

W poszukiwaniu poczucia godności

Z dr. Ireneuszem KACZMARCZYKIEM rozmawia Krzysztof Wojcieszek

Rozmowa odbyła się na kanwie wydanej niedawno książki dr. Ireneusza Kaczmarczyka „Wspólnota Anonimowych Alkoholików. Alkoholowe dno ...” recenzowanej w naszym miesięczniku w lipcu 2008 roku.

Wiem, że zajmujesz się badawczo pewnym zagadnieniem, w ramach swoich wieloletnich zainteresowań socjologicznych i terapeutycznych. Co to za obszar badawczy?



Ireneusz Kaczmarczyk

Zajmuję się problemami dotyczącymi poczucia wartości i godności człowieka i tym się zajmowałem przez ostatnie dziesięć lat od strony badawczej, teoretycznej, ale też aplikacyjnej, od strony zastosowań tej wiedzy. Interesowała mnie zwłaszcza kwestia znaczenia tych doświadczeń w procesie zdrowienia z uzależnienia alkoholowego. Wychodziłem z założenia, że problem uzależnienia dotyka dwóch podstawowych kwestii, które uniemożliwiają człowiekowi normalne funkcjonowanie: ponieważ traci on wpływ na swoje życie, uzależniając się od alkoholu, to zarazem zaczyna naruszać wartości, co ma fundamentalne znaczenie dla osobowego rozwoju człowieka. To właśnie starałem się obserwować – jak człowiek traci możliwość realizowania wartości i jak sobie z tym psychologicznie radzi wobec alkoholowej zależności. A także, co jeszcze ciekawsze, jak te możliwości odzyskuje w procesie zdrowienia...

Pograżanie się w uzależnieniu uniemożliwia człowiekowi realizowanie wartości, ale rozumiem, że tu chodzi o jakiś wewnętrzny system wartości człowieka, który on ma i do którego realizacji aspiruje, tak? I, gdy się uzależni, z czasem w jego piciu pojawia się luka między tym, co ma w sobie jako aspiracje, a tym, co faktycznie realizuje, czy tak?

Tak...

I to z kolei, ta luka, ta różnica, oznacza utratę poczucia godności tego człowieka...

Ważnie tak. Poczucie godności rozumiem w ten sposób: człowiek, realizując swoje wartości czerpie z tego satysfakcję, ale także w ten sposób „pracuje” na swoją godność własną, autonomię...

Chciałbym to jeszcze trochę uporządkować. Proces oddalania się od wartości w trakcie postępującego uzależnienia dotyczy tego systemu wartości, który ktoś ma wewnątrz siebie, zinternalizowany? Nie interesuje Cię na tym etapie, czy jest to jakiś obiektywny system wartości, zewnętrznie wyznaczony, tylko to, czy ten system wartości jest realizowany? I ta luka pojawia się między jego własnym systemem wartości a życiem. I to narusza poczucie godności, tak? Ale przecież nie jest trudno zmienić sobie system wartości, dopasować go do aktualnego sposobu życia. Jak się nie ma co się lubi, to się lubi, co się ma! Co ty na to?

Coś w tym jest. Wychodzę z założenia, opierając się na praktycznej koncepcji godnościowych regulacji zachowania Marka Kosewskiego, że bez zaspokojonej potrzeby godności człowiek nie może normalnie żyć. To, czy i jak jest ona zaspokajana determinują warunki, środowisko, ale i ograniczenia człowieka, aktualne możliwości.

Czy to jest potrzeba posiadania systemu wartości, czy to jest potrzeba godności?

Nie, tu chodzi właśnie o potrzebę godności zaspokajaną przez zachowania w odwołaniu do jakiegось systemu wartości...

Przecież człowiek się rozwija i jego system wartości ma prawo się zmieniać, coś może być zakwestionowane, potwierdzo-

ne, rozwinięte, różne rzeczy ludzie przeżywiają. Czy ten system nie może się po prostu „dopasować” do sposobu życia i już koniec kłopotów?

Jeśli człowiek pije i pogrąża się w uzależnieniu, to nie pozwala mu to realizować jego wartości i w związku z tym traci powoli poczucie godności, a to boli. I musi znaleźć jakieś sposoby na to, aby przynajmniej „uratować” jedynie to poczucie. Musi coś z tym zrobić, aby zniwelować dysonans między tym, co robi, a tym, co o sobie samym myśli. Jeśli uda mu się coś takiego zrobić, jeżeli znajdzie jakieś wiarygodne usprawiedliwienia dla faktu, że nie postępuje w zgodzie z tym, co było i jest ważne dla niego, jeśli usunie ten dysonans, to „chroni” subiektywnie swoje poczucie wartości i godności, ale dla niego realnie nic w tej sprawie nie zrobił! I tu pojawia się charakterystyczny dla uzależnienia proces. Odkrycie sposobu, jak zjeść ciasto i ciągle je mieć... To właśnie te usprawiedliwienia. Ale żeby miały one moc likwidacji dysonansów, to trzeba je jakoś uzgodnić z innymi. Nadać im wspólny dający taką siłę wymiar. Trzeba więc znaleźć taki obszar kontaktów z innymi ludźmi, w którym będą to potwierdzać. Dla człowieka pijącego jest to środowisko, w którym się obraca, gdzie ludzie się spotykają i „uzgadniają”, że nie mieli innego wyjścia, jak tylko pić. I gdy wszyscy przyjmą taki punkt widzenia, to takie usprawiedliwienia w odniesieniu do picia i zachowań pod jego wpływem w tym środowisku stają się normą. To oznacza, że trzeba już w tym środowisku być, i zostać w nim...

Bo inna sytuacja prowadziła do dysonansu...

Tak. Ludzie z innego środowiska nazywaliby sprawę po imieniu. Człowiek uzależniony chce jednocześnie i pić, i ochronić poczucie wartości, nie dopuścić do dysonansu, likwidować go. Pojawia się więc mechanizm adaptacyjny w sytuacji uzależnienia, który pozwala zachować uzależnionemu komfort picia bez bolesnego dysonansu, ale jednocześnie jest odpowiedzialny za jego dalszą degradację.

Rozumiem, że ochrona własnego „ja” staje się pułapką, która przymusza, aby tkwić w obszarze funkcjonowania tej normy, czyli w tym środowisku, które pije, tak?

Tak, i gdy ta norma „pijackska” się pojawia, to człowiek zachowujący się zgodnie z tą normą jednak realizuje jakieś wartości środowiskowe. I te pijackie normy, choć płynne, wyznaczają sposób zachowania w tym środowisku, dostarczają człowiekowi jakiegoś minimum poczucia godności. W trakcie swoich badań rozmawiałem także z osobami ze środowisk przestępczych, w których wartościami cenionymi były siła, odwaga, bezwzględność. Opowiadali mi, że zachowania zgodne z tymi wartościami były dla nich źródłem dumy. Wtedy wzrastało ich poczucie godności, byli kimś. Ale żeby tak się zachowywać jak mówili „musieli” pić.

Mamy tu paradoks: z powodu picia takie osoby znalazły się w obszarze działania specyficznej normy środowiska pijącego, ale mimo szczególnego charakteru tej normy, destrukcyjnej przecież, trzymanie się jej stało się dla nich wyjściem z sytuacji, źródłem zaspokożenia potrzeby godności, czy tak?

Tak. Ale i uściślając: zachowania zgodne z tymi środowiskowymi normami dostarczają człowiekowi nie tyle poczucia jego (własnych) wartości, ile jedynie poczucia „ważności” w odwołaniu do norm środowiskowych. A źródło tej „ważności” tkwi w relacyjnym mechanizmie, które stosują dzieci. W porównywaniu się do innych, w grupie, gdzie obowiązują różne skale: bezwzględności, odwagi, siły, i tak dalej... Samoocena, odwołanie do siebie, stała się już bowiem zbyt bolesna..

To znaczy, że to środowisko, w którym się znalazł szukając potwierdzenia dla swej wartości, i godności, służy mu za coś w rodzaju lustra, w którym się przegląda...

... Jeśli stwierdzi, że jest bardziej bezwzględny, niż inni, „pracuje” na poczucie godności. Im bardziej bezwzględny czy odważny niż inni, tym bardziej „godny”. Mówmy już tutaj o przestępczym „honorze”, lub po prostu pijackim, gdzie jak ktoś ma „mocną głowę” to jest kimś, ale te mechanizmy dotyczą także innych środowisk, są wplecione w relacje korporacyjne, biznesowe, medyczne...

Mamy zatem jakby skrzywiony rozwój, wynikający z jednej strony z próby usunięcia dysonansu. I z drugiej – wynikającej z chęci bycia subiektywnie lepszym od innych...A jak duże musi być to „lu-



stro”? Wystarczy jeden kumpel do picia, czy musi ich być, powiedzmy, dziesięciu?

Jeśli te usprawiedliwienia mają być wiarygodne, to powinny być uzgodnione z osobami znaczącymi. Z tego punktu widzenia wielkość tego lustra określa skuteczność tego mechanizmu. Podobnie jak „bycie ważniejszym”. Oba zależą od obecności ludzi. Jeśli jakieś zachowanie nie ma audytorium, i nie można wykazać wobec niego swojej wielkości, ważności – to poczucie to spada. Dlatego taka osoba stara się, aby stawać w tym lustrze i porównywać się z innymi osobami z tego środowiska. Stale trzeba to potwierdzać, udowadniać. W tych badaniach, o których mówimy, wiele osób to potwierdzało, starali się ciągle być widziani i być wyżej na tych swoich skalach niż inni. Wszystko byłoby dobrze i działałoby, gdyby nie fakt, że uzależnienie jest procesem. Picie sprawia, że osoby te mają coraz mniej możliwości, w których mogłyby potwierdzać zachowaniami tę swoją „ważność”. Są coraz słabsi, coraz mniej mogą, również w zakresie tych norm środowiskowych, bo już „głowa nie taka mocna”. Trudniej jest znaleźć tych, co są słabsi od nich. Wtedy mechanizm przerzuca się na sam fakt umniejszania innych, a nie na zachowania, które to obiektywnie uzasadniają. Już tylko wskazują palcem „on jest gorszy od mnie”. Ludzie uzależnieni chętnie się porównują – ja to mam pracę, jeszcze to czy tamto mogę, on to już nie, już jest słabszy... Gdy niedawno analizowałem z osobami zdrowiejącymi ten mechanizm, jeden z uczestników przypomniał sobie, że był z siebie dumny, kiedy odkrył, iż jego sąsiad chodził już bez skarpetek, a on je jeszcze miał, nawet jeśli nie były do pary.

A w ogóle to wciąż fajny, chłopak.

A tamten to już pije denaturat, a ja to jeszcze wino...I te faktyczne czy wyobrażone różnice powodują, że to poczucie godności jeszcze się daje zbudować przez umniejszenie innych. Ale nie na długo. Człowiek pije i dochodzi do momentu, w którym już nie ma gorszych od niego, już znika to „lustro społeczne”. I załamuje się jego poczucie godności. Picie i zachowania nie są już do zaakceptowania, usuwają go ze społeczeństwa, także ze środowiska, lub on sam z niego, czasem pozbawiony praw – wychodzi. Następuje: izolacja społeczna, wykluczenie, samotność. Nie ma już z kim „uzgodnić” usprawiedliwień dla swoich zachowań, tego poczucia spełniania normy i ważności swojej osoby, bo

nie ma już subiektywnie nikogo niżej. Samocena, która wtedy w „przebłyskach” lub „olśnieniach” się pojawia, jest bardzo raniąca, surowa, bo ukazuje się – pustka. I tu jest początek głębokiego kryzysu. Jeżeli niczego sensownego nie stworzyłem, staję oko w oko z sensem egzystencji, czyli z – pustką. To chyba tłumaczy, dlaczego pojawia się w takich okolicznościach sporo prób samobójczych, bo dochodzi się do kresu możliwości wykorzystania tych mechanizmów adaptacyjnych i człowiek staje wobec świadomości, że jego życie to forma bez treści..

I co dalej...

Wtedy może nastąpić zwrot w którąś stronę, w stronę poszukiwania siebie w „jaśniejszej stronie mocy”. Ale nie u wszystkich, bo to trudna sytuacja, bo trzeba zrezygnować ze wszystkich „korzyści”, które niósł alkohol, z kontaktów, z latami budowanych relacji, ze sposobów radzenia sobie z napięciem; trzeba przewrócić swoje życie do góry nogami i to nie jest tylko intelektualne doświadczenie, ale bardzo fizyczne, konkretne. Skąd mieć na to siłę, biorąc pod uwagę taką przeszłość? Trzeba dźwignąć też doświadczenie głodu alkoholowego i uczyć się od nowa wszystkiego...Dla wielu ludzi, jak wynika ze statystyk, nawet dla większości, są to wysiłki nie do udźwignięcia. Żeby zrobić symboliczny zwrot w stronę wartości, przyjąć trzeba na siebie pewien rodzaj odpowiedzialności, subiektywnie przeżywanej kary, nie mając na dobrą sprawę żadnego źródła mocy i oparcia w sobie.

To istotnie trudne doświadczenie.

To jest doświadczenie egzystencjalne człowieka, które sprawiło, że zająłem się badawczo tymi problemami. Interesował mnie problem „dna alkoholowego”. Pracując w charakterze terapeuty w Zabłotach, słuchając dramatycznych relacji ludzi z wydarzeń ich życia, rozpoznawałem tę egzystencjalną perspektywę wolności i wartości, fundamentalną dla każdego człowieka. Dla ludzi uzależnionych jest to bardzo trudne doświadczenie, kryzysy, czasami trwające latami.

Mówiąc „doświadczenie”, masz na myśli zmierzenie się z tym kryzysem czy też trwanie w tych trudnościach?

Jedno i drugie. Mechanizmy uzależnienia – to jedno, ale to, co się konkretnie dzieje z czło-

wiekami, którego biorą one we władanie – to drugie. Nie realizując wartości, nie dokonując wyborów, człowiek zamyka sobie drogę do doświadczenia sensu własnej egzystencji. W tym kontekście przyglądałem się programowi Anonimowych Alkoholików, szukając fenomenu skuteczności tego ruchu.

Czy tam nie ma odpowiedzi na ten stan?

Właśnie... Natrafiłem wtedy na różne inspiracje dla tego ruchu. Bill W, gdy tworzył jego podwaliny, miał kłopot, bo jedynie mógł opowiadać o doświadczeniu, które było niedostępne do zrozumienia przez innych. Wtedy pojawili się ludzie, którzy zajmowali się filozofią, badali momenty graniczne w życiu człowieka, myśle o Wiliamie Jamesie.

O tym Jamesie, który stworzył pragmatyzm amerykański, tego masz na myśli?

Tego. On był w jakimś sensie współinspiратorem powstania ruchu w sensie wkładu teoretycznego, ale także Carl Jung odegrał tu pewną rolę. Z tego powodu, że James zajmował się momentami przełomowymi w życiu religijnym i z tego też powodu, że dał podstawy powstania teorii interakcjonizmu społecznego, kierując ich uwagę właśnie na znaczenie innych ludzi odnoszących się do tego problemu. Oni oraz psychiatrzy pomogli pierwszemu AA. Z czasem Jellinek nazwał alkoholizm chorobą, bo to umożliwia jakieś zrozumienie sytuacji, jej wyjaśnienie, i pozwala projektować zmianę. Ale na bazie tradycji religijnych AA zaczęli budować swój własny, zdecydowanie duchowy program. Punktem startu jest wspomniany kryzys i doświadczenie duchowe. Ten dramatyczny moment może pozwolić przetrwać, ale i przekroczyć go, Siła Wyższa, tak nazywana przez AA. Ale przecież opis i analizę takich egzystencjalnych doświadczeń możemy przeczytać choćby u Paula Tillicha czy Karla Jaspersa i wielu innych wielkich myślicieli. Chcę przez to powiedzieć, że Program AA choć jedynie symboliczny, powszechnie niedoceniany, jest mocno i solidnie osadzony w filozofii i psychologii egzystencjalnej, fenomenologicznej ale także socjologii. Mówimy w tym granicznym doświadczeniu o ufności, zaufaniu, wierze, w sytuacji skrajnej rozpaczy...

Zaufaj pewnej hipotezie, która ma wypełnić pustkę podczas kryzysu...

Pustkę ma alkoholik sam wypełnić, ale jak mu jest trudno, to ma pamiętać o pomocy Siły Wyższej, jakkolwiek ją rozumiemy. Potem to już jest konsekwencja, bo we wszystkich krokach AA jest dalej odniesienie do wolności i do wartości. Jest nakreślony pewien ogólny kierunek rozwoju czy poradzenia sobie z problemami i trudnymi sytuacjami.

Dany jest tylko pewien ogólny kierunek odzyskiwania sensu, który doprowadza do sytuacji, kiedy to fakt uzależnienia ma już mniejsze znaczenie. Zaczyna bowiem rosnąć coś, co jest większe od tego, co było, od tego źródła korzyści „mocy” alkoholowej. Coś jak roślina większa od chwastu, któremu wzrastając, odbiera światło... Co to znaczy w praktyce? Co tworzy znaczenie? Samopomoc, bo to są wartości: uczciwość, akceptacja, odpowiedzialność, bycie z drugim. Uczciwość jest tu szczególnie ważna, bo jak uzależniony wraca do usprawiedliwień, to stoi na drodze do picia. Uruchamia się tu ta sama sekwencja adaptacyjna. Naruszanie wartości, usprawiedliwienia, uzgadnianie, stare zwyczaje, środowisko, picie. Tutaj droga do powrotu na ciemną stronę jest krótka.

Grozi wejście na utarte ścieżki...

... Co może uaktywnić mechanizmy choroby, ale może też być ważnym sygnałem, który można wykorzystać do rozwoju. Dzięki świadomości. To odróżnia nawrót od powrotu... Człowiek nie ucieknie od trudnych wyborów, dylematów... Trudność może pochłonać, ale może rozwijać, trzeba mieć jednak jakąś opiekę; Programu właśnie, innych ludzi, aby się nie wywrócić. Sytuacje trudne są i pozostaną trudne, ale mogą być dla człowieka wskazówką. Wspomaga ten proces psychoterapia. Ruch „aowski” dostarcza możliwości, kierunku, jest poligonem.

Staje się też jakby przeciwstawieniem „złego lustra”?

Tak, i mechanizmy są takie same, ale „lustro” inne. Choć i lustro nowe też można „wykrzywić”. Człowiek nie staje się nagle aniołem; mechanizmy działają, on początkowo jedynie nie pije, ale ma trudne zadanie odtworzenia tego, co stracił i wyprostowania, co wykrzywił. I ważne zadanie nauczania się wyborów w sy-



tuacji ograniczeń. Uzależnieni doświadczyli już tego, że ich egzystencja jest ograniczona. To jest moment przełomowy. Spotkanie się z granicami jest zawsze bolesne. Z zewnątrz, spoza obszaru problemu alkoholowego nie widać, że to jest problem egzystencjalny. To niestanna konfrontacja z samym sobą i światem. Moim zdaniem niedoceniana jest jeszcze skala tych zmagañ. I jednocześnie, zysk jaki płynie z ich analizy, i wiedzy na ten temat. Na temat doświadczenia ograniczenia. Tu mamy bowiem do czynienia z problemem duchowym człowieka. Dlatego Program AA ma opinię uniwersalnego. I został wykorzystany w tak wielu obszarach problemów ludzi. W przypadku AA najważniejszym ograniczeniem jest utrata wolności, wpływu na życie. Ale wolnym człowiek pozostaje wciąż w wymiarze duchowym. Może powiedzieć „nie!”, stojąc wobec tego ograniczenia. Trzeba tam tylko dotrzeć. Alkoholicy, doświadczając rozpaczy, mają otwartą do tej wędrówki drogę i często o duchowości mówią. Ale też często się zatrzymują – „chcę tylko nie pić” – ograniczają się do zaleceń abstynenckich. I to też jest droga zmiany.

Z jednej strony to „dobre lustro”, a jednocześnie wsparcie w wyzwaniach egzystencjalnych, wobec tych trudności, o których wspominałeś.

Pierwsze lata abstynencji niosą wiele trudnych sytuacji. Mityng AA powoduje, że pewne sprawy odzyskują właściwy wymiar. Rozmaite niesprawiedliwienia zostają tutaj pozbawione swej mocy, wiarygodności, którą kiedyś miały. Nie można ich już używać. Szybko się weryfikują. Ktoś coś usłyszy od doświadczonego członka wspólnoty i już rozumie, że to, co robi, to nie jest „zarabianie pieniędzy”, ale „kradzież” (jeśli jest to kradzież).

Weryfikującym elementem jest prawda, której dostarcza wspólnota?

Wspólnota dostarcza okoliczności jej odkrywania. Prawda i autentyczność to podstawowe metody terapeutyczne w psychoterapii egzystencjalnej, a także przyjmowanie odpowiedzialności. Mityng jest okazją do weryfikacji zachowań. Doświadczenia prawdy o swoich zachowaniach niejako *post factum*. Alkoholicy mówią: słuchaj, nie staraj się ustalać nowych wersji, usprawiedliwień... To coś w rodzaju pu-

blicznej spowiedzi, autoterapii, sytuacji „odrodzenia”. Człowiek powoli zaczyna dopuszczać do swojej świadomości, co się stało naprawdę w jego życiu. To są bolesne momenty, skłaniają żeby machnąć ręką na wszystko. Ale człowiek nie jest już sam. I dlatego Wspólnota AA na całym świecie pełni doniosłą rolę. Poprzez zbudowanie pewnej, trwałej struktury, tradycji, zasad, zaleceń, zdroworozsądkowych informacji staje się oparciem w tym procesie. Przyjęła ludzi w rozpaczy i krzysie sensu, często bez poczucia godności. I oni otrzymują w ten sposób konstrukcję, w której mogą odbudowywać zdolność do jej przeżywania. Umożliwia rozwiązywanie problemów i człowiek zaczyna „łapać sens”. Wychodzi poza fakt, że jest uzależniony i że kiedyś doświadczył w swoim życiu pustki, lęku, że jego życie nie ma sensu, i że się nie da rady go odnaleźć, i że taki umrze. W swoich badaniach natrafiłem na wiele takich relacji. W trakcie moich wywiadów pewna osoba powiedziała mi po wielu latach pracy nad sobą: „Już nie chcę być uczciwym i dobrym alkoholikiem, chcę być uczciwym i dobrym człowiekiem”. Oznacza to, że ktoś zmienia, poszerza swoje środowisko. I wraca do spójności, do samooceny, że zbudował znaczenia wartości lub odkrył je na nowo, nauczył się funkcjonować poza ruchem abstynenckim. Na tym polega jego rola resocjalizacyjna. Przygotowuje ludzi do dalszego rozwoju osobowego przez odbudowanie ich zdolności do samooceny, dostępu do wartości i własnych wyborów, stając wobec codziennych dylematów. Celem moich badań i tej książki było opisanie tego procesu.

Żeby to nie były tylko jakieś metafory, ale konkretniejszy opis, systematyczny?

Zależało mi na tym, aby pokazać ten proces, zwłaszcza alkoholikom, którzy są na tej drodze. I żeby ten obszar problemów, którymi Wspólnota się zajmuje i jej duchowy program, często lekceważony, pomijany, a nawet ośmieszony, był bardziej zrozumiały, wykorzystany, choćby w terapii uzależnienia.

Dla samych uzależnionych ważne może być zrozumienie, co się w nich dzieje, a dla terapeutów może to być szansa na pogłębione rozumienie tych, z którymi pracują.

Dziękuję za rozmowę.