TERAPIA OSÓB UZALEŻNIONYCH BEHAWIORALNIE W UJĘCIU ERICKSONOWSKIM

Magdalena Smaś-Myszczyszyn

Warszawa 25-26.11.2014

TERAPIA ERICKSONOWSKA

- Psychoterapia jest tak jak pogoda, a terapeuta tworzy klimat. To od niego zależy w jakich warunkach pacjent idzie w psychoterapii – w słońcu, deszczu, śniegu, w wietrznej pogodzie itd.

- Założenie wstępne: klasyczna hipnoza i hipnoza ericksonowska to dwie różne metody pracy i rozumienia pacjenta.

TERAPIA ERICKSONOWSKA

- W czasie pracy z osobami z tzw. „nałogami behawioralnymi”, zwłaszcza hazardzistami, zauważyłam, że bardzo często są oni w transie, co potwierdzają m.in. badania naukowe m.in. polskich hazardzistów prowadzone przez Bernadetę Lelonek-Kuletę.
- W wielu klasycznych podejściach do uzależnienia mówimy o wyprowadzeniu pacjenta z tego transu i kontaktu z rzeczywistością, natomiast podejście ericksonowskie spożytkowuje i przekierowuje ten rodzaj nałogowego transu na taki, który jest konstruktywnym doświadczeniem terapeutycznym.
- Trans w rozumieniu ericksonowskim to specyficzny sposób komunikacji z pacjentem pozwalający być „tu i teraz” i jednocześnie korzystając z zasobów przeszłości pracować nad budowaniem konstruktywnej przyszłości.

ZJAWISKA TRANSOWE - PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA WG T.W. WALL:

- Hipnoza jest szczególnym rodzajem wymiany komunikacyjnej między dwojgiem ludzi. Postrzegamy zjawiska hipnotyczne jako wynik interakcji, gdzie jedna osoba coś mówi albo robi w sposób, który pozwala innej osobie doświadczyć czegoś płynącego z własnego wnętrza.
- Potencjał hipnotyczny leży wewnątrz każdej jednostki. Zadaniem terapeuty jest jego wydobycie.
- Zdolność do wchodzenia w trans jest w zasadzie wskaźnikiem zdrowia psychicznego.
- Każdy doświadcza zjawisk transowych w sposób indywidualny i niepowtarzalny.
- Zjawiska transowe są naturalistyczne – odzwierciedlają możliwości (zasoby), które leżą wewnątrz każdej osoby.

PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA PODEJŚCIA MILTONA ERICKSONA WG S.I C. LANKTON:

- Ludzie kierują się swoją wewnętrzną mapą, a nie bezpośrednim zmysłowym doświadczeniem
- Ludzie dokonują najlepszego dla siebie, w danym momencie, wyboru
- Zasoby potrzebne klientowi tkwią w nim, jego historii osobistej
- Jeżeli praca idzie z trudem – to ją sobie ułatw – zredukuj ilość informacji
- Respektuj wszystkie komunikaty płynące od klienta
- Ucz wyboru – nie odbieraj go klientowi
- Spotkaj klienta w jego modelu świata

CECHY, KTÓRE OKREŚLAJĄ PODEJŚCIE ERICKSONOWSKIE:

- Orientacja w stronę przyszłości niż przeszłości; zasobów niż deficytów
- Terapeuta myśli i działa strategicznie
- Podkreślenie pozytywnej, współpracującej i kreatywnej roli nieświadomości
- Spożytkowanie:

- zachowania klienta

- objawów

- systemu wartości

- korzystanie z naturalistycznej indukcji, humoru i paradoksu

PODEJŚCIE ERICKSONOWSKIE W TERAPII OSÓB UZALEŻNIONYCH

- Opisując swoje wyjątkowe podejście Erickson mówi: „… musisz patrzeć na swojego pacjenta tak, żeby zrozumieć jakim jest człowiekiem – później postępuj z nim tak, żeby pasowało to do jego problemu; problemu jedynego w swoim rodzaju.” (Rosen, 1982, str. 81)

PODEJŚCIE ERICKSONOWSKIE W TERAPII OSÓB UZALEŻNIONYCH

Moje myślenie o podejściu ericksonowskim w terapii osób uzależnionych sprowadza się do koncepcji czterech etapów (za Carter&Giligan 1978):

- Setting – nawiązanie relacji, zaufanie, zawarcie kontraktu, rozwinięcie motywacji
- Destabilizacja systemu – zamieszanie, wyolbrzymienie i przerwanie
- Transformacja systemu – hipnoterapia, metafora, odnalezienie zasobów
- Utrwalenie przemian – zadania domowe, programowanie przyszłości, autohipnoza i wzmacnianie poczucia wartości

SETTING

- Na początku głównym celem jest nawiązanie relacji z klientem, zdobycie jego zaufania, zebranie informacji, zawarcie kontraktu oraz rozwinięcie u niego wewnętrznej motywacji do zmiany. Celem tego etapu jest stworzenie jak najbardziej sprzyjającego środowiska dla mających się zadziać przemian.
- Decyzja o leczeniu to akt bohaterstwa. Rozstanie się z najlepszym, często jedynym przyjacielem, z którym klient spotykał się nawet kilka razy dziennie.

SETTING

- Często w terapii uzależnień klient jest wrzucany do basenu z lodowatą wodą zanim jeszcze nie zdąży się rozebrać i zdjąć buty. Wrzucenie go do wody to ból. Pacjent się podtapia i mówi: „to nie dla mnie”. Terapeuta pyta: „nie chcesz pływać?”. Pacjent odpowiada: „nie dla mnie pływanie”. To najczęściej moment, w którym pacjenci nie decydują się na podjęcie terapii i wypadają z placówek lecznictwa odwykowego. Terapeuta mówi: nie miał motywacji, nie spadł jeszcze na dno. Wtedy we mnie pojawia się pytanie: „czy pływałeś kiedyś w basenie w butach i ubraniu?” Niektórzy próbują, inni całkowicie się poddają i „topią się”, a jeszcze inni szukają drogi dla siebie. Taką drogą może być terapia ericksonowska.

SETTING

- Ogromnie ważne jest, aby terapeuta był chętny i potrafił dostosować swój sposób porozumiewania się oraz swoje strategie terapeutyczne do zmieniających się potrzeb jednostki, a nie oczekiwał, że to jednostka dostosuje się do danej metody.
- Bandler i Grinder nazywają ten proces „stymulacją i prowadzeniem”. Erickson w celu nawiązania więzi nie tylko ewidentnie akceptował i wykorzystywał zmieniające się zachowania klienta, ale również wykorzystywał złożone aspekty psychologiczne jego doświadczeń, których nie można było zaobserwować bezpośrednio.

SETTING

- Terapeuta może wykorzystać wiele aspektów niepowtarzalnej rzeczywistości klienta po to, żeby dopasować efektywny sposób komunikacji i efektywne strategie terapeutyczne.
- W tym celu pomocne będzie zebranie informacji o jego wzorcu grania itd. (od jak dawna to robi, jak często, w co gra, z kim), o innych jego problemach (rodzinnych, towarzyskich, zawodowych, zdrowotnych, emocjonalnych), o tym co sam klient sądzi o swoich problemach i co o nich mówią mu inni, o zasobach (hobby, zainteresowania oraz umiejętności które będzie można wykorzystać w procesie przemian), o celach a także doświadczeniach jakich chciałby uniknąć w przyszłości.

DESTABILIZACJA SYSTEMU

- Jednym z większych osiągnięć Ericksona na polu hipnozy jest zastosowanie metafory i pośredniej komunikacji. Im większy opór klienta i świadome sabotowanie zmian, tym efektywniejszą strategią terapeutyczną będą właśnie te dwie techniki. Dzieje się tak dlatego, że odwracają one świadomą uwagę, wkraczają i wykorzystują potencjał nieświadomego umysłu oraz czerpią z własnych doświadczeń klienta.

DESTABILIZACJA SYSTEMU

- Erickson często wskazywał wartość destabilizacji systemu rodzinnego jednostki wierząc, że kiedy już raz istniejące wzorce zostaną rozbite, system staje się gotowy na przyjęcie i rozwinięcie nowych, alternatywnych wzorców. Niewielu terapeutów posługuje się technikami wyolbrzymiania i przerywania, które tak destabilizują system osoby uzależnionej; dzieje się tak, gdyż pozornie wydają się one być niezgodne z celami terapii.

DESTABILIZACJA SYSTEMU

- Erickson ilustruje tę technikę na przykładzie pary, która zgłosiła się do niego na wspólną terapię (Haley, 1973, str. 238-240). Żona była alkoholiczką, piła w ukryciu, chowała butelkę i do czasu kiedy mąż wracał do domu była już zawsze pijana. Co wieczór się kłócili podczas gdy on przeszukiwał dom. Żona lubiła pracę w ogrodzie i odkryła przyjemność potajemnego picia. Mąż w trakcie weekendu lubił po prostu odpoczywać i czytać. Ku ich zdziwieniu Erickson, wykorzystał ich rzeczywistość, zaproponował, żeby zachowywali się wciąż tak samo. Ona miała chować butelkę, a on miał jej szukać. Gdyby jej nie znalazł, ona miała prawo ją opróżnić następnego dnia.

DESTABILIZACJA PROBLEMU

- Zachowywali się w ten sposób przez ostatnie 12 lat, a poprzez zaakceptowanie i wykorzystanie tego wzorca Erickson go zmienił odbierając kobiecie możliwość ukrywania butelki. Jego zalecenie wyolbrzymiało wzorzec, zdestabilizowało i zmieniło system. Jej zachowanie nie było już więcej ani tajemnicą ani przyjemnością, nie było też oporu.

DESTABILIZACJA SYSTEMU

- Kontynuując ten sposób pracy Erickson następnie zdestabilizował ich typowe zachowania weekendowe, które stały się nudne i polegały na wzajemnym unikaniu siebie. Doprowadził do tego, że kupili samochód kempingowy i zaczęli jeździć na weekendy na ryby, których, jak twierdzili nie znosili. Pokochali to. Po wprowadzeniu i utrwaleniu małej zmiany w systemie, budował i rozwijał na niej kolejne, większe, tworzące nowe wzorce.

DESTABILIZACJA SYSTEMU

- Żeby wyolbrzymić istniejący wzorzec, klient musi go nie tylko kontynuować, ale wręcz nieco zintensyfikować swoje zachowanie. Jak ukazał to powyższy przykład, właściwe zalecenie doprowadza do tego, że wzorzec który wcześniej był zbyt sztywny by się zmienić, staje się oczywistym i opór przemienia we współpracę. Bywa to czasem przyczyną zamieszania i dezorientacji u osoby uzależnionej, ponieważ wszyscy wcześniej usiłowali zapobiec lub pozbyć się jakiegoś zachowania, a teraz staje się ono nie tylko w pełni akceptowane, ale również zalecane. Osoba uzależniona staje się specjalistą w usprawiedliwianiu lub zaprzeczaniu swoim zachowaniom i problemom, ale nie rozwinęła sposobów radzenia sobie z ich wyolbrzymieniem.

DESTABILIZACJA SYSTEMU

- Przerywanie. Aby przerwać istniejące wzorce uzależnienia terapeuta doprowadza do małej zmiany lub zniekształcenia wzorca. W powyższym przykładzie para została poproszona o kontynuowanie swoich zachowań, jednak nieco inaczej niż było to w zwyczaju i w innych okolicznościach. Alternatywą jest np. poproszenie klienta, żeby grał w inny rodzaj gry, o innych porach, w innych miejscach bądź z innymi ludźmi.

DESTABILIZACJA SYSTEMU

- Techniki wyolbrzymienia i przerywania często wywołują u klienta dezorientację. Muszą jednak zaistnieć po to, żeby klient poczuł zaufanie i wsparcie w procesie przemian. Koniecznie musi im towarzyszyć wspierająca postawa terapeuty. Dlatego dobra relacja z terapeutą jest sednem. Kiedy już zburzy on w danym systemie porządek, pojawiają się okoliczności sprzyjające transformacji systemu w procesie terapeutycznym.

TRANSFORMACJA SYSTEMU

- Osoby uzależnione mają tendencję do sztywnego przywarcia do istniejących w swoich systemach zasad i wzorców oraz do powtarzania dotychczasowych rozwiązań. W ten sposób utrzymują swój system w homeostazie. Zasadniczo niewiele zasad rządzi wieloma aspektami ich zachowania i porozumiewania się. Dla uzależnionego rozwiązaniem jego problemu jest zachowanie uzależnieniowe. Kiedy jego dotychczasowy system zostaje zburzony, pojawi się możliwość wykorzystania wielu hipnoterapeutycznych procedur, takich jak metafora, regres, pseudoorientacja w czasie, przekształcanie i zadania domowe. Będą one pomocne w transformacji istniejących zasad i wzorców zachowania.

TRANSFORMACJA SYSTEMU

- Fundamentem tego podejścia jest uznanie, że zachowania uzależnieniowe są funkcjonalnymi zachowaniami osadzonymi w niepowtarzalnej sytuacji życiowej człowieka. Hazardziści często używają hazardu do kontrolowania swoich uczuć, np. żeby stłumić złość, rozżalenie, ból fizyczny bądź umysłowy, nabrać pewności siebie, zrelaksować się lub dać upust złości, a także aby kontrolować rodzinę i przyjaciół. Nie potrafią kontrolować lub przestać kontrolować bez grania.

TRANSFORMACJA SYSTEMU

- Trzeźwość nie jej jedynym celem pracy terapeutycznej, ani nie jej zakończeniem. Traktując transformację jako proces uczenia się, Erickson twierdzi, że „…poprzez bezpośrednią sugestię … można nakłonić jedynie do tymczasowej zmiany przyzwyczajeń, dopiero przejście wewnętrznego procesu przemian, integracji i reorganizacji własnych doświadczeń życiowych przynosi trwałe rezultaty” (Rossi, 1980, str. 39). Ten program terapeutyczny opiera się na przekonaniu, że jednostka posiada w sobie wszystkie potrzebne zasoby do tego, żeby przekształcić swoje doświadczenia i że zasoby te są o wiele większe niż klient sam rozpoznaje.

KONSOLIDACJA I INTEGRACJA ZMIAN

- Wiele nowych zachowań i przemian psychologicznych dokonuje się pod wpływem terapii. Nie zawsze jednak zmiany te od razu dają się odnieść do codziennych sytuacji życiowych klienta. Dzięki takim metodom jak zadania domowe, programowanie przyszłości, autohipnoza i wzrost poczucia wartości zostają one skonsolidowane i zintegrowane.

KONSOLIDACJA I INTEGRACJA ZMIAN

- W przypadku osób uzależnionych szczególnie ważną częścią terapii jest rozwijanie poczucia wartości, ponieważ osoby uzależnione mają poważny problem z akceptacją siebie. Nawet jeśli osoba uzależniona dokona czegoś znaczącego, zazwyczaj zaniży jego wartość uwagami typu: „mogłem lepiej”, „każdy to mógł zrobić”. Jest specjalistą od złego myślenia o sobie, stąd sednem etapu konsolidacji i integracji zmian jest to, by nauczył się głębokiego doceniania samego siebie.

KONSOLIDACJA I INTEGRACJA ZMIAN

- Zamiast próbować wtłaczać w klienta coś zupełnie nowego, oceniamy przeżycia których doświadcza i posługujemy się nimi do rozwijania w nim poczucia wartości. Dzięki jego wzrostowi proces przemian staje się prostszy stąd jest on fundamentem dla innych potencjalnych przemian.

POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU NAWROTÓW I KRYZYSÓW

- Nawrót oznacza, że ktoś długo korzystał ze swoich umiejętności i kompetencji, ale w pewnym momencie zrezygnował z tego i przestał z nich korzystać.
- Nawroty i kryzysy są naturalną częścią procesu terapeutycznego. Uzależnieni klienci zazwyczaj traktują je jako porażki i czują się rozczarowani i winni swojej niemocy. Często ich reakcja na nawrót przynosi więcej szkody niż sam nawrót. Tymczasem nawroty są naturalnym i często ważnym aspektem głębokiej przemiany i w taki sposób należy je traktować.

POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU NAWROTÓW I KRYZYSÓW

- Kiedy klient przechodzi nawrót, uświadamiamy mu potrzebę jaką ten nawrót wyraża i łączymy go z rozwojem dalszych i głębszych przemian. Wykorzystując symptom można efektywnie zmienić postrzeganie samego siebie przez klienta oraz stać się potrzebnym źródłem wsparcia w okresie, gdy członkowie rodziny są skłonni go obwiniać i deprymować.

PODSUMOWANIE

- W trakcie trwania procesu terapeutycznego nie istnieje narzędzie cenniejsze i bardziej efektywne niż uznanie i wykorzystanie całej wyjątkowej osobowości i potrzeb klienta. Wszystkie aspekty osobowości, które stają na przekór procesowi zdrowienia, wszystkie części człowieka mogą zostać rozwinięte, wyrażone i zaakceptowane jako cenne (Carter 1983). Integracja i efektywność pracy terapeuty jest bezpośrednio związana z jego zdolnością do spojrzenia na człowieka jako na kompletną całość oraz wykorzystanie tej całości wspierając go w procesie przemian. Model ten stanowi efektywny sposób leczenia osoby uzależnionej.

- Dziękuję za uwagę!

magdalenasmas@interia.pl