

Wojciech Sowa

***Wybrane zastosowania analizy treści marzeń sennych
klientów w psychoterapii uzależnienia od alkoholu.***

Wykorzystywanie treści marzeń sennych w procesie psychoterapii ma długą tradycję, zakorzenioną w pracach Freuda, Junga i Adlera. Syntetyczne przedstawienie tych teorii wraz z zarysowaniem metod współcześnie używanych w pracy z klientem uzależnionym można znaleźć w artykule Aleksandry Jureckiej pt. „Marzenie senne jako narzędzie diagnozy i terapii osoby uzależnionej”, zamieszczonym w numerze „Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia” z października 2006 roku. Autorka podaje w nim trzy podstawowe założenia, które odnoszą się do pracy z marzeniami sennymi w szerokim ujęciu aktualnej psychoterapii. Po pierwsze, „marzenia senne mają znaczenie oraz określony porządek i nie są przypadkowe” (s.13). Po drugie, „treść marzeń sennych odzwierciedla życie na jawie”. I w końcu, „marzenia senne spełniają ważną funkcję adaptacyjną w życiu psychicznym człowieka”. A zatem, w przypadku przyjęcia tych podstaw, interpretowanie marzeń sennych w procesie psychoterapii osób uzależnionych od alkoholu, może mieć nieoceniony wpływ na zrozumienie podstawowych obszarów problemowych klienta przez terapeutę, na poszerzenie możliwości wglądowych klienta odnośnie swojej sytuacji życiowej. Dalej, pozwala ono na zrozumienie przez klienta i terapeutę procesu relacji terapeutycznej, a w terapii grupowej, na zrozumienie przez członków dziejącego się „tu i teraz” procesu grupowego.

Należy pamiętać o tym, że praca nad marzeniami sennymi dokonuje się, gdy spełnione są pewne warunki. Przede wszystkim jest możliwa wtedy, gdy osoba uzależniona, korzystająca z terapii, ujawnia treści swoich marzeń sennych. Ujawnianie snów ma miejsce pod warunkiem

zaufania klienta wobec terapeuty (lub/i członków swojej grupy terapeutycznej) oraz kiedy nie jest on skrajnie sceptyczny wobec treści marzeń sennych. Samo ujawnianie snów nie jest wystarczające – korzystanie z procesu wyjaśniania znaczenia snu wymaga określonych predyspozycji klienta. Clara Hill w książce „Sen w psychoterapii” stwierdza, że „największe korzyści z interpretowania marzeń sennych odnoszą osoby złożone poznawczo, zdolne do głębszych, skomplikowanych przemyśleń. W praktyce oznacza to zdolność do tworzenia skojarzeń i operowania obrazami. (...) Trudno natomiast pracować nad interpretacją snów z ludźmi, którzy biorą wszystko dosłownie i nie potrafią posługiwać się metaforami” (s.138). Autorka dodaje także, iż ryzykowna jest praca nad snami klientów z tendencją do stanów dysocjacyjnych oraz prezentujących niski poziom bezpieczeństwa. Treści marzeń sennych często bowiem dotyczą bardzo intymnych i zagrażających tematów.

W przypadku terapii osób uzależnionych od alkoholu, szczególnie gdy przebiega ona w kontakcie z klientami przejawiającymi deficyty poznawcze, często cierpiącymi z powodu organicznych uszkodzeń Ośrodkowego Układu Nerwowego, pogłębione wyjaśnianie marzeń sennych jest niełatwym zadaniem. Jednakże nawet z tą grupą osób uzależnionych można pracować nad interpretowaniem marzeń sennych podczas pracy nad rozpoznawaniem wewnętrznego przymusu spożywania alkoholu, nazywanego potocznie głodem alkoholowym.

Interpretowanie marzeń sennych związanych z głodem alkoholowym.

Występowanie intensywnych, wyrazistych marzeń sennych o treściach związanych bezpośrednio ze spożywaniem alkoholu oraz z bogatą sferą kulturowo powiązaną z alkoholem (przedmioty związane z piciem, charakterystyczne miejsca, osoby, piosenki, skojarzenia, itd.) jest często łączone na gruncie terapii uzależnienia od alkoholu z występowaniem głodu alkoholu. Można ją wiązać z teorią Freuda, w myśl której treść marzeń sennych stanowi kompensacyjne zaspokojenie potrzeby człowieka śniącego. I tak, dla osoby uzależnionej zmuszonej dramatycznymi konsekwencjami do zaprzestania używania alkoholu, sen o upijaniu się stanowić może jedyne bezpieczne na ten moment ukierunkowanie silnie obecnej potrzeby picia.

Wielu terapeutów w trakcie edukacji na temat głodu alkoholowego w podstawowym etapie leczenia osób uzależnionych zwraca uwagę klientów na przejawianie się tego objawu w marzeniach sennych. Zresztą i nieraz bez tej informacji edukacyjnej pacjenci stosunkowo często ujawniają treści snów wiążące się z używaniem alkoholu. Część z tych osób jest zaniepokojona występowaniem takich obrazów, szczególnie kiedy budzą się oni, doświadczając natrętnych myśli o picu alkoholu czy z objawami tzw. „suchego kaca”.

Oprócz korzyści w procesie psychoedukacji wyjaśnianie treści marzenia sennego związanego z potrzebą spożywania alkoholu może pomóc terapeutce lub grupie terapeutycznej w radzeniu sobie z oporem klienta wobec rozpoznawania u siebie głodu alkoholowego. Dla wielu osób uzależnionych, które zdecydowały się na podjęcie terapii i nie chcą już pić alkoholu, przyznanie się do głodu substancji psychoaktywnej może oznaczać, że tak naprawdę są nieszczerzy w decyzji o odłożeniu alkoholu. Boją się, że zostaną uznani za pozorujących pracę w procesie terapeutycznym, a przez członków rodziny za osoby kolejny raz nadszarpujące ich zaufanie. Wielu klientów obwinia się o występowanie głodu alkoholu mimo tego, że rzetelnie trzymali się zaleceń dla trzeźwiejących alkoholików. Inną grupę osób oporujących wobec uznania u siebie głodu alkoholowego stanowią klienci z silnymi mechanizmami zaprzeczania, szczególnie w sferze kontroli substancji.

Jedna z osób uczestniczących w terapii w Oddziale Dziennym Terapii Uzależnienia od Alkoholu w Szpitalu im. Babińskiego w Krakowie uparcie zaprzeczała, że nie odczuwa w ogóle głodu alkoholowego. Gdy podczas porannej rundki opowiadała o tym, że miała sen, w którym piła alkohol, usłyszała od członków grupy, że to właśnie przejaw głodu. Osoba ta zaczęła od tej pory pracować nad rozpoznawaniem u siebie potrzeby picia, także w innych sytuacjach. Fakt, że głód pojawił się podczas snu, a więc poza jej kontrolą, z pewnością pomógł jej w akceptacji tego aspektu swojego uzależnienia. Inną przesłanką było uzyskanie powyższej informacji od członków grupy, bliskich poprzez wspólne tło problemowe.

W przypadku pacjentów, którzy obwiniają siebie nieadekwatnie za odczuwanie przymusu picia, wykorzystanie analizy marzenia sennego pozwala na poradzenie sobie z tym obciążeniem. Jeden z uzależnionych mężczyzn z opisanego powyżej grupy w czasie rozmowy z terapeutą skarżył się na sny o alkoholu. Opowieść pacjenta przypominała raczej rachunek przeczulonego sumienia niż wyjaśnianie wątpliwości. Odwołanie się przez terapeutę do tego, że człowiek nie ponosi moralnej odpowiedzialności za rzeczy, które mu się śniły (z podaniem konkretnych przykładów z innych sfer życia) pomogło pacjentowi poczuć się mniej winnym za treści marzeń sennych.

Interpretacja marzeń sennych klienta w procesie diagnozy problemowej.

Bardziej wymagającym zadaniem w procesie pracy nad treścią marzeń sennych klientów uzależnionych od alkoholu jest wykorzystywanie tej treści do zrozumienia przez terapeutę podstawowych zagadnień problemowych w życiowym funkcjonowaniu pacjenta. Także pacjent może w ten sposób zwiększyć świadomość swoich deficytów, w których mógłby uzyskać znaczącą poprawę. Przykładem takiej sytuacji jest epizod z sesji terapeutycznej wspomnianego

wyżej oddziały leczenia uzależnień.

Jeden z członków grupy poprzedniego dnia ugłosił publicznie swoją tęsknotę za piciem alkoholu. Po powrocie z terapii bardzo chciało mu się spać. Szybko udał się zatem na spoczynek. Śniło mu się następnie, że jest na błotnistym, ciemnym cmentarzu. Był tam w jakiejś niejasnej dla niego postaci obecny alkohol. Biegał po nagrobkach, próbując się wydostać z nekropolii, ale nie zdołał tego uczynić. Treść tego marzenia sennego przedstawił w czasie porannej rundki. O śnie opowiadał z poczuciem lęku i napięcia.

Grupa i terapeuci po przedstawieniu treści marzenia sennego udzielili mu kilku informacji zwrotnych. Poszczególne osoby wskazywały przede wszystkim na to, że występował u niego wyraźny głód alkoholu. Smutny i beznadziejny klimat snu (cmentarz, błoto) wiązano z jego aktualną sytuacją życiową – bardzo poważnymi konsekwencjami somatycznymi używania alkoholu, uwikłaniem w potężne długi w wyniku nałogowych zakupów, a także osamotnieniem w wyniku separacji z psychicznie chorą żoną. Mówiono o jego wątpliwościach co do powodzenia terapii (niemożność wydostania się). Te silnie konfrontujące komunikaty pozwoliły pacjentowi porzucić naiwnie optymistyczne spostrzeżenie swojego położenia i bardziej adekwatnie formułować cele na najbliższy czas. Związanie tych informacji z osobistym doświadczeniem przerażającego marzenia sennego pozwoliło na to, że pacjent wysłuchał ich uważnie i starał się podjąć nad nimi refleksję.

Odwołanie się do treści marzenia sennego przy diagnozie problemowej klienta, może być, zdaniem Hill, częstokroć jedyną dostępną drogą, by wskazać jakąś sprawę, którą klient mógłby rozwiązać. Powyższa sytuacja jasno ilustruje taką właśnie możliwość.

Interpretacja marzeń sennych klienta jako ilustracja do zrozumienia procesu grupowego czy relacji z terapeutą.

W procesie grupowym dokonującym się w terapii uzależnienia od alkoholu treści marzeń sennych ujawniane przez uczestników niejednokrotnie odnoszą się do tego, co dzieje się w czasie przebywania razem w trakcie sesji oraz w przerwach między nimi. Często ukazują one spostrzegany przez uczestników grupy charakter relacji między poszczególnymi osobami – klientami oraz terapeutami. Przedstawiają także konkretne role, jakie dane osoby pełnią w grupie.

Przykładem na to, jak istotne informacje dla terapeutów mogą pochodzić z treści marzeń sennych członków grupy, może być sytuacja ze wspomnianego już oddziały dziennego. Jeden z uczestników grupy podczas porannej rundki opowiadał grupie prowadzonej wówczas przez jednego z terapeutów o śnie, w którym występowała jedna z terapeutek, która również

prowadziła sesje w tej grupie. W obrazie sennym klienta występowała ona jako osoba bijąca go po głowie po tym, jak spożył alkohol. Skojarzył on tę scenę jako reminiscencję opowieści innego z uczestników grupy poprzedniego dnia, który mówił o matce stosującej wobec niego kary fizyczne.

Interpretacja tego snu mogła stanowić wskazówkę do prowadzenia kontaktu z tym człowiekiem w kierunku stawiania na jego odpowiedzialność, jak też pozwalała rozumieć jego motywację do podjęcia terapii jako radzenie sobie z lękiem przed oceną i karą, czy też uniknięcie dotkliwego poczucia winy. Te rozumienia snu klienta były jedynie wybranymi z wielu podjętych przez grupę i zespół terapeutyczny. Inne interpretacje dotyczyły m.in. szerszego niż indywidualny, obejmującego całą grupę spostrzegania terapeutów jako karzących rodziców.

Przedstawione możliwości wykorzystywania analizy marzeń sennych w psychoterapii osób uzależnionych od alkoholu nie wyczerpują, rzecz jasna, całej gamy możliwości, jakie daje korzystanie z tej specyficznej metody pomagania. Używanie różnorodnych narzędzi, które mogą doprowadzić osoby uzależnione do konstruktywnej zmiany ich funkcjonowania, pozwala terapeutom zwiększyć skuteczność ich działań. Może ich chronić przed popadnięciem w rutynę. Może także podtrzymywać ciągle aktywną ciekawość w kontakcie z klientem. Użyteczność stosowania technik, zapożyczonych z różnych nurtów psychoterapii, w omawianym przypadku ze szkoły psychodynamicznej, pomaga w zrozumieniu, iż psychoterapia osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych nie stanowi odizolowanej przestrzeni pomagania, lecz jest integralną częścią szeroko pojmowanej psychoterapii.

Literatura cytowana

Hill, Clara, E. (2000). Sen w psychoterapii. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk 2000.

Jurecka, A. (2006). Marzenie senne jako narzędzie diagnozy i terapii osoby uzależnionej. „Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia” X/2006.