

Kelly G. Wilson
Troy DuFrene



Życie bez nałogu

Uwolnij się od uzależnienia,
wykorzystując techniki

ACT

Spoglądaj w przyszłość,
działaj w teraźniejszości

Życie bez nałogu

Kelly G. Wilson
Troy DuFrene

Życie bez nałogu

Uwolnij się od uzależnienia,
wykorzystując techniki

ACT

Przekład: Agnieszka Cioch



Sopot 2020

Tytuł oryginału: *The wisdom to know the difference. An acceptance & commitment therapy workbook for overcoming substance abuse*

Copyright © 2012 by Kelly G. Wilson and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Copyright © for the Polish edition by Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2019

Wszystkie prawa zastrzeżone. Książka ani żadna jej część nie może być przedrukowywana ani w żaden sposób reprodukowana lub odczytywana w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody Gdańskiego Wydawnictwa Psychologicznego.

Wydanie pierwsze w języku polskim 2020 rok

Przekład: Agnieszka Cioch

Redaktor prowadzący: Patrycja Pacyniak

Redakcja merytoryczna: Agnieszka Wroczyńska

Redakcja i korekta: zespół

Opracowanie graficzne i skład: Tojza

Projekt okładki: Monika Pollak

Zdjęcie na okładce: © 123 RF

ISBN 978-83-7489-826-3

Druk i oprawa:

Drukarnia Read Me w Łodzi

ul. Olechowska 83

92-403 Łódź

Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne sp. z o.o.

ul. J. Bema 4/1a

81-753 Sopot

e-mail: gwp@gwp.pl

www.gwp.pl

Spis treści

Podziękowania	9
Prolog: osobista historia	10
Rozdział 1	
Wiele dróg prowadzi do wyzdrowienia, ale ty pójdziesz tylko jedną	13
Rozdział 2	
Tu i teraz	27
Rozdział 3	
Czy zechcesz?	61
Rozdział 4	
Słodycz i gorycz	85
Rozdział 5	
Dystans do własnych opowieści	109
Rozdział 6	
Być autorem życia	147
Rozdział 7	
Wracanie do tego, co ważne – z życzliwością	189
Epilog: każdy kolejny dzień	207
Postówie: refleksje na temat programu dwunastu kroków	209
Literatura zalecana	225
Bibliografia	229

Prolog: osobista historia

*Boże, użycz mi pogody ducha, abym godził się z tym,
czego nie mogę zmienić,
odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić,
i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.*

Nie jesteś sam. Nie jesteś sama. Znam otchłanie uzależnienia i wiem coś o wracaniu do zdrowia. Znam to z własnego doświadczenia, ale także jako naukowiec, badacz i terapeuta. Dlatego w tej książce wiadomości na temat zdrowienia, jakie oferuje nauka, przeplatają się ze wspomnieniami mojej własnej drogi do trzeźwości i ludzi, których na niej spotkałem.

Do zdrowia dochodziłem powoli, niczym dziecko, które uczy się stawiać pierwsze kroki. Bywały dni, kiedy najlepsze, co mogłem zrobić, to usiąść sobie na rękach. Nauczyłem się cenić nawet takie dni. Siedzenie na rękach chroni bowiem przed robieniem bałaganu, który potem tak trudno posprzątać.

Wstąpiłem na wspomnianą drogę kilka dekad temu. Zimą 1985 roku prawie nie sypiałem. Leżałem na podłodze w łazience kompletnie rozbity, sam jak palec w pogrążonym w ciszy domu. Leżąc tak, pomiędzy jednym atakiem wymiotów a drugim, czułem, że jestem w sytuacji bez wyjścia – że tkwię w potrzasku między absolutną niemożnością dalszego picia a absolutną niemożnością zerwania z tym. Czułem na policzku chłód linoleum i dobrze mi to robiło. Kiedy w środku nocy kompletnie sponiewierany leżałem w łazience,

chwilowe wytchnienie dawało mi właśnie przyciskanie policzka do zimnej podłogi. Cały mój świat kurczył się do tego skrawka chłodnego linoleum. Nie potrafiłem wyjść z łazienki, gdyż natychmiast opadał mnie potworny lęk. Każda próba podniesienia się z podłogi z całą jaskrawością przypominała mi wszystko, co zrobiłem i czego żałowałem, a także wszystko, czego nie zrobiłem i czego żałowałem jeszcze bardziej.

