



Myślą:

„nie jestem chory, bo: pachnę, ładnie wyglądam, mam hollywoodzki uśmiech, buty od Armaniego, a dzieci są zaopiekowane przez nianię”. Trudno im się zidentyfikować ze stereotypem osoby uzależnionej, a paradoksalnie łatwiej utrzymywać się w iluzji, że wszystko jest w porządku, a nawet podbijając tę iluzję zewnętrznymi atrybutami. W ten sposób mogą dłużej fruwać na różowej chmurce, tym bardziej, że ich intelekt często nie pomaga, a wręcz przeszkadza w tym, aby przyznały się do pewnej bezsilności.”... Kim jest wysokofunkcjonujący alkoholik? O tym rozmawiamy z Anną Prokop, specjalistką psychoterapii uzależnień i współuzależnienia.

Redakcja: Jakby miała Pani zdefiniować - „wysokofunkcjonujący alkoholik” to...

Anna Prokop: Przede wszystkim to alkoholik, czyli osoba, która przekroczyła pewną granicę i straciła kontrolę nad substancją zmieniającą nastrój, jaką jest alkohol. Natomiast jeżeli powiemy „wysokofunkcjonujący alkoholik” to wówczas mówimy o tych osobach uzależnionych, które dobrze funkcjonują zawodowo, finansowo, społecznie i które - „niestety” - stać na przykrywanie swoich strat, na ich odraczanie, czasami w nieskończoność, co może paradoksalnie powodować o wiele gorsze konsekwencje, często nie do odwrócenia.

To są osoby, które zazwyczaj zajmują wysokie stanowiska, przed nazwiskami mają wysokie stopnie naukowe. Bardzo dużo jest takich osób, które są uzależnione, ale - brzydko mówiąc - cały czas „wyrabiają się”. Bo są kryte przez środowisko, bo je stać na odtrucie, bo mają przywileje, których ten „zwykły” alkoholik nie posiada... Czyli ludzie przymykają oko na to, że się spóźnił, nie przyszedł, że coś zawałił. Ta osoba może sobie na to pozwolić, przez co nie czuje konsekwencji swojego picia.

Mówi się, że alkoholizm to choroba demokratyczna. Jednak czy jest coś, co odróżnia wysokofunkcjonujących alkoholików od osób uzależnionych od alkoholu, ale o niższym

statusie społecznym?

A.P.: Wskazałabym właśnie na te konsekwencje, które często u osoby o niższym – z różnych względów – statusie, szybciej się ujawniają. One muszą się szybciej konfrontować z przykrą rzeczywistością, bo nikt się nie będzie z nimi „cackał”, np. w pracy czy w środowisku. Odżony szybciej dostanie po łbie, że przyszedł pijany i nie przyniósł wypłaty... Szybciej w tym przypadku zainteresuje się też opieka społeczna czy kurator, pedagog szkolny. Zatem te konsekwencje zaczynają być widoczne szybciej niż u osoby o wyższym statusie.

Tu bardzo mocno działa stereotyp – mimo że żyjemy w XXI wieku, to nadal uważamy, że alkoholik to wyłącznie osoba na samym „dnie”, z marginesu.

Osoby wysokofunkcjonujące często przychodzą na terapię z innym problemem psychologicznym. Kiedy podczas rozmowy wychodzi, że głębszy problem jest właśnie związany z alkoholem, i kiedy zaczynam robić głębszą diagnostykę, okazuje się, że ta osoba jest uzależniona. I jest szok. No i zaczyna się porównywanie. „Ale jak to? Przecież ja: „nie pije takich alkoholi”, „chodzę do pracy”, „wszystko ogarniam, a pije dopiero wieczorem”, „dostałem ostatnio awans”... Ich wysoki status wręcz podtrzymuje jakby tkwienie w uzależnieniu, bo istnieją przecież mechanizmy obronne choroby alkoholowej, np. racjonalizowania, które u osób wysokofunkcjonujących są mocniejsze. Paradoksalnie intelekt często nie pomaga, a wręcz przeszkadza w dotarciu do takiej osoby, aby przyznała się do pewnej bezsilności. Tu jest wiele atrybutów siły, mocy, dlatego dla tych osób jest nie do pomyślenia to, że są wobec czegoś bezsilne.

„Alkoholizm przy okazji” – tak Pani kiedyś określiła uzależnienie od alkoholu wśród osób o wysokim statusie społecznym. Skąd zatem u tych osób uzależnienie? Dlatego wpadają w nałóg?

A.P.: Nigdy nie ma tylko jednego powodu. Wszyscy, również osoby wysokofunkcjonujące, posiadamy pewne deficyty, ale nie wszyscy zdajemy sobie z tego sprawę. Z drugiej strony, im wyżej jesteśmy w hierarchii społecznej, tym mniej w nas pokory i patrzenia na siebie, jak na człowieka – omylnego, czasem właśnie bezsilnego. Rośnięcie w brak pokory, z jednej strony, daje siłę, ale z drugiej – powoduje, że możemy stracić czujność i uważność na siebie. Wydaje nam się, że jesteśmy wszechmocni, w takim niezdrowym sensie.

Następną sprawą są czasy, w których żyjemy. Przeciwnicy powiedzą, że przecież w PRL-u też co chwilę mieliśmy okazje do picia. Ja jednak powiem, że w Polsce w ogóle jest taka kultura picia i niestety prawo też w tym nie pomaga. Odnotowaliśmy spadek spożycia alkoholu, gdy faktycznie sporo środków było przeznaczanych na profilaktykę i dużo się o tym

mówiło. W tym momencie jest jednak dużo więcej przyzwalania na picie i dużo więcej działań koncernów alkoholowych w tym zakresie. Te nieszczęsne „małpki”, które się wszędzie widzi... Dostępność i łatwość sięgania po alkohol, przy coraz mniejszej profilaktyce, a jednocześnie - coraz większej modzie i społecznym przyzwoleniu daje dosyć dużą wolność w tym obszarze. Do tego dochodzi brak kontroli nad tym wszystkim.

Wielu młodych ludzi, wkraczając w towarzystwo, nie ma większego wyboru. Wszystkie rauty, wyjazdy integracyjne w pracy - tam się wręcz leje wódka... Do tego dochodzi jeszcze kwestia marketingu, które prowadzą koncerny alkoholowe, m.in. wchodząc w potrzeby kobiet, począwszy od ładniejszych buteleczek, poprzez wymyślne smaki alkoholi, a skończywszy na dodawaniu nutki dekadencji, budowaniu teorii i przypisywaniu picciu jakiejś mocy. Podsumowując, w dzisiejszych czasach, z bardzo różnych względów, ciężko jest być abstynentem.

Świat biznesu jest zdominowany przez mężczyzn. Zatem kobiety zajmujące wysokie stanowiska, jeśli chcą „pozostać w grze”, często muszą sprostać stawianym im wymaganiom i...

A.P.: ...wsiąkają. Walczyłyśmy o równouprawnienie, ale wkraczanie w świat mężczyzn wciąż nie jest łatwe. Wciąż widzimy różnice i w zarobkach i w liczbie mężczyzn zajmujących dane stanowiska. Więc jeżeli kobieta już się tam dostanie i dojdzie do jakiejś pozycji to - po pierwsze - wiąże się z tym ogromny stres, a po drugie - musi się dostosować do stylu męskiego, gdzie się jednak pije. Więc aby się „wyrobić” - pije. Też pokazuje, że jest twarda, nie pęka... a wieczorami zapija ten ogromny stres.

Dlaczego osoby wysokofunkcjonujące piją? Bo chcą pozostać w grupie i do niej przynależeć, chcą być na bieżąco, chcą być w ważnych miejscach, z ważnymi ludźmi, nie wypadać z obiegu... Bo „najlepsze kontrakty zawsze podpisuje się przy alkoholu”.... Ale to samo dotyczy mężczyzn.

Jakich zawodów najczęściej dotyczy ten problem? Słyszy się o uzależnieniu wśród lekarzy, pilotów... Czy uzależnienie częściej dotyczy osób pracujących w profesjach obarczonych dużym poziomem stresu?

A.P.: A przy którym zawodzie nie ma stresu? Stresorem może być zarówno niedofrustrowanie, jak i przefrustrowanie. Ciężko wskazywać na konkretne zawody, ale z mojego doświadczenia wynika, że bardzo dużo osób uzależnionych od alkoholu jest wśród prawników, którzy alkoholem odreagowują właśnie rywalizację i stresy. Również wśród lekarzy czy polityków. Zatem rzeczywiście są to stresogenne zawody. Cały czas prym

wiedzie jednak show-biznes, w którym alkohol się po prostu leje, i to nie tylko po pracy, ale też w jej trakcie.

Identyfikacja z chorobą alkoholową jest niezwykle trudna dla każdej osoby uzależnionej. Jednak osoby wysokofunkcjonujące mają z tych szczególnie problem. Dlaczego?

A.P.: Tak jak mówiłam, u nich silniej działają [mechanizmy obronne](#). Myślą: „nie jestem chory, bo: pachnę, ładnie wyglądam, mam hollywoodzki uśmiech, buty od Armaniego, a dzieci są zaopiekowane przez nianię”... Trudno im się zidentyfikować ze stereotypem osoby uzależnionej, a paradoksalnie łatwiej im utrzymywać się w iluzji, że wszystko jest w porządku, a nawet podbijać tę iluzję zewnętrznymi atrybutami. Ciężiej im też „kontaktować się” ze sobą, swoimi uczuciami, bo łatwiej mogą od nich uciekać, od cierpienia, tragedii. Mogą dłużej fruwać na różowej chmurce, tylko że ten ich upadek będzie o wiele gorszy niż u osób, które się wcześniej obudziły... Bo może być przecież tak, że jestem ostrzyknięta botoksem, ale moja wątroba nie działa, a nawet nie nadaje się już do przeszczepu. Mogę zrobić wszystko, żeby udąć, że jest w porządku, natomiast od środka organizmu nie da się oszukać. Nie da się wstrzyknąć botoksu w wątrobę, ani w mózg, aby komórki nie zanikały... To może być tą tragedią, że się obudzę, ale obudzę się już za późno, gdy już nie będzie ratunku.

Kiedy powinna zapalić się czerwona lampka?

A.P.: Dużo jest takich momentów. Na pewno wtedy, gdy zaczynam organizować swoje życie wokół alkoholu i kiedy alkohol zaczyna być ważny. Kiedy zaczynam wybierać pomiędzy ważnymi dla mnie wcześniej sprawami a alkoholem, a w zasadzie już wtedy, kiedy w ogóle zaczynam o nim myśleć w ciągu dnia... No i oczywiście wtedy, kiedy zaczynam się zastanawiać nad tym, czy oby nie piję za dużo. Kiedy zaczynam kombinować, ograniczać alkohol, postanawiać przed sobą i innymi, że dam sobie „odpoczynek” od alkoholu albo wtedy, kiedy ludzie zaczynają zwracać uwagę na moje picie... Nie mówiąc już o szkodach, kiedy nawaliliśmy... Wtedy dobrze by było, może nie lecieć od razu na terapię uzależnień, ale jednak spotkać się ze specjalistą i porozmawiać sobie o tym, czy przypadkiem nasze picie nie stało się już niebezpieczne, czy może powinniśmy przedsięwziąć jakieś środki ostrożności... Bo alkohol to nie oranżada. To substancja uzależniająca i odcinająca nas od uczuć. To tak jakbyśmy prowadzili samochód z zamkniętymi oczami. A jednak trzeba czuć, trzeba mieć kontakt ze swoimi uczuciami i potrafić przeżywać życie na trzeźwo.

Dziękuję za rozmowę.

Anna Prokop – psycholog kliniczny, specjalistka terapii uzależnień i współuzależnienia.

Zajmuje się terapią indywidualną i grupową DDA/DDD/DDRR, depresjami, nerwicami, stresem, fobiami, uzależnieniami, pracą nad najważniejszymi problemami osobistymi, złagodzeniem objawów, poczuciem własnej wartości, uzyskaniem świadomości siebie, swoich zachowań i emocji. Zawodowo była związana z Centrum Zdrowia Psychicznego Wola-Śródmieście przy ul. Mariańskiej 1 w Warszawie. Aktualnie prowadzi Ogólnopolskie Centrum Psychoterapii i Coachingu.

II część rozmowy: [Wysokofunkcjonujący alkoholicy w terapii](#)