



**Πρόγραμμα
Ψυχοθεραπευτικής Υποστήριξης
Ατόμων και οικογενειών
με πρόβλημα εθισμού**

1.) Η Οικογένεια

«Η οικογένεια είναι ένας ζώντας οργανισμός ο οποίος όπως κάθε άλλος οργανισμός γεννιέται , ενηλικιώνεται και πεθαίνει.

Ο χώρος και ο χρόνος της οικογένειας αποτελεί το ψυχολογικό πεδίο της οικογένειας, μέσα στο οποίο δημιουργούνται οι σχέσεις των μελών της. Αυτό το ψυχολογικό πεδίο θα μπορούσαμε να το ονομάσουμε όπως το λέει ο Μπόουεν «θυμικό πεδίο».¹

«Το θυμικό πεδίο» αποτελεί τον συναισθηματική και συγκινησιακή ατμόσφαιρα μέσα στην οποία κινείται η οικογένεια. Η ατμόσφαιρα αυτή δημιουργείται από τις σχέσεις των μελών της, οι οποίες καθορίζουν και τον τρόπο λειτουργίας της.

1.α) Γονεϊκή σχέση

Η σχέση των γονέων, κατά την γνώμη μας, σε αυτή την περίπτωση, είναι εκείνη η οποία επηρεάζει περισσότερο και καθορίζει την συναισθηματική κατάσταση της οικογένειας. Η αγάπη, η τρυφερότητα, η αποδοχή όπως η αντιπαλότητα, ο φόβος, η απόρριψη, αποτελούν στοιχεία κατ' αρχάς της σχέσης των γονέων και μετά αποτελούν στοιχεία όλης της οικογένειας.

Γονεϊκή σχέση λοιπόν, είναι αυτή η οποία καθορίζει το συναισθηματικό πεδίο μέσα στο οποίο θα κινηθεί η οικογένεια και αποτελεί την βασική προϋπόθεση για την επιβίωση της.

Η ψυχολογική κατάσταση ενός μέλους την οικογένειας επιδρά και επηρεάζει την ψυχολογική κατάσταση των άλλων μελών και το αντίθετο. Αυτό αποτελεί κανόνα για το κάθε μέλος ξεχωριστά. Η επίδραση αυτή ασκείται δια μέσου της λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας, δηλαδή δια μέσου του λόγου και της συμπεριφοράς.

Πρέπει να σημειώσουμε πως κάθε μέλος της οικογένειας ανεξαρτήτως ηλικίας και φύλου επιδρά με το δικό του τρόπο στα άλλα μέλη. Οι σχέσεις οι οποίες δημιουργούνται καθορίζονται και παίρνουν μορφή από αυτές τις αλληλεπιδράσεις των μελών μέσα στο οριοθετημένο συναισθηματικό πεδίο της οικογένειας.

Οι αλληλεπιδράσεις αυτές με το πέρασμα του χρόνου, και με την συνεχή επανάληψη τους αποκτούν την μορφή της συνήθειας. Η επανάληψη του τρόπου αλληλεπιδράσεων δημιουργεί την συνήθεια των οικογενειακών σχέσεων. Ο τρόπος λοιπόν, με τον οποίο το ένα μέλος επιδρά μέσα από την συμπεριφορά του στο άλλο δεν καθορίζει μόνο την μορφή της σχέσης, αλλά εκφράζει και το ποσοστό εξάρτησης από την σχέση που σημαίνει και την μορφή των αλληλεπιδράσεων.

. Από μελέτες οι οποίες έχουν γίνει, φανερώνεται πως η συμπεριφορά ενός μέλους της οικογένειας έχει άμεση σχέση με την συμπεριφορά του άλλου μέλους, σε τέτοιο βαθμό ώστε να θεωρούμε την συμπεριφορά τους σαν ένα σύνολο όπου η μία συμπεριφορά συμπληρώνει την άλλη.

Συμπληρωματική μπορεί να είναι συμπεριφορά ενός ζευγαριού, ενός άνδρα και μια γυναίκα, ανάμεσα σε μια μητέρα και ένα παιδί η σε ένα πατέρα και ένα γιο. Η συμπληρωματικότητα είναι ένας βασικός όρος στην συμβίωση μέσα στην οικογένεια, Δηλαδή οι κινήσεις του ενός να συμπληρώνουν τις κινήσεις του άλλου. Και αυτή η συμπληρωματικότητα δεν έχει σχέση μόνο με την συμπεριφορά αλλά και το συναίσθημα το οποίο την ακολουθεί. Παραδείγματος χάριν μια αυταρχική συμπεριφορά ενός πατέρα εκφράζει ένα συναίσθημα που είναι ο θυμός και προκαλεί το συναίσθημα του φόβου στο παιδί του. Αυτές οι δύο συμπεριφορές πατέρα-γιου είναι η μία εξαρτώμενη από την άλλη, δηλαδή για να μπορέσει να εκδηλωθεί η μία απαιτείται η παρουσία της άλλης.

Με αυτό τον τρόπο, από την μια, η σχέση πατέρα – παιδιού μπορούμε να την εκλάβουμε σαν ένα όλον, σαν μια ολότητα, όπου τα δύο μέλη της σχέσης μοιράζονται από μισό. Και από την άλλη, αυτή η σχέση ενδοβάλλεται και μπορεί να ενεργοποιείται ακόμα και από την απουσία του πατέρα. Δηλαδή το παιδί μπορεί να εκδηλώνει την συναίσθημα του φόβου με την εκδήλωση του θυμού του πατέρα και αργότερα με την εκδήλωση του θυμού άλλων ανθρώπων οι οποίοι μοιάζουν με αυτόν.

1.β) Η Οικογενειακή εξάρτηση

Η εξάρτηση λοιπόν, αποτελεί το βασικό στοιχείο των αλληλεπιδράσεων των μελών της οικογένειας. Δια μέσου της εξάρτησης δημιουργείται η συνοχή της οικογένειας.

Κάθε μέλος ανεξαρτήτως ηλικίας και φύλου, μπορεί να εξαρτηθεί και να εξαρτήσει από τις σχέσεις μέσα στην οικογένεια. Αυτή την περίπτωση την λέμε «αλληλεξάρτηση», και φανερώνει τον τρόπο και το ποσοστό εξάρτησης των μελών μεταξύ της.

Η εξάρτηση λοιπόν υπάρχει πάντα, άρα το να μιλάμε για ανεξαρτησία είναι σαν να μιλάμε για μια άλλη μορφή εξάρτησης.

Στην κατάσταση της ανεξαρτησίας δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχουν εξαρτήσεις αλλά ότι οι εξαρτήσεις αυτές είναι ρυθμισμένες έτσι ώστε να μην προκαλούν προβλήματα στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του ατόμου, και της οικογένειας του, αλλά να μπορούν να αποτελέσουν και στοιχεία προώθησης αυτής της ανάπτυξης».

2. Εθισμός

Ο εθισμός είναι η κατάσταση εκείνη όπου ένα άτομο δεν μπορεί να ξεπεράσει ένα αντικείμενο ακόμα και αν αυτό δεν του δίνει καμιά ευχαρίστηση αλλά αντιθέτως του προκαλεί δυσaréσκεια. Με αυτό τον τρόπο ο εθισμός είναι η εγκατάσταση μια συνήθειας ξέχωρα από την ικανοποίηση την οποία προσδίδει. Η εγκατάλειψη του ατόμου μέσα σε αυτή μπορούμε να την ονομάσουμε παραίτηση όπου το άτομο παραδομένο δεν μπορεί να βρει την δύναμη να αντισταθεί στην καταστροφική της επίδραση. Σε αυτή την περίπτωση η ικανοποίηση δεν είναι απαραίτητη για να μετατραπεί μια εμπειρία σε εθιστική και να φθάσει κάποιος στο στάδιο της παραίτησης. Πράγμα το οποίο μπορεί να μας κάνει να σκεφτούμε ότι ο εθισμός, ή, η παραίτηση μπορούν να λειτουργήσουν και σαν φυγή απέναντι σε μια δυσάρεστη πραγματικότητα την οποία το άτομο δεν μπορεί να αποδεχτεί. Άρα ο εθισμός μπορεί να λειτουργεί σαν άμυνα απέναντι σε ένα απειλητικό περιβάλλον άρα να έχει μια λειτουργία προσαρμοστική με αυτό.

3. Η θεραπευτική μας τακτική,

Πρώτον,

στηρίζεται περισσότερο στην ικανότητα του χρήστη, δηλαδή στο τι μπορεί να κάνει ο πρώην χρήστης, για τον εαυτό του και όχι στο τι θέλουμε να κάνουμε εμείς για αυτόν. Τονίζω όσο το δυνατόν ότι, η προσπάθεια εντοπίζετε περισσότερο στην ενδυνάμωση της προσωπικότητας του χρήστη, και την σημασία στις ικανότητες του και με ποιο τρόπο μπορεί να τις ενεργοποιήσει, ώστε να περιορίσει και να βάλει όριο σε αυτό που τον πεθαίνει. Θεωρώ πως ένας από τους βασικότερους στόχους στην ψυχοθεραπεία δεν είναι να βάλουμε όρια στο θεραπευόμενο, αλλά να τον βοηθήσουμε να τα ανακαλύψει και να τα βάζει μόνος του.

Δεύτερον,

αναφέρομαι στο ρόλο της οικογένειας διότι θεωρώ ότι πρέπει και αυτή να εξετάσει την μέχρι τώρα στάση της απέναντι στο πρόβλημα της τοξικομανίας ενός μέλους της και τον τρόπο, από δω και πέρα, με τον οποίο θα προσπαθήσει να το βοηθήσει, βοηθώντας και τον εαυτό της. Διότι πιστεύουμε ότι

«Το άτομο συμμετέχει στα ίδια του τα βιώματα σαν αντικείμενο, ποτέ σαν υποκείμενο. Και τούτο γιατί βασίζεται μόνο στις κοινωνικές σχέσεις και διενέργειες του ατόμου, γιατί μόνο μέσω των υπολοίπων ατόμων μπορεί το ίδιο να σχηματιστεί μια οργανωμένη εικόνα του εαυτού του.....γιατί μόνο λαμβάνοντας υπόψη την συμπεριφορά των άλλων απέναντί του μπορεί το άτομο να γίνει αντικείμενο του εαυτού του ».

Με αυτό το σκεπτικό θέλουμε να τονίσουμε το γεγονός, όπως ανέφερα, ότι δεν είχαμε να κάνουμε με ένα ατομικό πρόβλημα αλλά με ένα οικογενειακό και ότι δεν είναι μόνο ο τρόπος ζωής του χρήστη που βρίσκεται σε αποσύνθεση αλλά και η ζωή της οικογένειας, τόσο σαν σύνολο όσο και σαν άτομα. Στην ουσία η αποσύνθεση της οικογένειας έχει αρχίσει πολύ πριν από την χρήση.

Με λίγα λόγια

Η προσπάθεια του θεραπευόμενου να ελέγξει και να σταματήσει την χρήση των ουσιών δεν αποτελεί μόνο μια κίνηση η οποία έχει σχέση μόνο με τις ουσίες αλλά με όλη μέχρι τώρα στάση του θεραπευόμενου απέναντι στον εαυτό του και το οικογενειακό και ευρύτερο περιβάλλον του.

Άρα η προσπάθεια απεξάρτησης δεν μπορεί να περιοριστεί στην απεξάρτηση από την ουσία αλλά πρέπει να στοχεύει και τον τρόπο με τον οποίο ο χρήστης δεσμεύεται απέναντι στους άλλους. Έτσι η προσπάθεια αυτή είναι κάτι περισσότερο από την απλή διακοπή της χρήσης .

Θα πρέπει να είναι μια προσπάθεια ελέγχου όχι μόνο της ουσίας αλλά και ολόκληρης της ζωής του, επιζητώντας τον επανακαθορισμό των σχέσεων του στην βάση της ανεξαρτησίας και της αυτονομίας παρά στην βάση της εξάρτησης και της ετερονομίας.

Με αυτό το σκεπτικό η ψυχοθεραπευτική προσέγγιση για να έχει επιτυχία πρέπει κατά την γνώμη μας, να στοχεύει τον πελάτη σαν **αυτόν ομο άτομο** και να τον θεωρεί , όπως αναφέραμε, **ουσιαστικό παράγοντα** στην προσπάθεια της απεξάρτησης του.

Τα όσα αναφέρουμε παραπάνω ισχύουν και για άλλες μορφές και καταστάσεις εθισμού, όπως είναι

Τα ναρκωτικά, ο Τζόγος ,Οι διατροφικές διαταραχές, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, Ίντερνετ, τα οποία μπορούμε να αναλάβουμε.

Στην περίπτωση της εξάρτησης από την ηρωίνη προτείνετε για μεγάλο διάστημα της ψυχοθεραπείας Ναλαξόνη

Το πρόγραμμα θα είναι σε πρώτο κύκλο για έξη μήνες, ανάλογα με την μορφή του εθισμού, με την προϋπόθεση ανανέωσης.

Ο Κύκλος των συνεδριάσεων

Μία φορά την βδομάδα και περιλαμβάνει τόσο ατομικές όσο και οικογενειακές συνεδρίες, ανάλογα με την εξέλιξη της θεραπείας.

Τιμή συμμετοχής 40 ευρώ την συνεδρία.

[1](#) Κωστής Ζερβάκος «Οικογενειακά συστήματα»