

Bożena Górka

AL-ANON JAKO FORMA PSYCHOTERAPII GRUPOWEJ

Wprowadzenie

Różnorodność technik psychoterapeutycznych powoduje, że istnieje możliwość wyboru i dopasowania ich do różnych typów schorzeń i dysfunkcji u ludzi wykazujących określony typ zaburzeń. Tak też dzieje się w przypadku alkoholizmu i koalkoholizmu, czyli współuzależnienia.

Dla ludzi, którzy przebywają w bliskim kontakcie z osobą uzależnioną od alkoholu, bardzo pomocne wydają się być grupy samopomocowe Al-Anon. Stanowią one uniwersalną formę psychoterapii grupowej nastawionej na szybką pomoc, utrzymywanie jej poprzez szerokie otwarcie, przejawiające się w możliwości przyjęcia każdego człowieka, który wykaże chęć uczestnictwa w posiedzeniach grupy.

Al-Anon a konwencjonalna psychoterapia grupowa

Od czasów Trigant Burrowa – pioniera psychoanalizy grupowej, autora „Podstaw psychoanalizy grupowej”, psychoterapia tego typu rozwinęła się tworząc różne metody i techniki.

W przypadku Al-Anon psychoterapia ma do czynienia z dużą, otwartą grupą. Zasadniczo odbiega to od modelu psychoterapeutycznego. Konwencjonalnie zakłada się, że aby wpłynąć na jednostki zmieniając ich postawy i motywy, należy stworzyć im w grupie optymalne do tego warunki: kameralność – czyli grupa winna liczyć maksymalnie 10 osób, co sprzyja zintensyfikowaniu procesu terapeutycznego oraz zwiększeniu intensywności przeżyć i interakcji wśród członków grupy [6].

Mogłoby się zatem zdawać, że taki system dużej i otwartej społeczności nie odniesie sukcesu. Z obserwacji własnych, rozmów przeprowadzonych wśród kobiet, członkiń Al-Anon, można stwierdzić, że jest to model dobrze spełniający swoją funkcję.

Powołaniem tej zbiorowości jest przyjęcie każdego, o każdej porze, na nieokreślony czas do grupy. Plusem jest więc możliwość przybycia do Al-

Anon bez specjalnego przygotowania, bez uprzedniego umawiania się, zapisywania, oczekiwania na przyjęcie i znalezienia natychmiastowej pomocy i wsparcia, które udzielają ci, którzy od pewnego czasu uczestniczą w zajęciach. Odbywają się one przeciętnie raz w tygodniu, trwają 2-3 godziny, liczba uczestniczących w jednym posiedzeniu jest różna – od kilku, poprzez 20-30 i więcej osób. Na tego rodzaju spotkania każdy przychodzi wedle swoich potrzeb, nie ma tu listy obecności, nie ma tłumaczenia się ani dociekania, dlaczego ktoś się nie pojawił. Nie jest to brak zainteresowania, wynika to jedynie z szeroko rozumianego pojęcia anonimowości i autonomii pojedynczego człowieka. Poza tym, grupa ta stara się okazać życzliwość i zainteresowanie każdemu nowemu członkowi. „Stare” AI-Anonki umawiają się z „młodszyimi”, zdradzają im swoje miejsca zamieszkania, nazwisko, adres. Sprzyja to nawiązaniu przyjaźni. Zdobycie zaufania nie jest jednak sprawą łatwą i prostą. Oferuje się więc numery telefonów, pod którymi uczestniczki grupy mogą się odnaleźć, umawiają się w określonych miejscach, aby ze sobą porozmawiać i służyć pomocą. Nie na darmo określają swoją grupę jako rodzinną.

Grupa taka ma zatem możliwość bardzo szerokiego otwarcia nie tylko wewnętrznego – przyjęcie każdego, o każdym czasie, w określonym pomieszczeniu na spotkania, ale i otwarcia na zewnątrz – umawianie się z wizytami domowymi, towarzyskie spotkania w klubach, kawiarniach, wspólne spacer, kino itp. [1, 2, 3, 4].

Psychoterapia prowadzona w małej, zamkniętej grupie musi liczyć się z pożegnaniem swoich członków, forma AI-Anon nie. Tu każdy zaczyna i kończy chodzić, jeżeli sam chce i kiedy uważa, że dalsze uczestnictwo nic mu nie daje. Może również odwrotnie, chodzić tak długo, jak chce, nie ma określonego czasu przynależności. Można chodzić, dopóki grupa taka funkcjonuje. Jedynie jej całkowity rozpad eliminuje członka tej grupy. Ale daje także możliwość przejścia do innej. Zasady określające istnienie grup AI-Anon mówią, że każdy ma możliwość uczestniczenia w tej czy w innej grupie, a nawet kilku naraz, jeżeli tylko są ku temu sprzyjające możliwości czasowe. Anonimowość i sam charakter społeczności, nastawiony na szybką pomoc i utrzymywanie jej, pozwalają na to, by należeć do grupy w innej miejscowości niż ta, w której się mieszka. Niejednokrotnie miejscowości nie posiadają takich grup. Utworzenie jej jest sprawą prostą. Nie odbywa się ono na drodze prawno-formalnej, nie wymaga zgłaszania do urzędów (jedynie do Biura Głównego Grup Rodzinnych w Poznaniu – aby uzyskać patronat), ani czekania na zalegalizowanie, nie potrzeba też żadnych form formalizacji – dyrektyw, przepisów prawnych [2]. Można ją urządzić nawet w domu prywatnym,

a jedynym warunkiem do jej utworzenia jest czysto wewnętrzne poczucie chęci i potrzeby oraz oparcie programu na konwencji 12-tu Kroków i 12-tu Tradycji Al-Anon [1, 3].

Założeniem każdej formy psychoterapii, w tym również i Al-Anon, jest „uzyskanie zmian w postawach i sposobach reagowania, umożliwiających samodzielne, korzystniejsze i bardziej przystosowane rozwiązywanie nerwowych trudności” [6].

Jeżeli w psychoterapii konwencjonalnej spotyka się funkcję wykwalifikowanego psychoterapeuty, o tyle w Al-Anon nie ma takiej roli dla żadnego jej członka, ani nikogo z zewnątrz. Rolę terapeuty pełni bowiem cała grupa, cała społeczność, która przyjęła i zobowiązała się przestrzegać zasad – nie oceniać, nie krytykować, być obiektywnym, nie udzielać rad, a jedynie poprzez wypowiedanie własnych doświadczeń wpływać korygująco i wychowawczo na innych.

Rzecznik wyznaczony przez grupę do prowadzenia mityngu ma za zadanie dopilnowanie przebiegu spotkania według określonego schematu oraz kolejnego udzielania głosu wszystkim chętnym, aby nie powstał chaos i zamieszanie. Obserwując zjawiska terapeutyczne zachodzące w grupie można stwierdzić, że sam fakt uczestnictwa w Al-Anon daje jej członkom poczucie zwiększonej integracji społecznej, przejawiającej się chęcią spotkania ludzi z podobnymi problemami, zainteresowaniem losami innych, dzielenia się swoimi smutkami i radościami. Wszystko to składa się nie tylko na proces internalizacji ściśle grupowej, ale również wybiegającej poza nią, społecznej. Sprzyja identyfikacji psychicznej i poczuciu łączności ze środowiskiem zewnętrznym, w tym również radzenie sobie z trudnościami i przeszkodami występującymi w życiu, a nie związanymi tylko z własnym koalkoholizmem i alkoholizmem członka rodziny.

Al-Anon wpływa również korygująco na poczucie niecodzienności, inności i wielkości własnego problemu. Tu bowiem można przekonać się, że problem ten nie dotyczy jednostki, a około 4,5 miliona ludzi nadmiernie pijących napoje alkoholowe i ich bliskich. A jeśli zgodzić się z opinią J.G. Woititz, że alkoholik oddziałuje na sześć osób z najbliższego otoczenia, rachunek ludzi wciągniętych do koalkoholowych przeżyć będzie równy 27 milionom, w samej tylko Polsce [10].

W społeczności Al-Anon, tak jak i w standardowych grupach terapeutycznych, przebiegają pewne procesy zmierzające do wyleczenia (z punktu widzenia koalkoholizmu jako choroby). Są nimi:

a) powtarzanie konfliktów i zdarzeń, w które osoba w dotychczasowym życiu została uwikłana [6]. W przypadku uczestnika Al-Anon jest to uwikłanie

się w zdarzenie choroby alkoholowej członka rodziny i powstały na tym podłożu konflikt w tej rodzinie. Powtarzanie ich – werbalne i pozawerbalne (gesty, mimika, tonacja głosu) w obecności innych, w sprzyjającej atmosferze społeczności terapeutycznej, powoduje ujawnienie się specyficznych, danych dla danej jednostki sposobów zachowania. Daje to możliwość wglądu w reakcje emocjonalne;

- b) odkrycie czyli uzmysłowienie sobie przyczyny zaburzeń w funkcjonowaniu. W zbiorowości Al-Anon chodzi o to, by uzmysłowić sobie, że jest się chorym samemu z powodu choroby alkoholowej członka rodziny i umieć określić tę chorobę oraz własne miejsce w niej. Dopiero zasada trafnego nazewnictwa, czyli przyznania się przed sobą i innymi, że „jestem żoną alkoholika” oraz „alkoholizm to choroba”, następnie nieocenianie moralne tej choroby: „za chorobę nikt nie ponosi winy”, umożliwi jednostce powrót do zdrowia. Takie ujęcie sprawy przyniesie ulgę, pozbycie się bagażu odczuwanej winy, przysłuży się do wewnętrznego wyciszenia i umożliwi zaprowadzenie ładu zewnętrznego – w rodzinie, prywatnym i zawodowym życiu [8];
- c) przeżycie korektywnych emocjonalnie doświadczeń, które pozwolą jednostce na zastąpienie dotychczasowych nieadekwatnych do sytuacji reakcji dojrzałszymi, dostosowanymi sposobami zachowań [6]. W przypadku Al-Anonek będzie to: nieprovokowanie do awantur i kłótni oraz niereagowanie złością i wrogością na prowokacyjne zachowania ze strony męża alkoholika, umiejętne organizowanie sobie czasu oraz czasu dla dzieci, większe i pełniejsze uniezależnienie się od zaborczej osobowości alkoholika, okazywanie ciepła i zrozumienia dla jego potrzeb, tolerancyjne podejście do źródła objawów i skutków alkoholizmu [1, 2, 4, 9].

Ze stosowanych technik psychoterapeutycznych upodabniających formę Al-Anon do innych grup terapeutycznych najważniejsze są: a) z technik biologicznych – medytacje i relaks [8]. Zaleca się mianowicie wyciszenie wewnętrzne poprzez zagłębianie się w słowa Modlitwy o Pogodę Ducha; b) z terapii psychospołecznych – spowiedź [8]. Obnażanie swoich uczuć i reakcji emocjonalnych, mówienie niejednokrotnie o sprawach intymnych, przyznawanie się do popełnianych błędów i niewłaściwych sposobów zachowania. Następnie warunkowanie poprzez unieważnianie [8], czyli stopniowe oswajanie ze stresem oraz warunkowanie sprawcze, czyli nagradzanie [8]. Następują one najczęściej na drodze pozawerbalnej komunikacji, przekazanie aprobaty dla danego zachowania członka grupy, które zostało przez niego opowiedziane na spotkaniu. Czasami przybiera charakter słownej wypowiedzi, ale z uniknięciem elementu oceniania, np. rzecznik komunikujący jednej z kobiet swoją

aprobatę dla sposobu poradzenia sobie z ważnym dla niej problemem: „widzę, że wybrałaś dla siebie odpowiednie wyjście z tej sytuacji” [2, 5, 7].

Charakter tego rodzaju grup ma więc pewne korzyści, ale i niepowodzenia. Tak duża otwartość grupy może w niektórych ludziach budzić obawy i powodować nastawienie lękowe, uniemożliwiając przełamanie oporu. Takie osoby szybko rezygnują z uczestnictwa w Al-Anon. Ich brak aprobaty dla takiej formy wynika też z nieświadomości idei istnienia tych grup. Przychodzą one bowiem tu, by znaleźć ratunek dla swojego męża, dla człowieka, który regularnie nadużywa alkoholu. Tymczasem tu dopiero dowiadują się, że oprócz jego choroby istnieje też ich choroba. Dowiedzenie się, że jest się chorym powoduje wrogie nastawienie do grupy, osoba taka czuje się nierozumiana, jest zaszokowana tym, że to jej przypisuje się chorobę, że to ona ma się leczyć, ma myśleć o sobie niezależnie od tego, czy mąż pije nadal czy też nie [5, 7]. Jeżeli taka osoba zrezygnuje z dalszego uczestnictwa w grupie, nic nie będzie w stanie zmienić jej sytuacji. Odrzuciła ona podstawowe założenia w psychologicznym podejściu do zespołu uzależnienia od alkoholu. Odrzucenie nowych zasad oznacza trwanie przy starych. A te są błędne, ponieważ nie przynoszą żadnych rezultatów w zmianie postaw u alkoholika, jak i jego współmałżonka, z wyjątkiem pogłębiania się konfliktu – On, coraz bardziej chory, uzależniony od alkoholu, Ona wykazująca coraz więcej reakcji nerwowych [5].

Wydaje się zatem, biorąc pod uwagę wszystkie za i przeciw, iż Al-Anon traktowane w kontekście usuwania skutków koalkoholizmu, stanowi formę jak najbardziej konwencjonalnej techniki psychoterapii grupowej.

Podsumowanie

To, co różni grupy Al-Anon od standardowych grup psychoterapeutycznych to:

- brak wykwalifikowanego terapeuty,
- nieograniczona otwartość grupy,
- pełna anonimowość jej uczestników,
- możliwość biernego uczestnictwa w spotkaniu,
- możliwość utworzenia grupy przez osobę, która zetknęła się z problemem alkoholowym bez konieczności uzyskania zgody na drodze prawno-formalnej.

Istnieją też w działaniach grupy Al-Anon określone zachowania upodabniające ją do profesjonalnych społeczności terapeutycznych. Są to:

- powtarzanie konfliktów i zdarzeń,
- uzmysłowienie sobie przyczyny zaburzeń w funkcjonowaniu,
- przeżycie korektywnie emocjonalnych doświadczeń.

Z technik psychoterapeutycznych na plan pierwszy wysuwają się:

- medytacje i relaks z technik biologicznych,
- spowiedź, warunkowanie poprzez uniewrażliwianie, warunkowanie sprawcze czyli nagradzanie z technik psychospołecznych.

Łatwy dostęp do tej formy psychoterapii, nastawienie programu na korektywność zachowań koalkoholowych oraz duża skuteczność oddziaływania na uczestników spotkań powoduje, że Al-Anon może stanowić przydatną i konwencjonalną metodę psychoterapii grupowej w odniesieniu do współuzależnienia.

The „Al-ANON” as The Form of Group Therapy

The family based Al-Anon groups are very instrumental for persons living closely with an addicted individual. They constitute the easily accessible form of the group psychotherapy, focusing on the instant assistance and modification of the co-alcoholic behavior. Their openness – receiving an individual any day and for an unlimited period, as well as protection of the anonymity and individual's autonomy rule, are to be reiterated.

Piśmiennictwo

1. Al-Anon. Grupy rodzinne.
2. Cele grup rodzinnych Al-Anon oraz wskazówki dla tych, którzy potrzebują pomocy. Biuro Główne Grup Rodzinnych, INC 1969, 1974. Zaaprobowane przez Konferencję Światowej Służby Grup Rodzinnych Al-Anon. Adjustowano przez Zespół Literatury w Poznaniu.
3. Greenleaf R.: Al-Anon. 12 Stopni, 12 Tradycji. Zakroczym 1991.
4. Greenleaf R.: Ośrodek Apostolstwa Trzeźwości Warszawskiej Prowincji Braci Mniejszych Kapucynów, Zakroczym.
5. Kellerman J.: Alkoholizm, zacczarowane koło zaprzeczeń. Al-Anon Family Group Headquarters, INC, New York, N.Y. 100 10.
6. Pawlik J.: Psychoterapia analityczna. PWN, Warszawa 1990.
7. Poradnik dla rodzin alkoholika. Al-Anon Family Group Headquarters, INC, New York, N.Y. 100 10.
8. Torey E.: Czarownicy i psychiatrzy. PIW, Warszawa 1981.

9. Więc kochasz alkoholika. Al-Anon Family Group Headquarters, New York, N.Y. 10018-0862. Adjustowano przez TEAM w Poznaniu 1988.

10. Woititz J. G. : Małżeństwo na lodzie. Psychologiczne problemy żon alkoholików. Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości. Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 1990.