

**Johannes Lindenmeyer „Ile możesz wypić? O nałogach i ich leczeniu”. GWP, Gdańsk 2007, 286 stron (Lieber schlau als blau)**

Książki mogą spełniać różne cele: mogą odpowiadać na pytania lub je stawiać, mogą poszerzać wiedzę, inspirować nowe poglądy, dostarczać przeżyć, uczyć, a także bawić. Książce Johanna Lindenmeyera udaje się po trosze spełnić wszystkie te cele. Autor zajmuje się głównie dwoma uzależnieniami: od alkoholu i od leków, trochę nikotynizmem. Kto już wszystko na te tematy wie, może się dzięki książce na nowo zastanowić nad paradoksem silnej woli i bezsilności, jaki napotykamy w krytycznym momencie motywowania osoby uzależnionej do zmiany. Kto czuje, że nie wie wystarczająco wiele, z pewnością uzyska sporą porcję wiedzy – o procesie samego uzależnienia, o naturze człowieka podatnego na poszukiwanie ulgi od cierpienia duszy (ciała też), a także o trudnościach osób uzależnionych na każdym etapie wychodzenia z nałogu. Kto chce studiować kwestię uzależnień z powodów osobistych, skorzysta najwięcej. Lindenmeyer jest znakomitym narratorem, niemal gawędziarzem, a autor polskiego przekładu Jan Chodkiewicz potrafił oddać zarówno swadę charakterystyczną dla oryginału, jak i zachować wartkość, obrazowość i dynamiczną stylistykę językową niemieckiego tekstu. Czytanie tej książki nie wymaga wysiłku nie tylko od obeznanych z zagadnieniem specjalistów, ale także od laików.

Polscy czytelnicy są zdecydowanie uprzywilejowani, w porównaniu z tymi z innych europejskich krajów, pod względem liczby publikacji trwałych i periodycznych zajmujących się uzależnieniami, w szczególności alkoholizmem i narkomanią, a ostatnio też zaburzeniami łaknienia. Publikacje polskie na bieżąco omawiają zarówno doniesienia naukowe, jak i szerokie spektrum zagadnień związanych z praktyką kliniczną oraz profilaktyką. Regularnie wychodzą u nas specjalizujące się w tych tematach czasopisma, np. *Alkoholizm i Narkomania*, *Problemy Alkoholizmu*, *Świat Problemów*, *Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia*, *Remedium*, *Trzeźwymi Bądźcie*, *Arka*, *Zdrój*. Rynek wydawniczy oferuje coraz to nowe pozycje naukowe, a także popularne. Mamy już sporą biblioteczkę przekładów amerykańskiej klasyki przedmiotu (m.in. takich autorów jak Stephanie Brown, Janet G. Woititz, Terence Gorski i Merlene Miller, I. Yalom, Gerald G. May, Melodie Beattie, Ernest Kurtz oraz większość wydawnictw AA-owskich). Polscy autorzy nie pozostają w tyle, mnożąc mniej lub bardziej profesjonalne teksty, z których spora liczba, dzięki kolejnym dodrukům i wznowieniom, znajduje się na półkach księgarskich nieprzerwanie od lat osiemdziesiątych. Wtedy to rozpoczęła się kariera tej dyscypliny

psychologiczno-medyczno-społecznej i nie tylko trwa nadal, ale zdaje się wzbudzać coraz większe zainteresowanie nawet w mediach niespecjalistycznych. Oto jeden z lipcowych numerów tygodnika „Polityka” (nr 29 z 21.07.07) przyniósł dodatek psychologiczny w całości poświęcony uzależnieniom. One również są tematem wiodącym we wrześniowym numerze psychologicznego pisma „Charaktery” (nr 9/2007). Popularni dziennikarze radiowi i telewizyjni chętnie przeprowadzają wywiady lub przygotowują programy na temat różnych uzależnień, w tym także nowych zagrożeń, jak choćby komputeromania czy uzależnienie od internetu.

Książka Lindenmeyera wpisuje się w tę konstelację dostępnych u nas źródeł wiedzy jako pozycja wyjątkowo atrakcyjna. Lektura jej dostarcza wielu nowych metafor i porównań, wynikających z twórczej pomysłowości autora. Nie odżegnuje się on od najlepiej w Polsce znanej filozofii Anonimowych Alkoholików i jej wpływu na terapię uzależnień, ale opisuje alkoholizm niejako „własnymi słowami”, a w każdym razie kategoriami „nie-amerykańskimi”.

