



Gdy w rodzinie występuje tzw. problem z alkoholem, nadużywanie tej substancji i skutki, do jakich to prowadzi, stają się osią centralną, wokół której układa się życie całej rodziny. Problemy wynikające z uzależnienia od substancji dotyczą nie tylko samej osoby uzależnionej, ale całego systemu rodzinnego. Często zdarza się, że choruje dziecko/nastolatek. Nie musi to być uzależnienie od substancji psychoaktywnych, co raz częściej występują uzależnienia behawioralne, takie jak uzależnienie od gier komputerowych czy telefonu. W takim wypadku cała rodzina ma zachwianą równowagę systemu, który tworzy. Pomoc jednej osobie często może być niewystarczająca. Na czym polega terapia systemowa?

Terapia systemowa to forma oddziaływania terapeutycznego stworzona do pomocy parom lub rodzinom, lecz jej techniki również wykorzystuje się w terapii uzależnień. Dzięki temu członkowie rodziny mogą zacząć bardziej otwarcie się komunikować, poruszając przemilczane dotychczas kwestie, które często łączą się z uzależnieniem dziecka/nastolatka. Zgodnie z założeniem systemowym, trudności psychiczne jednego członka rodziny są odzwierciedleniem problemów, z jakimi mierzy się cały system. Dlatego zalecana jest terapia całego systemu, nawet jeśli identyfikowany jako „problem” jest jeden z jej członków. Nie zawsze jest to możliwe ponieważ rodzina odruchowo broni się przed zmianą, próbując utrzymać homeostazę...

W wywiadzie z Klaudią Górską - Trzmiel, certyfikowaną terapeutką uzależnień i psychoterapeutką pracującą w nurcie systemowym, przyjrzymy się terapii uzależnień młodzieży w ujęciu systemowym, gdy terapia skupia się na relacjach, komunikacji między członkami rodziny i pełnionych przez nich rolach.

Redakcja: Pani Klaudio, jak najprościej określiłaby Pani, czym jest systemowa terapia uzależnień, jak wygląda jej proces i na czym się skupia?

Klaudia Górską - Trzmiel: W terapii systemowej ważne jest to, aby przeanalizować istniejące w systemie zależności cyrkularne. Patrząc linearnie zakłada się, że przyczyna doprowadza

do pojawienia się jakiegoś skutku. Ujęcie cyrkularne z kolei daje możliwość zauważenia, że jedno zjawisko prowadzi do drugiego, które następnie wpływa na kolejne działanie. Dzięki temu rozumieniu możemy obejrzeć funkcjonowanie całej rodziny, zobaczyć, jaki wpływ mają poszczególni członkowie rodziny na siebie i jakie to ma znaczenie dla pacjentka, z którym pracujemy. W rozumieniu systemowym nikt z nas nie jest samotną wyspą, rodzimy się już na określonej scenie życia i ma to wpływ na to, kim jesteśmy. Dlatego rozumienie pacjenta uzależnionego jako części większego układu daje nam możliwość szerszego rozumienia jego zachowań, potrzeb i wyborów. Genogram (graficzny schemat przekazów w rodzinie, podobny do drzewa genealogicznego, ilustrujący m.in. związki i relacje między krewnymi) pokazuje nam w jakie przekazy i schematy zostajemy wyposażeni przez poprzednie pokolenia naszej rodziny, np. powielanego pokoleniowo uzależnienia. W trakcie terapii mamy możliwość świadomego wyboru, czy chcemy przyjąć ten „spadek”, czy się z nim rozstać.

Poprzez uświadomienie sobie naszego „spadku” możemy świadomie dokonać decyzji co z nim zrobić. Ciekawe jest to, że przecież każdy członek rodziny ma swój „spadek”. Te zależności brzmią skomplikowanie. Dlaczego ważna jest terapia całych systemów rodzinnych? Spotkałam się ze stwierdzeniami, że „po co rodzina ma iść na terapię, skoro to dziecko jest chore”.

