



„Uzależnie

nie to następstwo, objaw tego, co za tym stoi. To konsekwencja bezsilności dziecka, które jest samotne, nierozumiane, niechciane takie, jakie jest. Często obserwuję traktowanie dziecka jak produktu, które ma się wyrabiać, robić to, czego się od niego oczekuje, być takie, jakie chcą dorośli. Dzieci są naciskane, pchane na siłę, aby osiągały sukcesy, aby swoją osobą dowartościowywały rodziców.” – mówi Anna Prokop, certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień. Co używkami chcą zagłuszyć młodzi? O tym poniżej.

Redakcja: Z jakimi trudnościami mierzy się dzisiejsza młodzież? Co „leczy” substancjami? Zauważa Pani jakieś prawidłowości?

Anna Prokop: Dzieci i młodzież mierzą się z zagubieniem, brakiem autorytetów, przerażeniem przyszłością, lękiem o życie, niechęcią i obojętnością, niewiarą w lepsze jutro, brakiem akceptacji, rozczarowaniem dorosłością, z samotnością, poczuciem izolacji, nieumiejętnością komunikowania się. To pokolenie boi się przyszłości pod względem zmian klimatycznych, tego, co będzie się działo na naszej kuli ziemskiej. Dzieci mówią o stracie poczucia bezpieczeństwa w kwestii zdrowia, boją się o swoją przyszłość ekonomiczną, nie mają pewności, co stanie się jutro, wreszcie tego, co przeżyły w trakcie lockdownu, czyli osamotnienia, izolacji i braku wsparcia. U moich młodych pacjentów obserwuję niestety zjawisko parentyfikacji w rodzinie pochodzenia, gdzie dorośli członkowie rodziny postępują i zachowują się, jakby byli dziećmi. Na najmłodszych spada wtedy odpowiedzialność za dorosłych. Żeby móc znieść tak ciężkie dla tak delikatnej, młodej psychiki uczucia, dzieci odnajdują ukojenie w substancjach i zachowaniach kompulsywnych.

Podczas pierwszych spotkań w poradni, w których uczestniczą rodzice, często przyjmują oni postawę obronno-rozszczeniową, niemal „wstawiają” dziecko do gabinetu, prosząc o „naprawienie” syna lub córki, obwiniając je za zaistniałą sytuację. A przecież uzależnienie to problem zaburzonych relacji lub – w ogóle – braku relacji. Jakie są Pani obserwacje na ten temat?

Takie same jakie zawarła Pani w pytaniu. Czyli dziecko sprawia kłopot, więc niech się ktoś nim zajmie. Rodzice nie mają czasu, cierpliwości, aby współuczestniczyć w leczeniu dziecka. Mówią o kłopotcie, o złej woli swojego dziecka, nie przyjmują do wiadomości, że cały system rodzinny jest za to odpowiedzialny. Dewaluują dzieci i ich potrzeby, nazywając je głupotami, wymysłami, modą. Często dziecko jest kozłem ofiarnym, na którego można cedować własne problemy. Dorośli nie chcą uczestniczyć w terapii swoich dzieci, gdyż może to wiązać się z konfrontacją z samym sobą i wymuszać zmiany w sobie.

Uzależnienie to następstwo, objaw tego, co za tym stoi. To konsekwencja bezsilności dziecka, które jest samotne, nierozumiane, niechciane takie, jakie jest. Często obserwuję traktowanie dziecka jak produktu, które ma się wyrabiać, robić to, czego się od niego oczekuje, być takie, jakie chcą dorośli. Przemoc jest większa niż kiedyś, zmienił się tylko jej wygląd - jest ukryta i w białych rękawiczkach. Dzieci są naciskane, pchane na siłę, aby osiągały sukcesy, aby swoją osobą dowartościowywały rodziców. Są poniżane słownie, nieakceptowane, gdy okazują słabość, wyśmiewane, kiedy mają inne marzenia niż oczekiwania rodziców.

O ile młodzi, którzy już trafią do poradni, chętnie przyglądają się swojemu używaniu substancji, o tyle - tak jak Pani powiedziała - przekonanie rodziców do wprowadzania zmian jest o wiele trudniejsze.

No niestety, ale często niechęć rodziców do wprowadzenia zmian jest związana z ich problemem z używaniem alkoholu lub innych substancji w sposób nałogowy. Przy okazji problemów dzieci, na jaw wychodzą przez lata skrywane przez system rodzinny kłopoty z przemocą, uzależnieniem, zaburzeniami osobowości itd. Aby dzieci mogły zdrowieć, dorośli też musieliby się zmienić, no i tu powstaje problem. Okazuje się, że matka od lat ma nieleczoną depresję i używa na lewo przepisanych barbituranów, myśląc, że nikt tego nie widzi. Ojciec ucieka w pracę i alkohol. Mówią sobie: „przecież jest czysto, posprzątane, mamy pieniądze, wszystko gra. Dlaczego mielibyśmy to zmieniać?”. Nazwanie tych problemów wzbudza w systemie strach przed zmianami, gdyż muszą być one poprzedzone przyznaniem się do tego, że samemu ma się problem, a co za tym idzie - trzeba coś zrobić, włożyć jakąś pracę w zmiany. To wymaga utraty dotychczasowego życia, poniesienia kosztów, które dorośli widzą na początku, gdyż zyski w przypadku każdej psychoterapii przyjdą później. To jest bardzo często ciężki orzech do zgryzienia dla psychoterapeuty, który wie, że pacjent po dobrej i konstruktywnej rozmowie wróci do toksycznego systemu, gdzie często wszystko to, co się wypracuje na sesji zostaje sprowadzone przez rodzica do głupot, bzdur itd. Trudno jest towarzyszyć młodej osobie wiedząc, że jego dramat będzie czasami trwał, aż sam się usamodzielni. Zawsze jednak powtarzam, że nie można wtedy tracić wiary, że ta pomoc ma sens, bo ma. To nie jest tak, że w tym młodym człowieku nic nie zostaje, a

fala destrukcji jego rodziny niszczy nowe oprogramowanie konstruktywnych narzędzi do obsługi siebie. Oczywiście, jest to szydełkowa praca, gdyż trzeba tak pomagać, aby nie pogłębiać zależności dziecka od systemu przez wywoływanie w nim nadmiarowych emocji, frustracji. Tu trzeba skupić się na zasobach dziecka, budowaniu z nim relacji, w którą uwierzy, że taka istnieje.

Substancje psychoaktywne były, są i – zapewne – będą... W idealnym świecie, jakie zmiany i na jakich płaszczyznach powinny Pani zdaniem zajść, aby młodzież mniej się nimi interesowała, była mniej chętna do ryzykowania swojego zdrowia?

Jestem zwolenniczką realizmu. Badania mówią, że najlepiej z używaniem alkoholu radzą sobie osoby, w których rodzinach był używany alkohol jako coś dodatkowego, w ilościach ogólnie przyjętych za zdrowe. W badaniu, w którym przebadano trzy grupy, te wyniki się potwierdziły. Badana była reprezentatywna grupa osób z rodzin nadużywających alkohol, z rodzin abstynenckich, gdzie alkohol był tematem tabu i z rodzin o umiarkowanym używaniu alkoholu. Najmniejszy odsetek uzależnionych, mających problem w relacji z alkoholem, był w przypadku ostatniej grupy. Jeżeli uczymy dzieci wartości relacji, odnosimy się do duchowości, uczymy innych sposobów obcowania ze sobą i z innymi, dajemy przykład szczęśliwego życia bez uzależniania go od czegoś lub kogoś dajemy najlepsze podstawy do zachowania równowagi we wszystkim.

Czytaj [część I wywiadu](#)

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.

Fot. Japheth Mast, Unsplash.com