Gdy autor mówi, że alkoholik nie widzi szansy na wyjście z nałogu, to ilustruje ten stan ducha nieznanym u nas wierszem Bertolda Brechta; gdy przedstawia postępujący rozwój uzależnienia, to niewidoczną początkową fazę porównuje z ukrytym pod powierzchnią wody lodowcem, z którym zderzył się „Titanic”; gdy ostrzega przed nawrotami choroby, to odwołuje się do „testu losia” zaniedbanego przez firmę Daimler-Benz, wskutek czego wiele mercedesów koziołkowało na ostrzejszych zakrętach – tak, jak „kozyłkują” niedość ostrożni wpadkowicze. Lindenmeyer, sam od lat zajmujący się terapią alkoholików, jest daleki od wypalenia zawodowego. Wnioskując z jego relacji, nie uważa swej pracy za jałową, a losów swoich pacjentów za negatywnie przesądzonych. Z książki tchnie wielki optymizm, choć wizja sprzysiężenia neurofizjologicznych predyspozycji indywidualnych z psychospołecznymi uwarunkowaniami współczesnego świata może wielu ludzi w sposób niemal niezauważalny wciągnąć w sidła uzależnienia. Jednak jest z niego wyjście. Autor nie demonizuje trudów, jakie czekają nałogowca na drodze do wyzdrowienia. Technicznie ułatwiają to zadanie kwestionariusze do samodzielnej pracy (prawie 65 stron) znajdujące się na końcu książki. Pozwolą one sumiennemu i wnikliwemu czytelnikowi zajrzeć do duszy i przyjrzeć się swym zachowaniom, co może w wielu wypadkach skutecznie ostrzec przed ryzykownymi i z początku nieuświadomianymi zagrożeniami. Inny walor książki to skromny, ale bardzo precyzyjny skorowidz tematyczny, dzięki któremu już w księgarni każdy może łatwo sprawdzić, czy znajdzie interesujące dla siebie odpowiedzi lub rozważania.

Osobiście pojmuję uzależnienie od alkoholu w kategoriach dynamicznego procesu i traktuję jako coraz bardziej nasilające się sprzężenie potrzeby picia z nieuniknionymi powodowanymi przez alkohol szkodami. Uważam przy tym, że z alkoholizmu można całkowicie wyzdrowieć po spełnieniu zasadniczego warunku, jakim jest odżegnanie się od alkoholu pod każdą postacią. Pojęcie „wyzdrowienia” przedkładam nad inną koncepcję, dość szeroko propagowaną u nas przez wielu specjalistów, jakoby alkoholik był „do końca życia chory”. Tak jak alergik nie jest „chory”, jeżeli wie co jest szkodliwym alergenem i zdoła go całkowicie z życia usunąć, tak alko-

holik nie musi uważać się za „chorego”, jeżeli nauczy się skutecznie i konsekwentnie stosować dietę bezalkoholową. Podobnie myśli Lindenmeyer, unikający w swoich rozważaniach katastroficznego pejoratywnego tonu. Z tego powodu cieszę się, że Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne udostępnia nam tę pracę.

Zdaję sobie jednocześnie sprawę, jak trudno ustalić, w którym momencie zaczyna się już uzależnienie, a kończy „tylko” nadużywanie czy „zwykłe” pijaństwo. Lindenmeyer podsuwa zgrabną metaforę dziecięcej kolejki, pozwalającą na obrazowe przedstawienie rozwoju uzależnienia. Proszę spojrzeć na następującą sytuację. Pociąg dojeżdżając do zwrotnicy może pojechać dwoma drogami: tunelem lub prosto. Założmy, że zawsze, gdy pociąg przejeżdża tunelem, oznacza to sytuację, w której pije się alkohol lub bierze leki, a gdy jedzie prosto, że się nie pije i nie zażywa leków. Jeśli pociąg przez długi czas jeździ, wyłącznie lub bardzo często, tunelem, tor na wprost zarosnie chwastami, zarzewieje i z czasem stanie się nieprzejezdny. Dostępna więc pozostanie tylko wyjeżdżona i sprawdzona droga przez tunel, którą używa się coraz bardziej automatycznie. Z czasem nastąpi taki moment (a może sekwencja powtarzających się momentów?), kiedy będzie można mówić o początkach uzależnienia. Nawet jeśli pociąg ma „zamiar” lub „silną chęć” pojechać inaczej – i tak wjedzie do tunelu, gdyż nie istnieje już dla niego inna droga. I nie jest najważniejsze to, czy wybór drogi następuje w wyniku silnego „głodu”, czy tylko dlatego, że ktoś tak chce lub myśli, że chce. Działa tu mechanizm błędnego koła, który zmusza do jazdy przez tunel, ponieważ inna droga stała się kompletnie niewidoczna. Dla tego pociągu innej drogi po prostu nie ma. Tak jak dla alkoholika innego sposobu życia, życia bez alkoholu, też po prostu nie ma. Choć my, stojący z boku, a przede wszystkim my, nieuzależnieni, wiemy że ta inna droga istnieje. Terapia to właśnie pokazanie drogi, odchwasczenie jej, a niekiedy położenie nowych torów w miejsce tych, zbyt długo nieużywanych.

Nie wiem, ile konkretnie osób trzeba w Polsce leczyć, ile reedukować, ilu pomóc zmienić system wartości tak, by alkohol przestał być dla nich taki ważny, że gotowi są ryzykować odebranie prawa jazdy, naganą w szkole, utratę pracy, rozpad małżeństwa, wstyd w sąsiedztwie, samotność. Nie wiem, nie zajmuję się tym ani nie zamierzam się zajmować. Wszyscy natomiast powinniśmy wiedzieć, że na alkoholizm jest sposób, że nie jest to, jak niegdyś w Polsce (jeszcze nie tak dawno), problem beznadziejny.

Książka ta dopuszcza czytelnika do inteligentnie zestawionych faktów i informacji, z których można się wiele dowiedzieć. Nie liczb, wskaźników czy wykresów, lecz prawdy o zjawiskach klinicznych i społecznych, poznanych przez autora w jego praktyce zawodowej. Z alkoholem ani z lekami prawie nikomu nie udaje się wygrać. One oszukują. Obiecują luz, bez troskę, przyjemność, a w końcu właśnie dokładnie te trzy rzeczy zabierają. Zwłaszcza dostępny powszechnie alkohol oszukuje i kradnie. Kradnie czas, uczucia, szanse, marzenia. Niektórym kradnie przedwcześnie życie.

Autor chce nam to pokazać, ale jednocześnie przynosi raczej nadzieję niż podsyca lęk. Za pomocą dociekliwych analiz i rozważań, pokazuje mechanizmy

zdrowienia, odnajdywania sensu życia i odkłamywania racjonalizmów nakręcających chorobę. Przekonuje, iż w alkoholizmie, lekomanii czy w innych uzależnieniach zawsze lepiej szukać pomocy wcześniej niż później. Że w każdym momencie choroby ratunek jest możliwy. Że zdrowienie i zmiany, jakie wraz z nim przychodzą, nie są żadną karą ani pokutą, lecz wręcz przeciwnie – są darem, odkryciem, wolnością, a czasem nawet spełnieniem zapomnianych marzeń.

Ludzie bezskutecznie próbują zrozumieć alkoholizm, a także z wielkim zapałem starają się dociec jego przyczyn. Niech dalej zajmuje się tym nauka, tak jak czyni to dotąd. Będąc w potrzasku uzależnienia, w samym jego jądrze, nie można nic zrozumieć. Alkoholizm jest wszak „obsesją umysłu, połączoną z alergią ciała”, jak określił to Bill W., współtwórca AA, i nikt przed nim ani po nim nie oddał trafniej definicji uzależnienia. Umysł zniewolony nałogiem pracuje w imię i na rzecz nałogu. Dlatego odwoływanie się do racjonalności i rozumowych argumentów w przypadku osób uzależnionych przeważnie zawodzi. Dla praktyków zajmujących się leczeniem nałogowców ważniejsze jest poznanie sposobów wyjścia, niż dociekanie przyczyn. W książce Lindenmeyera znajdziemy jednak i jedno, i drugie. Jest to wszechstronne studium tego tematu, jak mówi podtytuł: „O nałogach i ich leczeniu”.

*Ewa Woydyłło*

*Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie*