

Recenzje

Sławomir Sidorowicz

Klinika Psychiatryczna Akademii Medycznej we Wrocławiu

Edwards G., Dare C. (ed.): „Psychotherapy, Psychological Treatments and Addictions”

Książka jest plonem tygodniowego międzynarodowego seminarium w londyńskim National Addiction Centre, poświęconego psychoterapii uzależnień od substancji psychoaktywnych. Część autorów zajmuje się niemal wyłącznie opisem metod psychoterapii, zaledwie wspominając o ich przydatności w leczeniu uzależnień, niektóre zaś referaty były poświęcone właśnie psychoterapeutycznym oddziaływaniom w zespołach uzależnienia. Uczestniczyło 36 osób z Europy, Afryki i Ameryki, byli to psychiatrzy, pielęgniarki, asystenci społeczni, lekarze ogólnie praktykujący, psycholodzy, pracownicy domów opieki dla osób uzależnionych.

Celem organizatorów i wydawców było przezwycięzenie podziału między psychoterapeutami a pracownikami zajmującymi się leczeniem osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych. Chodziło mianowicie o stworzenie płaszczyzny komunikacji, umożliwiającej wzajemne poznanie, wymianę informacji i dyskusję, a w przyszłości bliską współpracę.

Książka zawiera 15 wykładów (14 autorów brytyjskich, 1 autora amerykańskiego) oraz materiały nie wygłaszane w czasie konferencji. Składa się ona z trzech części.

Pierwsza część jest poświęcona podstawom psychoterapii.

Według G.E. Vaillanta nadużywanie substancji psychoaktywnych w większym stopniu zależy od wpływów kulturowych niż procesów biologicznych i rozwojowych. Obraz kliniczny nadużywania i uzależnienia od substancji psychoaktywnych jest kształtowany przez 4 czynniki podlegające korzystnym zmianom w miarę dojrzwania i upływu lat, a więc w przebiegu cyklu życia. Są to: wzrost umiejętności przezwycięzania smutku, zmniejszanie się zachowań antysocjalnych, rozwój umiejętności nawiązywania bliskich relacji z innymi oraz coraz wyraźniejsza rola czynników psychospołecznych. Badania katamnesticzne dużych grup (nie tylko leczonych szpitalnie, ale i ambulatoryjnie) obejmujące okres ponad 20 lat dowodzą, że tylko 20 %

osób uzależnionych od nikotyny, alkoholu czy heroiny nadal nadużywa tych substancji. W postępowaniu terapeutycznym trzeba być świadomym wpływu tych naturalnych czynników i je umiejętnie wykorzystywać. O sposobach oddziaływania na poszczególnych etapach cyklu życiowego oraz w zależności od cech osobniczych i doświadczenia jednostki pisze C. Dare. Autor dokonuje przeglądu wielu metod: freudowska psychoanaliza, relacja z obiektem, terapia oparta na psychospołecznej teorii rozwoju Eriksona, grupy spotkaniowe, terapie indywidualne, grupowe i rodzinne. W ostatnich dziesięcioleciach jesteśmy świadkami rozwoju nowych kierunków psychodynamicznych. Jednakże zmienia się charakterystyka struktury modelu życia psychicznego oraz rozumienie psychopatologii. Wykrywanie i uświadamianie pierwotnych przyczyn nie ma już takiego znaczenia jak kiedyś, natomiast wysiłek terapeutyczny ma na celu analizę aktualnych konfliktów wewnątrzosobniczych, rodzinnych i społecznych, odpowiedzialnych za powstanie i utrzymywanie się zaburzeń. We współczesnej psychoterapii wyznawanie określonego kierunku ustępuje miejsca eklektyzmowi, który lepiej trafia w potrzeby pacjentów. G.G. Barnes dowodzi, że analiza sytuacji rodzinnej może dostarczyć więcej ważnych informacji niż skupienie się wyłącznie na chorej osobie. Właśnie w rodzinie człowiek uczy się wzorców zachowania, które mogą odgrywać rolę w rozwoju zaburzeń. Obok aspektów psychodynamicznych autor omawia najważniejsze okoliczności zewnętrzne, mające zasadnicze znaczenie dla przebiegu rozwoju: ubóstwo, zaniedbanie, złe warunki mieszkaniowe (zatłoczenie), rozpad małżeństwa rodziców, przynależność rasowa i klasowa, choroba psychiczna rodziców, przestępczość rodziców, warunki w rodzinach adopcyjnych. O ile dziecko potrafi poradzić sobie z pojedynczym stresem, o tyle jest bezradne wobec zbiegających się kilku czynników niekorzystnych, które muszą spowodować zakłócenie rozwoju psychicznego. G. Edwards w ciekawym eseju omawia historyczne zagadnienia związane z leczeniem uzależnień, szczególnie zależności od alkoholu. Od przełomu XVIII i XIX w. rozpowszechnia się pogląd, że alkoholizm jest chorobą a nie grzechem. W ślad za tym opiekę nad osobami cierpiącymi na tę chorobę przejmują lekarze. Wykorzystują proste i skuteczne metody, takie jak kształtowanie silnej więzi terapeutycznej z pacjentem, napominanie, perswazja, wsłuchiwanie się, pozwolenie na wypowiedzenie się, itp. W 1840 r., podczas kolejnej libacji w jednej z bostońskich knajp, 6 mężczyzn nadużywających alkohol zakłada organizację samopomocową – „Towarzystwo Trzeźwości im. J. Waszyngtona”, do którego w 1843 r. należało już ok. 4 miliony Amerykanów. Jest to dowód, że osobom nadużywającym alkoholu potrafią pomagać nie tylko specjaliści, lekarze, ale i ludzie należący do rozmaitych zawodów, niejednokrotnie również sami uzależnieni. W 1893 r. pod auspicjami American Association for the Study and Cure of Inebriety ukazuje się książka T.D. Crothersa p.t. „The Disease of Inebriety”, w której stwierdzono, że w związku z nieskutecznością wcześniejszych metod leczenia konieczne jest utworzenie sieci ośrodków leczenia odwykowego. W następnych latach na terenie Stanów Zjednoczonych powstają liczne oddziały szpitalne leczenia alkoholizmu. Autor uważa, że przytoczone fakty historyczne w niczym nie straciły na wartości, przeciwnie – ich

znajomość może się przyczynić do lepszego zrozumienia obecnie obowiązujących zasad postępowania w stosunku do osób uzależnionych.

Drugą część książki zatytułowano – metody postępowania.

S. Davison przedstawia cztery przypadki zaburzeń nerwicowych leczonych krótkotrwałą psychoterapią. Nastąpiła wyraźna poprawa: wzrosła wydajność pracy, poprawiły się relacje z otoczeniem. Autorka twierdzi, że uzależnienie jest próbą opanowania silnie pobudzonych mechanizmów obronnych osobowości, która nie potrafi sprostać wymogom rzeczywistości.

G. Edwards przedstawia teoretyczny przypadek uzależnionej od alkoholu pani Able. Traktując to jako nerwicę można zastosować psychoanalizę, tyle że w uzależnieniu jest ona nieskuteczna. Praktyka dowodzi, że lepsze wyniki przynoszą: zwykła porada lekarska, terapia behawioralno-poznawcza oraz odpowiednie zmiany w otoczeniu. Ostatecznie autor zachęca do eklektyzmu, w którym wykorzystuje się metody psychodynamiczne, behawioralne i środowiskowe, stosownie do stanu pacjenta.

K. Eia Asen opisuje postępy terapii rodzinnej i małżeńskiej. Rodzina jest postrzegana jako system otwarty, w którym poszczególni członkowie pozostają we wzajemnych związkach i interakcjach. Zespół z Mediolanu opracował teorię „gier rodzinnych” oraz metody ich zmian. W ostatnich latach wyłoniła się grupa terapeutów „post-mediolańskich”, którzy podważają możliwość obiektywnej oceny oraz ingerencji w sprawy rodziny. Proponują metodę „konwersacji”, podczas których członkowie rodziny i terapeuta na równych prawach, razem i zgodnie starają się w nowy sposób określić funkcjonowanie systemu rodzinnego oraz niezbędne zmiany. Zdaniem autorki, obserwowany rozwój teorii społecznego uczenia się, psychoedukacji i psychoterapii poznawczej nieuchronnie zapowiada nadejście epoki terapii rodzinnej i małżeńskiej. H. Ratner i D. Yandoli omawiają nową metodę terapii krótkoterminowej ukierunkowanej na rozwiązanie problemu. Opiera się ona na poglądach de Shazera, który podkreśla znaczenie analizy sytuacji wyjątkowych, zapytywanie o „cud” oraz wypełnianie skali postępów terapii od 0 do 10. Aby rozwiązać problem terapeuta wcale nie musi go znać. Po prostu klient opisuje trudności i sposoby ich pokonywania, a terapeuta – na podstawie analizy sytuacji wyjątkowych, w których pacjent doskonale sobie radził – ukazuje inne możliwości postępowania. W pewnym momencie zapytuje: „założmy, że w Pana/Pani życiu zdarzył się „cud”. Jakie to spowodowałoby zmiany? Co zauważyłby/zauważyłaby partner/ka?” Wskaźnik sukcesu sięga 80,4 %, przy czym liczba sesji terapeutycznych wynosi średnio 4,6. R. Williams przedstawia najnowsze osiągnięcia terapii behawioralno-poznawczych (TBP), do których zalicza terapię opartą na teorii błędnego wczesnego wzorca adaptacji Younga oraz behawioralną terapię dialektyczną Linehana. Dokładnie opisane metody są wskazane w leczeniu ciężkich zaburzeń osobowości.

M. Gossop i S. Sutton również zajmują się TBP, ale w zastosowaniu do osób z uzależnieniem. Należy doprowadzić do tego, by pacjent był tak silnie zaangażowany w swoje leczenie, jak wcześniej w uprawianie nałogu. Konieczne jest opracowanie systemu pozytywnych i negatywnych wzmocnień oraz konsekwentne trzymanie się programu terapii. Zgodnie z poglądami Prochaski i DiClementa autorzy wyróżniają

5 etapów zmian: przedkontemplacyjny (pacjent nie dostrzega problemu, natomiast widzi go otoczenie), kontemplacyjny (pacjent dostrzega problem i rozważa nad tym co zrobić), decyzji, działania i wytrwania. Na każdym etapie obowiązuje odpowiednie postępowanie, oparte na warunkowaniu instrumentalnym, poradach i wzmacnianiu motywacji. Najnowsze badania wykazują skuteczność tych metod u wielu chorych. R. Davidson przeprowadza analizę ambiwalencji osoby z uzależnieniem i metod jej przełamania. W celu wzmocnienia motywacji można wykorzystać niektóre z 20 znanych technik TBP. Nieodzowna jest eliminacja błędnych pojęć i poglądów na podstawie aktualnego stanu wiedzy. Dotarcie do nieuświadomianego materiału pamięciowego umożliwi przemyślenie go i przeżycie na nowo. Świadome rozważenie różnych możliwości działania doprowadza do wyboru właściwego postępowania, które wymaga ustawicznego wzmacniania. W. Falkowski opisuje metody terapii grupowej w zespole zależności. Swoje rozważania opiera na koncepcji gier i analizie transakcyjnej Bernego. Autor jest przekonany, że terapia grupowa jest skuteczniejsza i bardziej wskazana niż indywidualna. Tylko w grupie w pełni może oddziaływać 10 czynników wspomagających proces leczenia, są to: akceptacja, altruizm, poczucie wspólnoty, wzbudzanie nadziei, uczenie się od siebie, poradnictwo, zrozumienie siebie, współdziałanie, ujawnienie prawdy o sobie, katharsis. Niestety, nie ma poprawnych metodycznie badań dowodzących skuteczności takiego postępowania. G. Edwards z entuzjazmem omawia aktywność Anonimowych Alkoholików (AA). Jego zdaniem 12 kroków i zasad („tradycji”) wspomaga naturalne procesy zdrowienia. Jest to proces dynamiczny i długotrwały, wypełnionym pracą nad sobą, wyrabianiem i umacnianiem motywacji, uczeniem się nowych umiejętności oraz wynajdywaniem sposobów na spędzanie czasu na trzeźwo. Praktyka dowodzi, że AA znakomicie współpracuje z psychiatrami oraz instytucjami medycznymi. K. Norton przypomina zasady społeczności terapeutycznej (ST). W miarę rozwoju psychofarmakoterapii oraz psychoterapii znaczenie ST maleje, jednakże elementy tej metody postępowania przydają się w praktyce. ST jest skuteczna w terapii zaburzeń osobowości, gdy zawiodły inne metody.

Trzecia część książki to „Post scriptum”. Stanowi ją rozdział napisany przez psychoterapeutę J. Sterna, który prowadził jedną z grup uczestników seminarium i spisał własne wrażenia. Odbyły się 4 posiedzenia dwunastoosobowej grupy, składającej się z lekarzy, terapeutów i innych pracowników ośrodków leczenia i rehabilitacji uzależnień. Można było zaobserwować wiele sporów, wywołujących silne wzburzenie emocjonalne członków grupy podczas dyskusji niektórych tematów: czy narkomania to choroba, czy też wytwór rozwiniętego społeczeństwa kapitalistycznego i wynikającej stąd nędzy? Czy w pracy z narkomanem ujawniać swoje problemy i przeżycia? Kim jest osoba przybywająca do poradni: pacjentem, klientem, konsumentem, chorym, narkomanem, ofiarą czy agresorem? Czy AIDS jest całkowicie zawiniony przez chorych, czy też jest to taka sama choroba jak wiele innych, tyle że zawsze śmiertelna? Jak przewyciężyć własny strach przed zakażeniem podczas pracy z chorymi na AIDS? Zdaniem autora w trakcie kolejnych posiedzeń rozbieżności opinii nieco się zmniejszyły, a emocje opadły. Nie udało się dojść do jednolitego poglądu na temat narkomanii i sposobów postępowania. Niektórzy podzielali zapa-

trywania francuskiego psychoanalityka Chasseguet-Smirgela, który w 1985 r. oświadczył, że narkomania to pewnego rodzaju perwersja. A możliwość perwersji tkwi w każdym z nas (tzw. „jądro perwersji”), tylko zbieg okoliczności decyduje, czy się ona ujawni. Niektórzy traktowali narkomanię jako formę patologicznej obrony przed prawdą o sobie i psychicznym cierpieniem, opierając się na znanym paradygmacie nerwicy Freuda. Kierowanie grupą było trudne. Jednoznacznie nie można określić jej typu – czy była to grupa dydaktyczna, terapeutyczna, eksperymentalna, służąca rozładowaniu emocji, mająca za zadanie wzajemne poznanie? Chyba była wszystkim po trosze. Niejasna też była rola prowadzącego: komentator, interpretator, obserwator, uczestnik, terapeuta, kolega? I w tym wypadku każda z wymienionych możliwości odgrywała rolę. Autor stopniowo przekonał się, że praca w takiej grupie ma sens, umożliwia poznanie i przedyskutowanie wspólnych problemów, metod pracy i radzenia sobie z konfliktami wewnętrznymi i interpersonalnymi, które zawsze są obecne w leczeniu osób uzależnionych.

Szczegółowo przedstawiłem treść książki, by ukazać, że nie jest to zwykły zbiór kilkuminutowych referatów z sympozjum, zasługujący na odstawienie na półkę i zapomnienie. Przeciwnie! Dzieło ogarnia szeroki wachlarz metod postępowania psychoterapeutycznego, mogących mieć zastosowanie w zespole zależności. Są one wnikliwie opisane, do tego dołączono bogate piśmiennictwo. Można sobie odświeżyć wiedzę na temat starych metod (psychoanaliza, inne kierunki psychodynamiczne, psychoterapia grupowa i grupa samopomocowa Anonimowych Alkoholików) oraz zapoznać się z najnowszymi tendencjami w niebiologicznym leczeniu uzależnień (terapię behawioralno-poznawcze, nowoczesna terapia rodzinna i małżeńska, terapia krótkoterminowa). Przedstawiając metody najbardziej wyszukane i wymagające gruntownego przygotowania teoretycznego, nie zapomniano o znaczeniu najprostszych sposobów, takich jak porada, współczucie, pocieszenie, napomnienie, perswazja, sugestia czy więź terapeutyczna pacjenta z lekarzem. Uwzględniono wymiar historyczny, ukazując znaczenia odkryć naszych poprzedników dla poznania i zrozumienia aktualnie obowiązujących koncepcji i metod. Ostatnia część książki (Post scriptum) z opisem pracy grupy uczestników przybliży przebieg londyńskiego seminarium. W czasie konferencji spotkali się przedstawiciele różnych kierunków psychoterapeutycznych i różnych ośrodków leczenia uzależnień, musieli z sobą współpracować i dyskutować. Myślę, że uchroniło to przed jednostronnością i fanatyzmem. Nic więc dziwnego, że omawiając skuteczność poszczególnych metod w leczeniu autorzy mogą przyznać, że jak dotąd nie przeprowadzono na ten temat takich badań, które by spełniały surowe wymogi naukowości. Osobiste doświadczenie autorów oraz dotychczasowe doniesienia pokazują, że omawiane metody pomagają niektórym pacjentom. Warto sięgnąć po omawianą pozycję, zwłaszcza gdy w pracy z pacjentem pojawia się nie tak rzadkie przecież uczucie wyczerpania i zniechęcenia. Książka ukazuje możliwości wyjścia z takiego impasu terapeutycznego.

Edwards G., Dare C. (ed.): „Psychotherapy, Psychological Treatments and Addictions”. Cambridge University Press 1996, str. 268.