



Osoba

uzależniona ma niespójny i „biegunowy” obraz samego siebie. Pod wpływem alkoholu czuje się atrakcyjna, ma poczucie władzy oraz kontroli. Bez niego czuje się bezwartościowa i zagubiona. O mechanizmie rozproszonego i rozdwojonego „Ja” opowiada Joanna Santura, certyfikowana terapeutka uzależnień.

Redakcja: „To nie ja, to alkohol” - czy można powiedzieć, że osoba uzależniona od alkoholu nie jest sobą?

Joanna Santura: Osoba uzależniona zawsze jest sobą, natomiast z powodu picia ma zmienione postrzeganie rzeczywistości oraz przeżywanie siebie. Zniekształca rzeczywistość, by nie musieć rezygnować z substancji, która pełni konkretną funkcję - poprawia nastrój, daje siłę, władzę oraz sprawia, że lepiej czuje się sama ze sobą.

Na czym dokładnie polega to zniekształcanie i w jaki sposób uwidacznia się w codziennym życiu osób uzależnionych od alkoholu?

J.S.: Warto pamiętać, że jest to mechanizm ściśle powiązany z innymi mechanizmami uzależnienia - z mechanizmem nałogowego regulowania uczuć oraz mechanizmem iluzji i zaprzeczeń. Efektem działania tych dwóch mechanizmów jest mechanizm rozproszonego i rozdwojonego „Ja”, który doprowadza do rozmywania się własnej tożsamości oraz tworzenia „biegunowych” wersji „Ja”, wynikających z ekstremalnych doświadczeń związanych ze spożywaniem alkoholu. Oznacza to, że osoba uzależniona w inny sposób doświadcza siebie pod jego wpływem - ma wtedy przeświadczenie o swojej mocy, możliwościach i sile. Bez substancji przeżywa siebie zupełnie inaczej - jej poczucie własnej wartości ekstremalnie spada, osądza siebie, jest rozżalona i rozczarowana. Należy podkreślić, że każdy człowiek uzależniony pije alkohol we własnych, indywidualnych celach. Niektórzy potrzebują go, by wzmocnić siebie, obniżyć poziom stresu, inni żeby zniwelować wstyd i być bardziej śmiałym albo się zrelaksować czy też po prostu zasnąć, choć to oczywiście złudne i krótkotrwałe, a na pewno nie leczące.

Jeżeli chodzi o codzienne życie osoby uzależnionej to mechanizm ten może być słabo widoczny, zarówno dla samej osoby uzależnionej, jak i osób z jej bliskiego otoczenia. W terapii, opierając się na swoich umiejętnościach warsztatowych, rozpoznajemy go poprzez np.: niespójność w tym, co osoba mówi, a jak siebie prezentuje, w pogubieniu, nieumiejętności bycia przy jednym obrazie siebie czy dość szybkich przejściach w myśleniu o sobie. Ważne jest w tym to, że są to skrajne obrazy „Ja”.

Umysł osoby uzależnionej jest pełen sprzeczności. Jakie napięcia i konflikty wewnętrzne trapią osoby uzależnione od alkoholu?

J.S.: Jest to trudne pytanie – ile osób uzależnionych, tyle konfliktów wewnętrznych, ponieważ jest to bardzo indywidualna sprawa. Zaryzykuję jednak stwierdzenie, że najczęstszym konfliktem jest ten, który wynika z odpowiadania sobie na pytanie: „czy ja w ogóle jestem uzależniony/uzależniona?”. Terapeuta twierdzi, że tak, a sama osoba uzależniona często ma wątpliwości. Toczy się wtedy w niej wewnętrzna dyskusja na ten temat. Jeżeli chodzi o napięcie, to mam poczucie, że sam ten fakt czy prawdopodobieństwo bycia uzależnionym/uzależnioną początkowo mocno napina te osoby, a świadomość tego i bycie z tą świadomością w swoim środowisku jest bardzo stresująca dla osób uzależnionych. Dzieje się tak, ponieważ osoby uzależnione wstydzą się tego, że się uzależniły i początkowo uznają uzależnienie za swoją słabość, głupotę, porażkę.

Życie i utrzymywanie relacji z człowiekiem z zachwianą tożsamością i niestabilnym emocjonalnie to prawdziwy rollercoaster. Jakie konsekwencje swoich zachowań ponoszą ludzie z rozproszonym i rozdwojonym „Ja”?

J.S.: Osoba uzależniona ponosi konsekwencje przede wszystkim z powodu samego uzależnienia i jego specyfiki, doprowadzającej do fizycznego i emocjonalnego wyłączenia się z życia. Mechanizm rozproszonego i rozdwojonego „Ja” dotyczy przede wszystkim relacji z samym sobą. To, co nazywamy rozdwojeniem dotyka kwestii myślenia o sobie oraz rozumienia i postrzegania swojej osoby. Jeśli chodzi o relacje z otoczeniem to osoby uzależnione regulują je za pomocą mechanizmu iluzji i zaprzeczenia, w którym poprzez szereg obron zniekształcają rzeczywistość, by prezentować ją lepszą niż tak naprawdę jest.

Jak Pani mówiła, pod wpływem alkoholu obraz „Ja” często ulega poprawie. Jednak w momencie trzeźwienia osoba uzależniona znowu zaczyna myśleć: „kolejny raz zawiodłam, jestem nikim, nie radzę sobie z życiem”. Jak przerwać to błędne koło i poskładać się na nowo?

J.S.: Odpowiedź wydawałaby się prosta, ale niestety taka nie jest. Wydaje się, że wystarczy

przestać pić, ale jak to zrobić? W takiej sytuacji chcę podkreślić ogromne znaczenie terapii odwykowej, podczas której pomagamy osobie uzależnionej w znalezieniu odpowiedzi na to właśnie pytanie. Motywujemy osobę uzależnioną do zaprzestania picia, analizujemy dotychczasowe działania, po to, by dokładnie wiedziała dlaczego warto to dla siebie zrobić. Następnie towarzyszymy osobie uzależnionej w procesie zmiany. Uzależnienie jest złożonym zjawiskiem, dlatego potrzebny jest czas, by lepiej zrozumieć siebie, swoje potrzeby oraz nauczyć się konstruktywnego radzenia sobie w różnych sytuacjach.

Jak wygląda praca nad zmianą myślenia o sobie i odbudową własnej tożsamości podczas terapii uzależnień?

J.S.: W zależności od zapotrzebowań osoby uzależnionej opiera się ona na terapii indywidualnej i grupowej. Są to dwa różne sposoby odbudowywania siebie. W terapii indywidualnej mamy możliwość m.in. poruszania spraw i doświadczeń, które były wyparte lub nigdy nieprzepracowane. W terapii grupowej można poznać siebie od innej strony. Praca w grupie pomaga wyjść z izolacji, pokonać samotność i przekonać się, że nie jest się samemu z problemem uzależnienia. Niezwykle ważnym elementem terapii grupowej jest uzyskanie świadomości, że można być zaakceptowanym z problemem uzależnienia. Poprzez spotkanie się z innymi osobami uzależnionymi można lepiej poznać siebie i swój sposób funkcjonowania w grupie, poszukać odpowiedzi na takie pytania, jak: „ile czasu potrzebuję, by odnaleźć się wśród tych ludzi? Do jakich osób jest mi najbliżej, a które wycofują mnie z kontaktu i dlaczego tak się dzieje?”. Terapia jest też okazją do nauki mówienia wprost o swoich uczuciach, umożliwia dorastanie i zmianę. Dzięki współpracy z terapeutą osoby uzależnione mogą dojrzeć emocjonalnie i - poniekąd - nadrobić to, czego nie zdołały zrobić na poprzednich etapach swojego życia. Unikalny charakter takiego doświadczenia opiera się na ustalonych zasadach gwarantujących bezpieczeństwo. Programy terapeutyczne trwają zazwyczaj od roku do dwóch lat. Ten czas jest ustalany indywidualnie - wiele zależy od możliwości człowieka, podejmującego się terapii.

Dziękuję za rozmowę.

J.S. Ja również dziękuję i chciałabym serdecznie podziękować także mojej koleżance Iwonie Wróblewskiej, która wsparła mnie swoim doświadczeniem w rozpoznawaniu mechanizmu rozproszonego i rozdwojonego „Ja” u osób uzależnionych.

Czytaj też: [Czy osoba uzależniona wierzy we własne kłamstwa? Mechanizm iluzji i zaprzeczeń](#)

Joanna Santura – certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień (nr certyfikatu PARPA: 1889) współpracująca z [Gabinetem Terapii Uzależnień Alma Libre](#) w Warszawie. Ukończyła Szkołę Specjalistów Psychoterapii i Instruktorów Terapii Uzależnień CARE Brok w Broku oraz Studium Psychologii i Psychoterapii w Warszawie. Studiowała na Wydziale Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, uzyskując tytuł magistra resocjalizacji. Pracuje indywidualnie i grupowo z dorosłymi osobami uzależnionymi od alkoholu, narkotyków, leków, hazardu.