Taki był początek. Odtąd różni ludzie zaczęli mnie uczyć akceptacji i dystansowania się od myśli na własny temat, a także wyzwalać się z własnych ograniczeń i otwierania na nowe możliwości. Centymetr po centymetrze dźwigałem się z podłogi i w końcu zdołałem „wyjść z łazienki”. Zaangażowałem się w otaczający mnie świat w całkiem nowy sposób. Za każdym razem, gdy myślę o tym, dokąd przez lata zaprowadziły mnie akceptacja, otwartość i zaangażowanie, muszę się uszczypnąć. Nigdy nie wyobrażałem sobie, że poznam i pokocham tylu ludzi z całego świata, tyle nowych miejsc, tyle nowych idei. Spotkałem wiele życzliwych osób dostrzegających we mnie potencjał, którego ja nie widziałem. Teraz sam mam ten przywilej, że widzę w innych ludziach siłę, piękno i potencjał, których oni nie potrafili w sobie dostrzec.

Od czasu tej strasznej, jałowej zimy 1985 roku przeżyłem wiele, wiele dni, kiedy najlepsze, co mogłem zrobić, to usiąść sobie na rękach. Dzisiaj uważam, że były to dobre dni. Wszystkie one doprowadziły do tego, że jestem tu teraz z tobą.

Odpocznij trochę. Jeszcze na wszystko będzie czas. Dzisiaj możemy po prostu posiedzieć razem na rękach. Dzięki temu jutro będzie mniej bałaganu do sprzątnięcia. Razem wstaniemy, posprzątamy i zajmiemy się codziennymi sprawami najlepiej, jak potrafimy.

Skoro dziś mamy dzień siedzenia na rękach, to potraktuj to jako ćwiczenie. Z pewnością któregoś dnia ktoś w potrzebie zawoła cię na pomoc. Nie będziesz w stanie cofnąć czasu w świecie tej osoby – nie

ożywisz jej zmarłych rodziców, nie przywrócisz zaprzepaszczonego szansa i utraconych miłości, tak jak nie możesz cofnąć wskazówek zegara we własnym życiu. Jeśli jednak teraz poćwiczysz, to być może kiedyś będziesz w stanie towarzyszyć komuś w siedzeniu na rękach. I być może znajdziecie sposób, aby coś pokochać, aby dostrzec siłę, piękno i nowe możliwości w świecie.

Skoro czytasz tę książkę, to wiesz coś o cierpieniu. Wiesz, jak to jest się zablokować. Być może zdarzyło ci się sięgnąć dna, tak jak mnie tej strasznej zimy 1985 roku. Może twoje dno leżało jeszcze głębiej, a może nie tak głęboko jak moje. Ale i tak zakładam, że coś wiesz: wiesz, czym jest rozpacz, czym jest walka ze sobą i czym jest poczucie tkwienia w pułapce. Wiesz, że własne, prywatne piekło jest zawsze tym, które pali najbardziej.

Przychodzę z tą książką do ciebie, wyciągając w twoją stronę pomocną dłoń. Ponad trzydzieści lat temu w mojej najczarniejszej godzinie człowiek o imieniu Tom wyciągnął ją do mnie. Zastanawiałem się wówczas, dlaczego to robi, na jakie korzyści liczy. Przecież nie miałem nic do zaoferowania w zamian. Straciłem kontakt z Tomem i dopiero po latach zrozumiałem, czego ode mnie chciał. On wiedział, że skoro jego wyciągnięta dłoń pomogła mi stanąć na nogi, skoro pomogła mi wejść na dobrą drogę, skoro w niewytłumaczalny sposób przeniosła mnie w lepsze miejsce, to do mnie też ktoś kiedyś zwróci się o pomoc. Kiedy nadszedł ten dzień, życie spytało mnie, czy odwzajemnię otrzymane wsparcie. Tom wyciągnął do mnie dłoń ponad trzydzieści lat temu w zamkniętym szpitalu psychiatrycznym w Seattle. W tym samym duchu życzliwości ja przychodzę do ciebie z tą książką. Witaj!

Wiele dróg prowadzi do wyzdrowienia, ale ty pójdiesz tylko jedną

Do wyjścia z uzależnienia prowadzi wiele dróg. Ty jednak pójdiesz tylko jedną. Jaki wybór będzie dla ciebie najlepszy? Tego nie wiemy – w tym przypadku niczego nie da się stwierdzić na pewno. Masz tylko jedno życie i bez względu na to, jak je przeżywasz, nigdy się nie dowiesz, jak by się potoczyło, gdybyś żył i żyła inaczej. Czas płynie w jedną stronę. Z badań naukowych często się dowiadujemy, co **statystycznie** dzieje się z ludźmi, którzy przeszli takie czy inne leczenie. W tej książce będziemy od czasu do czasu cytować statystyki. Ostatecznie jednak tobie nie przydarzy się nic „statystycznego”. Przydarzy ci się coś bardzo konkretnego, jedyne w swoim rodzaju. Najlepszą miarą – co będziemy podkreślać na każdym kroku – jest to, jak twoja droga do wyzdrowienia sprawdza się w twoim przypadku. Takie pragmatyczne podejście dominuje w naszej książce.

Co cię czeka

Początkowo nie przewidywaliśmy żadnej formy wprowadzenia do książki. Nie chcieliśmy niepotrzebnie się rozpisywać na temat teorii i zasad – chcieliśmy od razu podzielić się z tobą tym, co jest najbardziej przydatne na drodze do zdrowia. Pozostaliśmy wierni tej decyzji niemal do końca pracy, ale życzliwi przyjaciele nakłonili nas do napisania kilku słów tytułem wprowadzenia.

Otóż nasza książka opiera się na zasadach modelu psychoterapeutycznego znanego jako **terapia akceptacji i zaangażowania** (ang. *acceptance and commitment therapy*, ACT – dalej będziemy używać skrótowca ACT, który należy czytać jako jedno słowo, a nie poszczególne litery osobno). Model ten wykorzystuje dokonania dziedziny psychologii zwanej analizą zachowania. O ile nie interesujesz się szczególnie psychologią, wystarczy, iż zapamiętasz, że w centrum uwagi znajduje się tu twoje zachowanie – że dużo większe znaczenie ma dla nas to, co robisz, niż to, co myślisz i kim „jesteś” w abstrakcyjnym sensie. Zamiast obszernie wyjaśniać, jak działa ACT jako model psychoterapeutyczny, wolimy pisać o uzależnieniu i wychodzeniu z nałogu, przy okazji ujawniając szczegóły dotyczące tego podejścia terapeutycznego w sposób komunikatywny i przystępny, bez naukowego żargonu. Pragniemy podkreślić, że zasady ACT są stale poddawane ocenie w placówkach badawczych na całym świecie oraz że terapię tę od samego początku jej istnienia z powodzeniem stosowano w przypadkach nadużywania substancji uzależniających. Chociaż ta książka nie jest tekstem naukowym, to opiera się na badaniach naukowych. Jest to dla nas bardzo ważne i mamy nadzieję, że rozprasza twoje ewentualne wątpliwości.

ACT a program dwunastu kroków

Wprawdzie nasza książka bazuje na zasadach terapii akceptacji i zaangażowania, ale postanowiliśmy wspomnieć o tym, jak można połączyć podejście ACT do leczenia uzależnień z programem dwunastu kroków, który realizują członkowie wspólnot Anonimowych Alkoholików i Anonimowych Narkomanów. ACT i program dwunastu kroków z pewnością nie pasują do siebie jak ulał, uważamy jednak, że w wielu punktach są na tyle zbieżne, by z powodzeniem je łączyć. Prawdę mówiąc, jesteśmy przekonani, że oba modele mogą się wzajemnie wspierać i uzupełniać.

Słów „wspierać i uzupełniać” używamy ze świadomą ostrożnością. Nasza książka nie należy do nurtu AA, a my nie rościmy sobie prawa do autorytatywnego komentowania programu dwunastu kroków i stosowanych w nim metod. Z podstawowej literatury AA wynika, że właściwie nikt nie ma możliwości wypowiadania się ani pisanie w taki sposób. W działaniach i zwyczajach Anonimowych Alkoholików dostrzegamy głęboką mądrość, zdajemy sobie również sprawę z tego, jak wielu ludzi wyszło z uzależnienia i wiedzie satysfakcjonujące życie dzięki temu ruchowi. Chcielibyśmy też zauważyć, że ruch AA wywodzi się z tradycji opowiadania – tradycji, która czerpie z osobistych historii członków wspólnoty i wglądu w ich zbiorowe doświadczenie, a nie z obserwacji empirycznych czy też z nauki. W niniejszej książce przyjmujemy założenie, że naukowo potwierdzone zasady ACT i wywodzące się z osobistych opowieści zasady AA, nawet jeśli nie są do siebie idealnie dopasowane, częściowo się pokrywają i w ciekawy sposób na siebie wzajemnie oddziałują. Jesteśmy przekonani, że ACT może być łączona z programem dwunastu kroków i wspierać proces zdrowienia w jego ramach, a zarazem uzupełniać tradycję AA o pewien naukowy rygor.

Dlatego w kolejnych rozdziałach znajdziesz ramki, w których wiążemy omawiane akurat zagadnienia z dziedziny terapii akceptacji i zaangażowania z odpowiednimi treściami z programu dwunastu kroków. Jeżeli cię to interesuje, zapoznaj się z ramkami, w przeciwnym wypadku możesz je pominąć. W posłowniu dodatkowo dzielimy się refleksjami na temat programu dwunastu kroków. Zapoznaj się z nimi, jeśli realizujesz program lub to rozważasz. Większość treści w naszej książce nie ma związku z programem dwunastu kroków ani twoim w nim uczestnictwem.

Włączyliśmy ten materiał do książki w pełni świadomi, że wielu przedstawicieli zarówno środowisk AA, jak i nauki o zachowaniu może się z nami nie zgodzić, jeśli chodzi o podobieństwa między oboma modelami. Mamy nadzieję, że ucieszy cię swoboda decyzji w kwestii tego, czy nasza książka jest dla ciebie przydatna bez rozpraszających dyskusji na temat ideologii bądź „jedynej słusznej” drogi.

W ramach wprowadzenia chcielibyśmy również przedstawić siebie. Kelly G. Wilson jest profesorem psychologii na University of Mississippi w Oxfordzie. Jest współautorem książki *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*, która położyła fundamenty pod rozwój związanych z ACT środowisk badawczych i terapeutycznych. Od kilku dekad jest zaangażowany w leczenie uzależnień od substancji psychoaktywnych, wie również z własnego doświadczenia, czym jest uzależnienie i wychodzenie z nałogu. Fragmenty książki pisane w pierwszej osobie są jego autorstwa. Troy DuFrene jest publicystą i pisarzem, który w 2006 roku dziwnym zrządzeniem losu zetknął się ze środowiskiem badawczym ACT. Będąc pod wrażeniem poznanych koncepcji, podtrzymywał te kontakty i wraz z Kellym napisał książki *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy* (2008 rok) oraz *W sieci natrętnych myśli. Jak uwolnić się od bezustannej walki z lękiem i niepokojem* (2018 rok).

Ofiarujemy ci tę książkę w duchu pokory, braterstwa i przyjaźni. Mamy szczerą nadzieję, że okaże się przydatna – że pomoże ci dotrzeć tam, dokąd zmierzasz.

Abstynencja: tak czy nie?

Niektórzy twierdzą, że nieleczone uzależnienie nieuchronnie prowadzi w jednym kierunku: po równi pochyłej w dół. Badania naukowe jednak tego nie potwierdzają (Vaillant, 1995). Są osoby, które piją bardzo dużo alkoholu lub zażywają dużo narkotyków, ale w pewnym momencie zrywają z tym całkowicie. Inne po okresach intensywnego nadużywania wracają do bezpiecznego wzorca konsumpcji. Jeszcze inne po okresie nadużywania przechodzą do nieszkodliwej konsumpcji, ale potem znów wracają do szkodliwych wzorców. Mówiąc wprost: jesteśmy głęboko przekonani, że decyzja o abstynencji należy tylko do

ciebie. Naszym celem nie jest przekonanie cię do całkowitej wstrzeмиężliwości. Żadna z zasad ACT nie mówi, że należy absolutnie unikać substancji uzależniających. Ta książka ma stanowić źródło pomocy i wsparcia w przypadku decyzji już przez siebie podjętych lub tych, które podejmiesz w przyszłości, w związku z wychodzeniem z uzależnienia. (Chcielibyśmy zwrócić uwagę, że – przynajmniej w powszechnym przekonaniu – abstynencja łączy się z programem dwunastu kroków, jaki realizuje się między innymi we wspólnotach Anonimowych Alkoholików. Więcej na ten temat piszemy w posłowniu).

Argumenty za abstynencją

Niemniej jednak nie będziemy też odradzać ci abstynencji. Decyzja o wstrzeмиężliwości czy kontrolowanym spożywaniu alkoholu lub narkotyków, choć ostatecznie jest decyzją osobistą, nie powinna być podejmowana pochopnie. Jeśli dotąd nie udało ci się dobrze przemyśleć tej kwestii, najlepiej zrób to teraz. Postaraj się dokładnie rozważyć wszystkie możliwości.

Rezultat, jakiego spodziewasz się po terapii uzależnienia, ma zasadnicze znaczenie dla samego procesu leczenia. Bez wątpienia niektórym osobom udaje się dzięki terapii ograniczyć picie. Ale próby ograniczenia wiążą się z niezaprzeczalnym ryzykiem. Jeżeli rozważasz kontrolowaną konsumpcję jako sposób na poradzenie sobie z nałogiem, to zastanów się, co w takiej sytuacji uznasz za porażkę. Zastanów się nad tym bardzo **dokładnie**. Oto kilka kwestii do przemyślenia, które przechylają szalę na stronę abstynencji.

Od abstynencji się nie umiera. Weź pod uwagę, że z powodu odstawienia substancji uzależniających jeszcze nikt nie umarł. Niektóre rzeczy bywające przyczyną problemów, jak na przykład jedzenie, są niezbędne do życia – jeść po prostu trzeba. Ale większość nie jest konieczna do przetrwania. Ani picie alkoholu, ani używanie narkotyków

nie są biologiczną potrzebą. Nie musisz jeździć motocyklem z nadmierną prędkością bez kasku, nie musisz trwonić pieniędzy na hazard, nie musisz regularnie uprawiać przygodnego seksu, przy czym wszystkie te działania niosą za sobą znaczne ryzyko osobiste. A jeśli czujesz przymus angażowania się w tego typu szkodliwe czynności, choć cierpią na tym inne ważne obszary twojego życia, to pomysł zrezygnowania z nich z pewnością zasługuje na dogłębne przemyślenie. W żadnym razie nie zamierzamy namawiać cię do wstrzemięźliwości. Wybór angażowania się w jakiegokolwiek działanie – włącznie z piciem na umór i odurzaniem się narkotykami – należy tylko i wyłącznie do ciebie. (Tak, zdajemy sobie sprawę, że ta absolutna wolność może przerażać i sama w sobie być źródłem ogromnego lęku. Rozwiniemy ten temat nieco dalej).

Zachowania nawykowe trudno kontrolować, zwłaszcza gdy działa się „na autopilocie”. Wiele naszych zachowań ma charakter automatyczny, odruchowy. Zapewne zauważasz to w swoim życiu, w obszarach poza uzależnieniem. Kelly na przykład był od małego uczony, że podczas obiadu należy zjadać wszystko z talerza. Wychował się w rodzinie robotniczej, w której marnowanie żywności było nie do pomyslenia. Jako dorosły człowiek miał ogromną trudność z przerwaniem jedzenia w momencie, kiedy poczuł się syty, a nie dopiero wtedy, gdy zjadł wszystko, co miał na talerzu. Kelly stopniowo się uczy, że nie musi napełniać talerza po brzegi, a nawet jeśli to zrobi, nie musi zjadać wszystkiego. Na ogół nie jada w barach z jedzeniem na wagę i unika szwedzkiego stołu. A to dlatego, że chociaż już nie nakłada na talerz góry jedzenia, to w takich warunkach bardzo rzadko potrafi ograniczyć się do niezbędnego minimum. Niektóre okoliczności sprzyjają pewnym zachowaniom (i często wyzwalają je niejako automatycznie). Jeżeli masz problem z uzależnieniem, to lepiej unikaj sytuacji wyzwalających automatyczne odruchy, zwłaszcza gdy w grę wchodzi substancje uzależniające.

Niektóre substancje ułatwiają sięganie po nie same lub po inne środki. Pewne substancje, na przykład alkohol, osłabiają twoją kontrolę. Na pewno znasz ten głos z tyłu głowy, który czasami powstrzymuje cię przed zrobieniem czegoś, na co masz ochotę. Otóż niektóre substancje powodują, że zaczynasz ów głos ignorować. Kiedy na przykład siedzisz przy barze i nagle zaczyna grać muzyka, możesz czuć pewien opór przed wyjściem na parkiet. Powstrzymujesz się, mimo iż masz ochotę zatańczyć. Po wypiciu kilku drinków jednak nabierasz śmiałości, hamulce puszczaają. Samo w sobie nie jest to złe, zwłaszcza jeśli czujesz opór przed poproszeniem kogoś do tańca. A co, jeżeli tym, przed czym się powstrzymujesz, choć masz na to ochotę, jest wypicie kolejnego kieliszka albo zażycie kokainy? W takim przypadku alkohol działa tak samo. W AA mawia się czasem: „Jeden kieliszek, jeden pijany”. Nie jest to może do końca prawda, niemniej podstawy do obaw istnieją. To, że ktoś potrafi dokładnie ocenić poziom alkoholu we krwi, nie uchroni go przed osłabieniem zahamowań ani błędną oceną sytuacji. Nie bez powodu istnieją przepisy zakazujące prowadzenia pojazdu pod wpływem nawet najmniejszej ilości alkoholu. Brak kontroli i zła ocena sytuacji w momencie, gdy z dużą prędkością kierujesz toną stali w stronę drzew, urwiska czy innych ludzi, mogą mieć katastrofalne skutki.

Jedną z okoliczności najbardziej sprzyjających używaniu substancji psychoaktywnych jest właśnie używanie substancji psychoaktywnych. To brzmi jak gra słów, ale nią nie jest. W supermarketach można spotkać osoby proponujące drobne porcje różnych produktów. Jeżeli zjesz trochę, czasami zaczynasz jeść więcej. Darmowe próbki tak naprawdę wcale nie są darmowe. „Założę się, że na jednym się nie skończy!” – by zacytować starą reklamę chipsów. Odnosi się to do wielu rzeczy, nie tylko do substancji uzależniających. Różnica polega na tym, że owe inne rzeczy na ogół nie przysparzają ci takich problemów, jak narkotyki i alkohol. Prawdopodobnie nie

zdarzyło ci się stracić pracy z powodu zjedzenia zbyt wielu chipsów, spowodować wypadku po zjedzeniu zbyt dużej ilości czekolady czy otrzymać pozwu o rozwód po kupieniu pięciolitrowego słoja marynowanych karczochów. Nie twierdzimy też, iż jeden chips nieuchronnie prowadzi do następnego. Po prostu zjedzenie jednego zwiększa prawdopodobieństwo, że będziesz się raczyć chipsami aż do opróżnienia torebki (lub aż skończy się dip). Podobnie wypicie jednego kieliszka zawsze zwiększa prawdopodobieństwo, że sięgniesz po kolejny. Choć to brzmi banalnie, naprawdę warto grzecznie przemyśleć, czy rzeczywiście chcesz się postawić w takim położeniu. Musisz zadać sobie pytanie, czy warto tak ryzykować na tym etapie życia.

Umiarkowanie pijący często piją umiarkowanie do czasu. Wprawdzie nie są nam znane solidne dowody na to, że picie alkoholu zawsze prowadzi do picia coraz więcej, ale istnieje mnóstwo dowodów potwierdzających, że picie zapowiada dalsze picie, a picie więcej zapowiada więcej picia. Chociaż spożycie niewielkiej ilości substancji uzależniającej nie musi rozpocząć spirali odurzania się, to z pewnością zwiększa ryzyko dalszego używania. W szeroko zakrojonym badaniu klinicznym pod nazwą Project MATCH, dotyczącym terapii alkoholizmu, uczestników podzielono na trzy grupy według wzorca spożywania przez nich alkoholu w ciągu roku od zakończeniu terapii: osoby z pierwszej grupy zachowywały abstynencję, osoby z drugiej grupy piły umiarkowanie, a osoby z trzeciej – piły nadmiernie. Okazało się, że w trzecim roku od zakończenia terapii większość abstynentów (71%) nadal powstrzymywała się od picia, większość pijących nadmiernie (78%) nadal piła dużo, a większość pijących umiarkowanie już nie dała się zaklasyfikować jako umiarkowanie pijący: 27% z nich nie piło wcale, 50% zaś wróciło do intensywnego picia (Maisto, Clifford, Stout i Davis, 2006).

Z danych tych można wysnuć co najmniej dwa wnioski. Po pierwsze, niektórzy ludzie, mimo że rozpoznano u nich uzależnienie od alkoholu, potrafią kontrolować picie i z upływem czasu nadal piją umiarkowanie. Wielu jednak to się nie udaje. Po drugie, znaczna liczba osób z różnych powodów odnajduje w końcu drogę do abstynencji, nawet jeśli początkowo tego nie planowały.

Argumenty za dalszym stosowaniem substancji odurzających

Różne substancje odurzające, szczególnie alkohol, są ważnym elementem naszej kultury. Zależnie od sieci społecznych wiele wydarzeń w życiu wiąże się z pićm alkoholu lub używaniem innych środków uzależniających. Jeżeli zdecydujesz się na abstynencję, to prawdopodobnie – zwłaszcza na początkowym etapie zdrowienia – będziesz się czuć niezręcznie w towarzystwie. Wielu ludzi będzie chciało wyrazić swoją opinię na temat tego, czy masz sięgać po alkohol lub inne substancje. Niektórzy będą proponować ci drinka, skręta czy kreskę. Znajdą się i tacy, którzy będą kwestionować twoją decyzję. A dyskomfort społeczny nie jest czymś bez znaczenia.

Kelly ma w tym zakresie trochę doświadczenia, które może cię zainteresować. Jako psycholog, wykładowca akademicki i naukowiec co roku uczestniczy w wielu konferencjach. Bary w hotelach i centrach konferencyjnych mają dużą siłę przyciągania. Ileż tekstów naukowych, projektów badawczych i przypadków udanej współpracy wzięło swój początek właśnie tam! Kelly od trzydziestu kilku lat bywa w barach w różnych miejscach świata. Uwielbia przesiadywać w barze i rozmawiać o sprawach zawodowych.

Od czasu do czasu w takich okolicznościach nowy kolega po fachu proponuje mu drinka. Kelly grzecznie odmawia. Nowy znajomy zwykle nalega, ale Kelly konsekwentnie dziękuje. Na uporczywe: „Chociaż jednego” odpowiada, że nie pija alkoholu. Przez

te wszystkie lata rozmaici ludzie pytali go, od kiedy nie pije. Każdą z tych osób Kelly poznał wiele lat po tym, jak przestał pić. Część z nich jednak nie chciała wierzyć, że jest abstynentem. Niektóre latami spotykały się z nim w różnych barach i nie zauważyły, że Kelly nie pija alkoholu. Zawsze jakoś umykało im to, że stojącą przed nim szklankę niezmiennie wypełnia woda mineralna. Kiedy osoby te zwracają uwagę na hałaśliwe zachowanie Kelly'ego, on zwykle żartuje: „No to wyobraź sobie, jak bym się zachowywał po pijaku”. Przez tych kilka dekad rzadko kiedy ktoś dociekał, dlaczego właściwie Kelly nie pije. On sam przeważnie nie narzuca się z wyjaśnieniami, a ludzie po prostu w to nie wnikają.

Towarzyska atmosfera w barze to tylko jeden czynnik. A przecież wspólne picie daje poczucie braterstwa. Przebywanie z przyjaciółmi na lekkim rauszu może być niezwykle przyjemne. Do tego dochodzi aromat dobrego stoutu, elegancja bordeaux, niuanse smakowe szkockiej. I to błogie ciepło rozchodzące się po ciele po właściwej dawce alkoholu...

Ktoś mógłby nas oskarżyć o idealizowanie alkoholu i narkotyków. Ale przecież niczego nie wymyślamy. Alkohol i narkotyki odgrywają trwałą rolę w dziejach ludzkości. Statki chrzcimy szampanem, pod koniec dnia pracy wychylamy zimne piwo, a picie wina, palenie marihuany i spożywanie halucynogennych kaktusów były i nadal są częścią obrzędów religijnych. Żadna z tych rzeczy nie jest „zła” sama w sobie. Problem alkoholika nie polega na tym, że pije, ale że pić **musi**. Nie musisz potępiać czy demonizować ani alkoholu, ani narkotyków, zanim postanowisz z nich zrezygnować. Taka decyzja może budzić w tobie – by użyć słów Williama Szekspira – słodki smutek. A możesz też podjąć ją po prostu dlatego, że twoim zdaniem przyszedł na to czas. Nie musisz robić wroga z alkoholu czy narkotyków, by postanowić, że kończysz z nimi na dobre – już zresztą wskazaliśmy kilka przekonujących powodów takiej decyzji.

Powtórzmy: wybór należy tylko i wyłącznie do ciebie. (Rozwińmy ten temat nieco dalej. Opisane w rozdziale 2 ćwiczenie „Medytacja na rozdrożu” może pomóc w znalezieniu przestrzeni potrzebnej do podjęcia takiej decyzji).

Wybór własnej drogi

Wiele dróg prowadzi od uzależnienia do zdrowia. Niektórzy będą cię przekonywać, że istnieje tylko jedno wyjście z pułapki nałogu. Ocali cię jedynie wiara w [dowolny Bóg]! Musisz dołączyć do Anonimowych Alkoholików! Musisz wziąć się w garść! Musisz pójść na terapię! I tak dalej, i tym podobnie. Ale gdyby to od nas zależało, dołożylibyśmy starań, by w praktyce leczenia uzależnień uwzględniano sporo różnych możliwości.

Wiele dróg prowadzi do uzależnienia i do wyjścia z nałogu. Z pewnością mnóstwo osób zwalczyło nałóg, nie korzystając z żadnej ze wspomnianych metod. Ale jeszcze więcej ludzi nie zdołało pokonać uzależnienia, mimo że wypróbowali je wszystkie. Historia obfituje w przykłady osób, które wyzdrowiały dzięki kilku przyjacielskim radom, bez podejmowania żadnego leczenia. Na pewno są ludzie, którzy pewnego ranka po prostu wstali i postanowili zerwać z nałogiem. Skoro jednak czytasz tę książkę, to raczej nie jesteś jednym z nich.

Chociaż dróg do zdrowia jest tyle, ilu jest ludzi zmagających się z uzależnieniem i szukających nowego sposobu na życie, to wieloletnie obserwacje wskazują, że niektóre metody sprawdzają się lepiej niż inne. Znamy czynniki, które pozwalają przewidzieć, czy ktoś będzie miał długotrwałe problemy z używaniem substancji uzależniających. Osoby mające stabilną sytuacją zawodową i rodzinną oraz silne wsparcie społeczne **statystycznie** łatwiej wracają do zdrowia niż osoby, które tego wszystkiego nie mają. Ludzie, którzy

zaczynają pić alkohol lub używać narkotyków na późniejszym etapie życia, **statystycznie** mają większe szanse na wyleczenie niż ludzie, którzy zaczynają wcześniej. Osoby, u których współwystępuje mniej problemów psychicznych, **statystycznie** mają większe szanse na wyleczenie i uniknięcie nawrotu niż osoby zmagające się z poważniejszymi problemami psychicznymi. Chcemy jednak podkreślić, że to wszystko dotyczy przeciętnego przedstawiciela każdej z tych grup. Niektórzy ludzie mimo sprzyjających okoliczności nadal piją i zażywają narkotyki, a są też tacy, którzy wracają do zdrowia, choć wszystko sprzysięga się przeciwko nim.

A jak jest z tobą? Do której grupy należysz? Czy pasujesz do którejś z tych kategorii? A może jesteś wyjątkiem od reguły? My tego nie wiemy. Ryzykując, że zabrzmiemy jak zdarta płyta, powtórzmy: nie chcemy cię przekonywać, że masz zachować abstynencję. Nie mamy w tej sprawie katagorycznej opinii. W wystarczającym stopniu cenimy wolność, by stwierdzić, że taką decyzję możesz podjąć tylko ty, nikt inny. Jeżeli jednak postanowisz, że już czas zerwać z alkoholem czy narkotykami, jeżeli stwierdzisz, że z powodu picia czy brania nie jesteś w stanie żyć tak, jak tego pragniesz, to nasza książka wesprze cię w zmianie.

ACT jako podejście do zdrowienia

ACT jest terapią behawioralną, której skuteczność w przypadku wielu problemów życiowych wykazały badania. W licznych badaniach klinicznych poddawano tej terapii osoby zmagające się z lękiem, depresją, halucynacjami, urojeniami, chronicznym stresem. ACT wykorzystuje się także w pracy z osobami cierpiącymi na różne dolegliwości zdrowotne, takie jak cukrzyca, chroniczny ból, otyłość czy nowotwór. A co być może najistotniejsze dla ciebie, terapię tę stosuje się z powodzeniem w leczeniu różnych uzależnień, między

innymi w przypadku poważnych problemów z substancjami takimi jak heroina, kokaina, alkohol, a także w leczeniu uzależnienia od marihuany i tytoniu. Poradniki oparte na zasadach terapii akceptacji i zaangażowania również bardzo dobrze wypadają w badaniach naukowych.

Czy to ma dla ciebie jakieś znaczenie? Może mieć, choć wątpimy, że ma. Szczerze mówiąc, wcale nie uważamy, że powinno. Być może podoba ci się zakorzenienie ACT w nauce. Być może przemawia do ciebie wciąż rosnące baza wiedzy i środowisko praktyków. Być może cenisz to, że ACT ma zastosowanie w przypadku wielu problemów z różnych obszarów życia, a nie tylko kilku. Ostatecznie najważniejsze jest to, czy owo podejście terapeutyczne w jakikolwiek sposób współbrzmi z tobą. Dlatego zamiast w nieskończoność opisywać jego zalety zadamy ci jedno niezbyt trudne pytanie:

Czy w tej właśnie chwili możesz zaakceptować zarówno słodycz, jak i gorycz życia, lekko traktować opowieści o tym, co jest możliwe, nie przywiązując się do nich, oraz budować życie, które ma dla ciebie znaczenie i cel, a za każdym razem, gdy zauważysz, że się od takiego życia oddalasz, wracać z zyczliwością do tego, co stanowi dla ciebie wartość?

Naszym zdaniem odpowiedź na to pytanie – o ile odpowiesz szczerze i dokładnie – wskazuje samo sedno tego, co ma do zaoferowania ACT. Pytanie to odwołuje się do chwili obecnej, do tego, co dzieje się w twoim życiu właśnie tu i właśnie teraz. Zawiera prośbę o zaakceptowanie faktu, że twoje życie – tak jak życie każdego człowieka – jest nieuchronnie zabarwione smutkiem i radością. Przypomina, że sposób, w jaki obecnie postrzegasz świat, niekoniecznie zgadza się z rzeczywistością i z pewnością nie przesądza o tym, jak ostatecznie sprawy się potoczą. Docieka, na czym ci w życiu naprawdę zależy oraz co jesteś gotów i gotowa zrobić, by to osiągnąć.

Wreszcie jest to pytanie o twoją gotowość do tego, by zawsze z zaangażowaniem wracać, chwila po chwili, do rzeczy, które cenisz i na których ci zależy, nawet jeśli zejdziesz z obranego kursu – co przecież zdarza się nam wszystkim częściej, niż byśmy sobie życzyli.

O szczegółach terapii akceptacji i zaangażowania napiszemy niejedno w dalszych rozdziałach. Teraz jednak, zanim zaczniesz czytać dalej, zachęcamy cię do refleksji nad owym pytaniem. Będzie to miało duże znaczenie dla dalszej lektury naszej książki i dla pracy z nią.

Przechodzimy zatem do meritum. Zachęcamy cię do wypróbowania tego, o czym piszemy. Będziemy cię prosić o robienie nieco zwariowanych rzeczy, jak wykonywanie dziwnych ćwiczeń, czynności, medytacji, zadań pisemnych i wielu innych. Mamy nadzieję, że znajdziesz w naszej książce to, co poprowadzi cię w stronę życia, które możesz pokochać.

Pełną wersję książki w postaci ebooka lub w wydaniu papierowym możesz kupić

na stronie internetowej

www.gwp.pl