System rodzinny działa jak układ naczyń połączonych. Jeśli jedna osoba ma jakikolwiek problem, to siłą rzeczy oddziałuje to na jego bliskich. W Poradni Terapii Uzależnień Szpitala Nowowiejskiego, w której pracuję, kiedy trafia do nas pacjent uzależniony to zawsze pytamy o jego bliskich, mamy ofertę również dla rodzin i bliskich osób uzależnionych. Przy wywiadzie pytamy o wsparcie, a także o relacje, które nałóg komplikuje i zastanawiamy się, czy jest możliwość ich zmiany w procesie terapii. Podczas pracy z rodzinami osoby uzależnionej, pomagamy zrozumieć, czym jest choroba uzależnienia, często postrzegana przez członków rodziny jako „zła wola” lub brak samodyscypliny. Rozmawiamy też o tym jakie działania rodzinne wzmacniają uzależnienie, a jakie pozwalają na korzystną zmianę. Ta dwutorowość pracy nad uzależnieniami jest korzystna dla obu stron.

Co wtedy, jeśli nie wszyscy członkowie rodziny chcą włączać się i angażować w leczenie? Zakładam, że zdarza się to dość często.

Tak, nie zawsze rodzina chce brać udział w terapii. Na szczęście jedna z zasad terapii rodzinnej ma istotne znaczenie - jeśli jedna osoba zacznie się zmieniać, to inne osoby będą musiały się do tej zmiany dostosować. Jeśli zmieniam swoje myślenie, a co za tym idzie - zachowanie, to uruchamiam proces zmiany także dla swoich bliskich. Jeśli w trakcie procesu terapeutycznego pacjent uczy się stawiać granice lub mówić o swoich potrzebach, to jego

bliscy muszą zareagować na to inaczej niż dotychczas i rozpoczynają swoją zmianę.

Czytaj też: [Leczenie młodzieży uzależnionej od alkoholu](#)

W teorii wychodzi na to, że zmiana jest nieuchronna, czy system tego chce, czy nie. Czym takie podejście wyróżnia się na tle innych nurtów oddziaływań terapeutycznych?

Myślę, że rozumienie pacjenta na tle zaplecza rodzinnego jest tym, co różnicuje pracę terapeutyczną w nurcie systemowym. Analizując te procesy zarówno w fazie diagnozy - rozumienia tego, dlaczego jesteśmy tym miejscu, a także na etapie zmiany - obserwując, jak nasza zmiana ma wpływ na procesy rodzinne. Dzięki temu tworzy się nowy „język” komunikacji i współuczestnictwo wszystkich członków rodziny w zmianie, którą inicjuje pacjent w gabinecie.

Jeśli w terapii uczestniczy cała rodzina, to w miarę trwania procesu, rodzina zaczyna zauważać role jakie pełnią w niej poszczególne osoby oraz odkrywa mechanizmy, które powodują powstawanie oraz utrzymywanie się trudności. Rozpoznanie i świadomość schematów funkcjonowania umożliwia zmianę dotychczas istniejących niekorzystnych wzorców.

Często dzieje się tak, że osoba z uzależnieniem od substancji, po terapii wraca do domu. Gdy „dom” czyli system, nie jest uleczony, asertywne stawianie granic i radzenie sobie z trudnościami wydaje się być o wiele większym wyzwaniem. Dziękuję za wyczerpujące odpowiedzi. Przybliżyła nam Pani, czym jest systemowa terapia uzależnień i czemu właściwie rodzinę nazywamy systemem. W następnej części wywiadu skupimy się na wyzwaniach, korzyściach a także oczekiwaniach, które można mieć wobec takiej formy pomocy psychologicznej.

Przeczytaj II część wywiadu: [Terapia systemowa młodzieży. Korzyści z pracy zespołowej](#)

Klaudia Górka - Trzmiel - Psychoterapeutka pracująca w nurcie systemowym, Certyfikowana Specjalistka Terapii Uzależnień, dyplomowana trenerka Uniwersytetu Warszawskiego, seksuolożka kliniczna, współautorka programów terapeutycznych realizowanych w Ośrodkach Terapii Uzależnień i Programie Metadonowym, wykładowczyni na uczelni Pedagogium Wyższa Szkoła Nauk Społecznych oraz na Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej.