

1.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ της ανάρρωσης από ψυχοτρόπες ουσίες έχει γίνει αντικείμενο ποικίλων ερευνών τα τελευταία 60 χρόνια. Αρχικά έχει περιγραφεί ως διαδικασία ωρίμανσης (Winick, 1962) σύμφωνα με την οποία οι εξαρτημένοι ωριμάζουν καθώς υιοθετούν ρόλους και υπευθυνότητες ενήλικων, περίπου στη μέση της τέταρτης δεκαετίας της ζωής τους. Παρόλο που η θεωρία του Winick έχει τύχει μεγάλης ανάλυσης από ερευνητές στον χώρο των εξαρτήσεων, φαίνεται ότι καλύπτει μέρος μόνο της αλήθειας σχετικά με την ανάρρωση. Η δεύτερη πιο δημοφιλής θεωρία, αυτή του Waldorf (1983), περιγράφει την ανάρρωση ως ένα αποτέλεσμα μιας «ξαφνικής αλλαγής» των ατόμων, έπειτα κυρίως από μια σειρά αρνητικών γεγονότων ζωής, όπως π.χ. η φυλάκιση, η απώλεια στέγης, η ρήξη οικογενειακών δεσμών και άλλων που μπορεί να θεωρηθούν σημαντικά για το άτομο, ώστε η προσπάθεια ανάρρωσης να είναι η μόνη εφικτή λύση. Η ξαφνική αυτή αλλαγή περιγράφεται από κάποιους ως “rock bottom experience” (π.χ. Maddux & Desmond, 1980), ενώ από άλλους ως μια υπαρξιακή συνειδητοποίηση, μια αναλαμπή (Greaves, 1980).

Γενικότερα, μπορεί να μην υπάρχει αντίθεση ανάμεσα στην άποψη ότι οι άνθρωποι αλλάζουν τη συμπεριφορά

τους ως αποτέλεσμα μιας ξαφνικής ενόρασης και της άποψης ότι μπορούν να αλλάξουν στη διάρκεια του χρόνου καθώς ωριμάζουν. Ο Vaillant (1966, 1983) ανέφερε ότι τόσο οι εθισμένοι στην ηρωίνη που είχαν αναρρώσει όσο και οι πρώην αλκοολικοί αναγνώρισαν μια συγκεκριμένη στιγμή όπου αποφάσισαν να διακόψουν τα ναρκωτικά ή το ποτό. Μέχρι τότε ο Vaillant αμφέβαλλε για την αποφασιστικότητα των ατομικών γεγονότων και, αντίθετα, προτιμούσε να βλέπει την ωρίμανση των δυνάμεων που είχαν επωασθεί για μήνες ή χρόνια. Οποιαδήποτε μέσα και να χρησιμοποιούν οι εθισμένοι για να εξαλείψουν τον εθισμό τους, πολύ συχνά αναδομούν τη ζωή τους ώστε να προάγουν έναν μη εξαρτητικό τρόπο ζωής. Από μια άποψη, προσαρμόζουν σκόπιμα αυτές τις αλλαγές στην απόφασή τους να προχωρήσουν μπροστά. Από άλλη άποψη, οι αλλαγές βρίσκονταν ήδη σε εξέλιξη προκειμένου τα άτομα να απέχουν από την εξάρτησή τους (Wille, 1983).

Οι Prochaska, DiClemente και Norcross (1992) υποστηρίζουν ότι οι εξαρτημένοι που ζητούν θεραπεία διερωτώνται αν υπάρχει ανάγκη για αλλαγή στη ζωή τους και εάν η αλλαγή είναι όντως δυνατή γι' αυτούς. Οι απαντήσεις τους δείχνουν ότι οι άνθρωποι αυτοί πρέπει να λύσουν τα ζητήματα αυτά πριν μπορέσουν να επιδιώξουν την αποτελεσματική δράση στην κατεύθυνση της αλλαγής της συμπεριφοράς (Prochaska et al., 1992). Η «προσανατολισμένη στη δράση» προσέγγιση των περισσότερων θεραπευτικών προγραμμάτων καλύπτει τις ανάγκες αυτών που είναι ήδη καλά προετοιμασμένοι να κάνουν αλλαγές στη ζωή τους. Έτσι, τα προγράμματα αυτά μπορεί να έχουν πολύ φτωχά αποτελέσματα για τη μεγάλη πλειοψηφία των θεραπευομένων, ειδικά με αυτούς που βρίσκονται σε θεραπεία για πρώτη φορά και που παλεύουν με θέματα τα οποία αφορούν την πιθανότητα της αλλαγής (Miller & Hester, 1986).

Η διαδικασία της ανάρρωσης από ψυχοτρόπες ουσίες σε δομημένα θεραπευτικά πλαίσια, όπως τα κλειστά θεραπευτικά προγράμματα, περιλαμβάνει, εκτός από γενικότερες περιγραφές της εμπειρίας της ανάρρωσης, στοιχεία σχετικά με τη φύση της συγκεκριμένης θεραπείας (φιλοσοφία, δομή και περιεχόμενο).

Η αλλαγή έπειτα από παραμονή σε κλειστό (residential) θεραπευτικό πρόγραμμα, υποστηρίζουν πιο πρόσφατα ευρήματα, σηματοδοτείται από την αύξηση των θετικών συναισθημάτων, την αίσθηση υποκειμενικής δύναμης και της ελευθερίας. Επιπλέον οι θεραπευόμενοι έδειξαν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση ενώ απέδιδαν την αλλαγή λιγότερο σε μοιρολατρικές αιτίες. Αυτό μπορεί να ερμηνευθεί ως μια πετυχημένη μετάβαση σε περισσότερη αυτονομία, σε μια ευρύτερη θεώρηση της ζωής και στην αύξηση του ρεαλισμού (Ravenna, Hölzl, Kirshler, Palmonari, & Costarelli, 2002).

Από την άλλη, ευρήματα σχετικά με τη σημαντική συμβολή στην ανάρρωση της υποστήριξης και της κατανόησης της ομάδας και της ελεύθερης έκφρασης υποστηρίζουν μελέτες στις ομάδες αυτοβοήθειας των 12 βημάτων (π.χ. Felix-Ortiz, Salazar, Gonzalez, Sorensen, & Plock, 2000) που συνοδεύονται από ευρήματα για τη βελτίωση της διάθεσης και τη μείωση της χρήσης ουσιών.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η έρευνα γύρω από τις πιθανές μεθόδους θεραπείας της εξάρτησης έχει στραφεί τα τελευταία χρόνια στην υπόθεση της φυσικής ανάρρωσης (natural recovery). Σύμφωνα με αυτή, ένα ποσοστό ατόμων εξαρτημένων από ουσίες αναρρώνει χωρίς κάποια συγκεκριμένη θεραπευτική μέθοδο. Τα περισσότερα από αυτά αποδίδουν την αλλαγή τους στις ατομικές τους προσπάθειες. Η λήψη της απόφασης για διακοπή έχει μεγάλη σημασία στη διαδικασία αυτή και ακολουθεί η χρήση εναλλακτικών συμπε-

ριφορών ως τρόπος αντιμετώπισης των δυσκολιών. Η λήψη της απόφασης περιγράφεται ως μια διεργασία που σχετίζεται με το ζήτημα της ποιότητας ζωής (Mariezcurrana, 1996). Το κίνητρο για αλλαγή, η εφαρμογή της απόφασης διακοπής της χρήσης καθώς και η διατήρηση και διαπραγμάτευση μιας νέας ταυτότητας ή ενός νέου νοήματος ζωής αναφέρονται ακόμη ως σημαντικά στοιχεία της διαδικασίας αυτοθεραπείας (Klingemann, 1991). Η περαιτέρω μελέτη των ενανσμάτων για αλλαγή και των τρόπων που χρησιμοποιούν όσοι έχουν αναρρώσει με φυσικό τρόπο θα μπορούσε να βοηθήσει προς μια κατεύθυνση βελτίωσης της πρόληψης και της θεραπείας των προβλημάτων που σχετίζονται με κατάχρηση ουσιών (Mariezcurrana, 1996).

Συνοψίζοντας τις παραπάνω απόψεις θα λέγαμε ότι η αλλαγή στην εξάρτηση συνδέεται σε μεγάλο βαθμό από την ανάπτυξη των θετικών χαρακτηριστικών του ατόμου, ενώ το κοινωνικό δίκτυο είναι ένας αδιαμφισβήτητα βασικός παράγοντας στην ικανότητα των ανθρώπων να επιλέγουν και να διατηρούν μια πορεία δράσης (Allen, 1984).

Η δόμηση μιας νέας ταυτότητας ως σημαντικό στοιχείο της θεραπείας έχει επισημανθεί από πρόσφατες έρευνες στο πεδίο της εξάρτησης. Υπάρχουν τρεις περιοχές-κλειδιά στις οποίες οι αφηγήσεις των εξαρτημένων σε ανάρρωση μπορούν να θεωρηθούν ότι επιτελούν τη λειτουργία της δόμησης μιας νέας, μη εξαρτητικής ταυτότητας. Πρώτον, σχετικά με την επανερμηνεία των απόψεων για τον τρόπο ζωής τους γύρω από τη χρήση ναρκωτικών, δεύτερον, σε σχέση με την ανακατασκευή της ατομικής αίσθησης του εαυτού, και τρίτον, σχετικά με την παροχή πειστικών εξηγήσεων για την ανάρρωσή τους (McIntosh & McKeganey, 2001).

Σε παρόμοια έρευνα, βασιζόμενη στις εξηγήσεις των ατόμων για την ανάρρωσή τους, δύο στοιχεία φαίνονται ση-

μαντικά στην απόφαση κάποιου να σταματήσει τη χρήση ναρκωτικών: (α) το κίνητρο να σταματήσει τη χρήση, που βασίζεται στην επιθυμία να επαναδομήσει την κατεστραμμένη του ταυτότητα, και (β) μια αίσθηση του μέλλοντος που είναι ενδεχομένως διαφορετικό από το παρόν. Για πολλά άτομα υπάρχει ένα κρίσιμο σημείο στο οποίο ανασκοπούν αυτό που έχουν γίνει, δεν τους αρέσει αυτό που βλέπουν και αποφασίζουν να το αλλάξουν. Αυτό το σημείο έρχεται όταν μια συσσώρευση εμπειριών και γεγονότων σταδιακά αποκαλύπτει στον εξαρτημένο το βάθος στο οποίο είχε βυθιστεί, και την ίδια στιγμή παρέχει τη θέαση ενός εναλλακτικού μέλλοντος. Πολλές από αυτές τις αποκαλυπτικές εμπειρίες και τα μηνύματα είναι εμφανή, φυσικά, προτού ληφθεί η απόφαση να σταματήσουν τη χρήση. Αυτό που είναι διαφορετικό όταν παίρνεται η απόφαση να διακόψουν είναι το σημείο της «καριέρας» στο οποίο βρίσκεται ο χρήστης και ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύονται οι συνέπειες των πράξεών του σε σχέση με την αίσθηση του εξαρτημένου για τον εαυτό του. Εν ολίγοις, είναι έτοιμοι να αλλάξουν. Συχνά, αυτή η αποφασιστική στιγμή προκαλείται από μια κρίση ή ένα έναυσμα κάποιου είδους που ενεργεί ώστε να ενδυναμώσει το άτομο να αντιμετωπίσει τη φύση και την έκταση της κατεστραμμένης του ταυτότητας (McIntosh & McKeganey, 2001).

Η κατανόηση της ανάρρωσης και της διαδικασίας αλλαγής μέσα από τις αφηγήσεις εξαρτημένων σε θεραπεία ή πρώην εξαρτημένων ατόμων έχουν μελετηθεί εκτενώς. Μια έρευνα, για παράδειγμα, μελέτησε το πώς άνθρωποι που έχουν αναρρώσει από διάφορες εξαρτήσεις κατανοούν και παρουσιάζουν τη διαδικασία της αλλαγής. Η ανάλυση των ευρημάτων έδειξε πέντε τύπους ιστοριών ανάρρωσης (την ιστορία AA, την ιστορία προσωπικής ανάπτυξης, την ιστορία

συνεξάρτησης, την ιστορία αγάπης και την ιστορία κυριαρχίας). Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι, εφόσον υπάρχουν διάφορα είδη εξαρτητικής συμπεριφοράς, υπάρχουν και διάφοροι τρόποι να ερμηνεύσει κανείς την αλλαγή. Οι άνθρωποι που προσπαθούν να διακόψουν τη συμπεριφορά εξάρτησης θα πρέπει να ενθαρρύνονται να δίνουν τις δικές τους εξηγήσεις όταν δημιουργούν μια αφήγηση που να ταιριάζει στη δική τους εμπειρία να νικήσουν τον συγκεκριμένο τύπο εξάρτησης (Hannigen & Koski-Jannes, 1999).

Οι δικές μας αφηγήσεις ανάρρωσης

Οι αφηγήσεις ανάρρωσης (recovery narratives) είναι γνωστές ως προσπάθεια κατανόησης της εμπειρίας της ανάρρωσης από κάποια χρόνια κυρίως κατάσταση ή ασθένεια. Το βιβλίο αυτό επιχειρεί μέσα από τις αφηγήσεις των ίδιων των ανθρώπων που βρίσκονται σε διαδικασία απεξάρτησης από ψυχοτρόπες ουσίες να αποτυπώσει τις δικές τους απόψεις, χωρίς προσπάθεια ανάλυσης και κριτικής.

Οι αφηγήσεις αυτές βασίζονται σε 46 συνολικά συνεντεύξεις που ελήφθησαν στις τρεις φάσεις της θεραπείας (συμβουλευτικός σταθμός, κλειστή φάση και επανένταξη) ενός στεγνού θεραπευτικού προγράμματος. Για την περίοδο της κλειστής φάσης έχουν πραγματοποιηθεί δύο συνεντεύξεις, στον 3ο και στον 6ο μήνα, διότι είναι η πιο μεγάλη χρονικά φάση θεραπείας (9-12 μήνες) και θέλαμε να αποτυπώσουμε την εμπειρία της θεραπείας σε όλη σχεδόν τη διάρκειά της.

Οι συνεντεύξεις αποτελούνται από ανοικτές ερωτήσεις σχετικά με τους βοηθητικούς παράγοντες, τις προσδοκίες, τις δυσκολίες, την εμπειρία της θεραπείας, το νόημα της απεξάρτησης, το βασικό συναίσθημα την παρούσα χρονική

περίοδο. Οι ερωτήσεις είναι ενδεικτικές και οι συμμετέχοντες και συμμετέχουσες μπορούν να μιλήσουν ελεύθερα και να προσθέσουν ό,τι επιθυμούν στη διάρκεια της συνέντευξης. Τα ονόματα των συμμετεχόντων και συμμετεχουσών έχουν τροποποιηθεί ώστε να διασφαλιστεί η ανωνυμία τους. Αντ' αυτών χρησιμοποιούνται ψευδώνυμα. Επίσης, για τους ίδιους λόγους έχουν αλλαχθεί και ορισμένα άλλα στοιχεία όπως ονόματα προσφιλών προσώπων και τοπωνύμια.

Αρχική μας πρόθεση ήταν να συναντήσουμε σε όλες τις φάσεις απεξάρτησης τα ίδια άτομα ώστε να τα ακολουθήσουμε στο σύνολο της προσπάθειάς τους και να κατανοήσουμε όλη τη διαδικασία της ανάρρωσης. Αυτό όμως κατέστη δύνατό σε ορισμένες μόνο περιπτώσεις, είναι αυτές όπου ο/η αναγνώστης/ρια συναντά το ίδιο όνομα στις διαφορετικές θεραπευτικές φάσεις.

Δεν κατέστη δυνατό στις άλλες περιπτώσεις διότι κάποιος/ες θεραπευόμενος/ες είχαν στο μεταξύ διακόψει το θεραπευτικό πρόγραμμα (υποτροπή) ή ακόμα και αν παρέμεναν στο πρόγραμμα δεν μπόρεσαν για πρακτικούς λόγους (π.χ. ασθένειας) ή δεν επιθυμούσαν να συμμετάσχουν κι έτσι δεν μπορέσαμε να τους/τις συναντήσουμε.

Όπως θα δούμε, οι περισσότερες συνεντεύξεις παρουσιάζονται σε ευθύ λόγο, όπως ακριβώς προέκυψαν μετά την απομαγνητοφώνηση. Δεν έγινε καμία επεξεργασία ως προς το περιεχόμενό τους, ακριβώς διότι σκοπός του βιβλίου είναι να παρουσιαστούν αυτούσια τα λόγια και οι εμπειρίες των ανθρώπων που έχουν την εμπειρία της χρήσης ουσιών και της εξάρτησης και στη συγκεκριμένη χρονική στιγμή βρίσκονται σε θεραπεία. Σε ορισμένες μόνο συνεντεύξεις θα δούμε παρουσίαση σε πλάγιο λόγο, διότι δεν κατέστη εφικτή ή δεν ήταν επιθυμητή η μαγνητοφώνηση και ως εκ τούτου το υλικό βασίστηκε σε χειρόγραφες σημειώσεις.

Το βιβλίο απευθύνεται σε όσους και όσες ενδιαφέρονται να κατανοήσουν την εμπειρία της εξάρτησης και της απεξάρτησης μέσα από τα λεγόμενα των ίδιων των ατόμων που έχουν ζήσει την εμπειρία αυτή. Σκοπός είναι να δοθούν οι εμπειρίες και τα βιώματα όπως ακριβώς περιγράφησαν, και ως εκ τούτου σκόπιμα δεν έχουν υποστεί κάποια επιστημονική ή άλλη ανάλυση.

Αναφορικά με τα στάδια της διαδικασίας απεξάρτησης, τα οποία αναφέρονται στις αφηγήσεις, αυτά είναι τα ακόλουθα:

Συμβουλευτικός Σταθμός

Στον Συμβουλευτικό Σταθμό δίνονται πληροφορίες στα εξαρτημένα άτομα για θέματα που τους αφορούν και ενημερώνονται λεπτομερώς για το θεραπευτικό πρόγραμμα. Επιπλέον, δίνονται πληροφορίες σε άτομα ή ομάδες ατόμων που επιθυμούν να ενημερωθούν για το πρόβλημα των ναρκοτικών ουσιών.

Σε αυτή τη φάση πραγματοποιούνται η ευαισθητοποίηση του εξαρτημένου ατόμου στο πρόβλημά του, η σταθεροποίηση της απόφασής του για τη συμμετοχή στο πρόγραμμα, η ρήξη του με τις ουσίες, η εμπλοκή του στη θεραπευτική διαδικασία και η ένταξή του το θεραπευτικό πρόγραμμα. Η διάρκεια της φάσης αυτής κυμαίνεται από δύο έως τρεις μήνες. Αναλυτικότερα πραγματοποιούνται:

1. Ατομική ή οικογενειακή επαφή.
2. Διερεύνηση κινήτρων-στηριγμάτων για ρήξη με ουσίες (βοήθεια να αναζητηθούν αν δεν υπάρχουν – ενίσχυση των υπαρχόντων).
3. Καθιέρωση μιας συνάντησης σε ατομική ή οικογενειακή βάση μία φορά την εβδομάδα.

4. Πρώτη δέσμευση με τη σταθερή ανάλυση ούρων.
5. Πρώτες παρεμβάσεις κυρίως στρατηγικού χαρακτήρα (για την αποκατάσταση της ιεραρχίας και την οριοθέτηση).
6. Ένταξη σε ψυχοθεραπευτική ομάδα με θεραπευτικό συμβόλαιο (μη χρήση ουσιών, βίας, όχι σεξουαλικές σχέσεις μεταξύ θεραπευομένων) και πραγματοποίηση δύο συνεδριών εβδομαδιαίως. Η ομάδα αυτή θα παραμείνει σταθερή μέχρι την ολοκλήρωση του θεραπευτικού προγράμματος και αποτελεί το σημείο αναφοράς του ατόμου μέσα στο πρόγραμμα.
7. Έναρξη ομάδας γονέων και συγγενών των θεραπευομένων.

Στο πλαίσιο του Συμβουλευτικού Σταθμού πραγματοποιούνται επίσης ομάδες διπλής διάγνωσης, ομάδες ανώνυμων αλκοολικών και ομάδες αποφυλακισμένων.

Φάση Ψυχολογικής Απεξάρτησης Τοξικομανών

Στη φάση αυτή πραγματοποιούνται διάφορες θεραπευτικές διαδικασίες με στόχο το εξαρτημένο άτομο να συνειδητοποιήσει τους πραγματικούς λόγους που τον οδήγησαν στη χρήση και την εξάρτηση από ψυχοτρόπες ουσίες και να αναζητήσει νέους τρόπους ζωής.

Η ένταξη στην κλειστή φάση της θεραπείας γίνεται με το ίδιο συμβόλαιο, όπως αυτό του Συμβουλευτικού Σταθμού, και επιπλέον προϋποθέσεις τη μη επικοινωνία με τον έξω κόσμο, τη συμμετοχή στις κοινές εργασίες, τις θεραπευτικές συνεδρίες και τις θεσμοποιημένες λειτουργίες. Τα τμήματα αυτά λειτουργούν με βάση τις αρχές της Θεραπευ-

τικής Κοινότητας, αλλά στη βάση της ισότιμης (όχι ιεραρχικής) σχέσης όλων των μελών-θεραπευομένων του προγράμματος. Υπάρχει συγκεκριμένο, καθημερινό θεραπευτικό πρόγραμμα, το οποίο ο θεραπευόμενος οφείλει να ακολουθεί:

- Ατομική ψυχοθεραπεία δύο φορές την εβδομάδα (κυρίως γίνεται υποστηρικτική ψυχοθεραπεία και ψυχοθεραπεία ψυχοδυναμικού τύπου).
- Ομαδική ψυχοθεραπεία δύο φορές την εβδομάδα (η σύνθεση της ψυχοθεραπευτικής ομάδας παραμένει σταθερή και είναι αυτή που σχηματίστηκε στη φάση του Συμβουλευτικού Σταθμού).
- Ομάδες εργοθεραπείας μία φορά την εβδομάδα.
- Κλινική ομάδα (συνάντηση όλων των μελών με το προσωπικό μία φορά την εβδομάδα).
- Συμμετοχή στο καθημερινό πρόγραμμα φροντίδας της μονάδας (ομάδες καθαριότητας, μαγειρέματος, σεβριρίσματος, βιβλιοθήκης, κοινού ταμείου).
- Συμμετοχή σε ομάδες που λειτουργούν με βάση τις αρχές των Ναρκομανών Ανωύμων.
- Επεξεργασία του αποχωρισμού του θεραπευτικού χώρου τον τελευταίο μήνα.

Τμήμα Κοινωνικής Επανάταξης

Η φάση της Κοινωνικής Επανάταξης είναι εξωτερική και πραγματοποιείται σε ξεχωριστό χώρο, στο κέντρο της πόλης. Στο σημείο αυτό συναντούνται άτομα που προέρχονται από διαφορετικά τμήματα, που προέρχονται από διαφορετικές ψυχοθεραπευτικές ομάδες, από διαφορετικές πορείες και συγκροτούν πλέον μια ενιαία ομάδα, αυτή της κοινωνικής επανάταξης. Η διάρκεια της φάσης αυτής είναι 10-12

μήνες και θεωρείται η πλέον δύσκολη. Κατά τη διάρκεια αυτών των μηνών ο θεραπευόμενος προετοιμάζεται για την επάνοδό του και την ένταξή του στο κοινωνικό σύνολο, αντιμετωπίζοντας πολλά προβλήματα και πολλές δυσκολίες. Η κοινωνική επανένταξη (ακριβέστερα η ένταξη στην κοινωνία) είναι μια διαδικασία δύσκολη, μακροχρόνια, πολύπλοκη, που ακολουθεί πολύ προσωπικούς ρυθμούς εξέλιξης για κάθε απεξαρτημένο. Δεν υπάρχει ιδανική πορεία επανένταξης. Είναι μια πορεία μακράς διάρκειας, με άλματα και πισωγυρίσματα, επαναλήψεις, επιτυχίες και αποτυχίες, μέχρι να βρει ο καθένας τον δικό του δρόμο, τις δικές του λύσεις στα προβλήματα, τη δική του ταυτότητα (Μάτσα, 1995).

Οι επιδιώξεις του θεραπευόμενου σε αυτή τη φάση περιλαμβάνουν την εξασφάλιση των όρων ανεξάρτητης διαμονής, επαγγελματικής αποκατάστασης, δημιουργικής απασχόλησης, καλλιέργειας ενδιαφερόντων και δημιουργίας σχέσεων με άλλους που να στηρίζονται στον διάλογο, στην αμεσότητα, την ειλικρίνεια, την αμοιβαιότητα (Παπαδή, Σφηκάκη, Λάλος, & Μάτσα, 1993).

Στο Τμήμα της Κοινωνικής Επανένταξης πραγματοποιούνται:

- Ατομική ψυχοθεραπεία δύο φορές την εβδομάδα. Γίνεται κυρίως υποστηρικτική ψυχοθεραπεία βασισμένη στο ψυχοδυναμικό μοντέλο, προσαρμοσμένη σε ζητήματα της κοινωνικής επανένταξης, όπως η εργασία, οι σχέσεις με τους γονείς και την κοινωνία.
- Ομαδική ψυχοθεραπεία δύο φορές την εβδομάδα (η σύνθεση της ψυχοθεραπευτικής ομάδας παραμένει σταθερή και είναι αυτή που σχηματίστηκε στη φάση του Συμβουλευτικού Σταθμού). Η πρώτη συνεδρία είναι αφιερωμένη σε πρακτικά ζητήματα εργασίας, σπουδών, σχέσεων μεταξύ των μελών της ομάδας και με συγγενείς

και φίλους, και επιχειρείται η μετεξέλιξη της δεύτερης σε συνάντηση ομάδας αυτοβοήθειας.

- Συμμετοχή στο καθημερινό πρόγραμμα της κοινωνικής επανένταξης (ομάδα ραδιοφώνου, «μεγάλη ομάδα κοινωνικής επανένταξης»).
- Επεξεργασία του αποχωρισμού του θεραπευτικού προγράμματος τον τελευταίο μήνα.

Στο πλαίσιο της Κοινωνικής Επανένταξης λειτουργεί επίσης χώρος στεκιού σε αυτοδιαχειριζόμενη βάση, για τη δημιουργική ενασχόληση των μελών της κοινωνικής επανένταξης και τη δημιουργία ουσιαστικών ανθρώπινων σχέσεων, και ξενώνας για άτομα που αντιμετωπίζουν έντονα προβλήματα στέγασης.

Ενδεικτική βιβλιογραφία

- Burrell, M., & Jaffe, A. (1999). Personal meaning, drug use, and addiction: An evolutionary constructivist perspective. *Journal of Constructivist Psychology, 12*, 41-63.
- Félix-Ortiz, M., Salazar, M.R., González, J.R., Sorensen, J.L., & Plock, D. (2000). A qualitative evaluation of an assisted self-help group for drug-addicted clients in a structured outpatient treatment setting. *Community mental health journal, 36*(4), 339-350. <https://doi.org/10.1023/a:1001983527309>
- Flora, K. (2012). Understanding recovery from substance abuse: A narrative approach to the motivation and ambivalence about change. *Journal of Social Work Practice in the Addictions, 12*(3), 302-315.
- Greaves, G. (1980). An existential theory of drug dependence. In D.J. Lettieri, M. Sayers & H.M. Pearson (eds). *Theories on drug abuse*. Research Monograph 30. Rockville, MD: National Institute on Drug Abuse.

- Hänninen, V., & Koski-Jännes, A. (1999). Narratives of recovery from addictive behaviours. *Addiction*, 94(12), 1837-1848.
- Klingemann, H. (1991). The motivation for change from problem alcohol and heroin use. *British Journal of Addiction*, 86, 727-744.
- Labov, W. (1982). Speech actions and reactions in personal narrative. In D. Tannen (ed.). *Analyzing Discourse: Text and Talk*. Washington DC: Georgetown University Press.
- Maddux, J.F., & Desmond, D.P. (1980). New light on the maturing out hypothesis in opioid dependence. *Bulletin on Narcotics*, 32, 15-25.
- Mariezcurrena, R. (1996). Recovery from addictions without treatment: An interview study. *Scandinavian Journal of Behaviour Therapy*, 25(2), 57-85.
- McIntosh, J., & McKeganey, N. (2001). Identity and recovery from dependent drug use: The addict's perspective. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 8(1), 47-59.
- Miller, W.R., & Hester, R.K. (1986). Inpatient alcoholism treatment: Who benefits? *American Psychologist*, 41, 794-805.
- Miller, W.R., & Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing: Preparing people for change* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Murray, M. (2003). Narrative psychology. In J.A. Smith (ed.). *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods* (pp. 111-130). London: SAGE Publications.
- Παπάδη, Μ., Σφημάκη, Μ., Λάλος, Ν., & Μάτσα, Κ. (1993). «Κοινωνική επανένταξη: Μια δύσκολη φάση του προγράμματος απεξάρτησης», στο *Τετράδια Ψυχιατρικής*, Νο 43, ΨΝΑ, Αθήνα.
- Prochaska, J.O., DiClemente, C.C., & Norcross, J.C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47, 1102-1114.
- Ricoeur, P. (1984). *Time and Narrative Volume 1*, translated by K. McLaughlin and D. Pellauer. Chicago IL: University of Chicago Press.
- Vaillant, G.E. (1983). *The natural history of alcoholism*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- Waldorf, D. (1983). Natural Recovery from opiate addiction: Some social-psychological processes of untreated recovery. *Journal of Drug Issues*, 13, 237-280.
- Wille, R. (1983). Processes of recovery from heroin dependence: Relationship to treatment, social changes and drug use. *Journal of Drug Issues*, 13, 333-342.
- Williams, E.C., Kivlahan, D.R., Saitz, R., Merrill, J.O., Achtmeyer, C.A., McCormick, K.A., & Bradley, K.A. (2006). Readiness to change in primary care patients who screened positive for alcohol misuse. *Annals of Family Medicine*, 4, 213-220.
- Winick, C. (1962). Maturing out of narcotic addiction. *Bulletin on Narcotics*, 14, 1-7.

2.

ΑΡΧΙΚΗ ΦΑΣΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ – ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

Σίμος, 26 ετών

— Τι σε βοηθάει μέχρι τώρα;

«Και η ομάδα —όχι τόσο η ομάδα μπορώ να πω— αλλά και τα ατομικά. Οι γονείς μου, ο πατέρας μου και η μάνα μου...»

— Μίλησέ μου για την προσπάθειά σου...

«Βασικά δεν μου αρέσουν οι συνέπειες που έχουν τα ναρκωτικά. Τα ναρκωτικά, αν δεν υπήρχαν οι συνέπειες, μπορεί και να μην τα 'κοβα. Οι συνέπειες είναι.»

— Οι συνέπειες;

«Ψυχιατρεία, μέσα-έξω, φυλακές, δρόμος, τα τραβήγματα... πολλά τραβήγματα.»

— Συνέπειες στον εαυτό σου δεν είδες;

«Θέλω να σου πω ότι αν δεν ήταν αυτές οι συνέπειες... όχι, ότι τη σιχάθηκα την πρέζα δεν τη σιχάθηκα. Μ' άρεσε η πρέζα, αν δεν υπήρχαν αυτές οι συνέπειες δεν θα την έκοβα. Κι άλλαξα. Δεν αξίζει για μένα αλλά και για κανέναν να μπει σε αυτό και να καταντάς έτσι. Οι συνέπειες δηλαδή με έκαναν εμένα και άλλαξα. Για μένα δεν αξίζει να περνώ έτσι.»

— Πόσα χρόνια ήσουν στη χρήση;
 «Δεκατρία. Γενικά δεκατρία. Της ηρωίνης πιο λίγα. Από τα 17 ξεκίνησα, είμαι 26».

— Έχεις τώρα μια πορεία από δω και πέρα. Τι προσδοκίες έχεις; Τι περιμένεις ότι θα γίνει;

«Μέσα μου ή γενικά στη ζωή μου;»

— Τι περιμένεις ότι θα σε βοηθήσει στους επόμενους μήνες;

«Κοίτα, είμαι και λίγο μπερδεμένος τώρα... είμαι μπερδεμένος».

— Είναι η πρώτη σου φορά στην κοινότητα;

«Σε κοινότητα, ναι. Έχω ξανακάνει άλλη μία και σε κάτι ευαγγελιστικά προγράμματα αλλά δεν...»

Αυτή τη στιγμή δεν μ' αρέσει. Νιώθω πολλή κατωτερότητα, πολλή πίεση μέσα μου. Ναι μεν είμαι καθαρός αλλά νιώθω αυτά τα πράγματα».

— Γιατί;

«Γιατί στη φάση που είμαι τους βλέπω τους καθαρούς ανθρώπους πολύ μπροστά από μένα. Βλέπω ότι έχουν προχωρήσει κι εγώ είμαι... όχι στο μηδέν, και λίγο πιο κάτω από το μηδέν. Τους βλέπω πολύ προχωρημένους».

— Σε τι πράμα δηλαδή, επαγγελματικά;

«Γενικά... στις συζητήσεις τους τους βλέπω πολύ προχωρημένους».

— Θα ήθελες να ήσουν έτσι;

«Σίγουρα».

— Τι είναι για σένα η ανεξάρτηση; Τι περιμένεις να αλλάξεις;

«Μιλάμε για τώρα; Κατωτερότητα».

— Δηλαδή τι στοιχεία του εαυτού σου θέλεις να αλλάξεις; Συμπεριφορές;

«Συμπεριφορές είναι το σίγουρο ότι θα αλλάξουν. Μα-

κάρη να 'μουν αναίσθητος και το 'χα πει. Αυτά τα συναισθήματα δεν μπορώ να διαχειριστώ».

— Τα αρνητικά.

«Και τα θετικά. Αυτά τα συναισθήματα δεν μ' αρέσανε και το 'χα πει κιόλας, θα προτιμούσα να 'μαι κι αναίσθητος. Ίσως χρειαστεί και να... Δεν ξέρω».

— Δεν είναι όμορφα τα συναισθήματα; Η ζωή δεν είναι συναισθήματα;

«Αυτό θέλω να καταλάβω. Κατάλαβες. Αυτά τα συναισθήματα μου τη χαλάνε, δεν ξέρω».

— Δεν τα αντέχεις.

«Δεν τα αντέχω».

— Πες μου κάτι που είναι σημαντικό στην προσπάθειά σου. Μίλησε ελεύθερα. Θέλω να μιλήσεις λίγο για τη θεραπεία σου όπως τη νιώθεις εσύ.

«Εγώ, να σου πω την αλήθεια, σε πρόγραμμα είχα ξαναπάει μεν αλλά δεν είχα καταλάβει τίποτα. Εδώ που ήρθα δεν περίμενα να διαλυθώ έτσι, καταλαβαίνεις τι εννοώ; Να διαλυθώ. Και μου κακοφαίνεται».

— Να ανοιχτείς δηλαδή;

«Να ανοιχτώ και να διαλυθώ. Είναι δύσκολο και μου έχει σπάσει και τα νεύρα, και τώρα είμαι κι εγώ έτσι, δεν ξέρω άλλος».

— Σε βοηθάει αυτό; Είναι μια αρχή;

«Είναι μια αρχή. Εντάξει, πιστεύω στο πρόγραμμα, η αλήθεια είναι αυτή. Πιστεύω πάρα πολύ. Μ' έχει βοηθήσει και σε άλλη φάση. Και μες στη φυλακή μ' έχει βοηθήσει... Και τώρα περιμένω, δεν ξέρω όμως τι περιμένω, δεν ξέρω τι θα γίνει, καταλαβαίνεις; Τ' αφήνω έτσι».

[Δεν ακούγεται καλά] «Θέλω να... Για να μην πάω και πιω όπως έκανα».

— Αισιόδοξος είσαι;

«Δεν θέλω να λέω αισιοδοξία αυτή την κατάσταση... εντάξει, με μέτρο. Το μέτρο. Δεν θέλω να ξεφεύγω τώρα».

— *Τώρα, πριν μπεις στην κοινότητα, τι σκέψεις κάνεις, σε τι φάση είσαι;*

«Είμαι πολύ ευχαριστημένος. Δεν με φοβίζει τίποτα, ειλικρινά σου λέω. Ότι θα μπω μέσα, ούτε ότι δεν θα μπορώ τους γονείς μου να τους βλέπω, ούτε ότι θα είμαι μέσα, για τους μήνες, γιατί έχω τρεις μήνες που αποφυλακίστηκα —ήμουν εφτά μήνες—, έκαστα καθαρός μέσα δύο μήνες, δεν έπινα, και μπαπ με την αναγγελία του ονόματος με έστειλαν εδώ στο πρόγραμμα στο δικαστήριο. Και ότι θα είμαι μέσα δεν το σκέφτομαι καθόλου. Δεν με ζορίζει καθόλου, ανυπομονώ να μπω μέσα. Εντάξει, δεν έχω πρόβλημα. Και ανυπομονώ να ξεκινήσω, να μπω στο πρόγραμμα της ζωής. Αλλά δεν ξέρω τι θα γίνει. Αυτό σαν πορεία, ξέρω γω. Σαν όνειρο. Ανυπομονώ να μπω, να ξεκαθαρίσω και να προχωρήσω».

Κυριάκος, 29 ετών

«Είμαι εδώ από τον Σεπτέμβριο, αποφυλακίστηκα τον Αύγουστο και παρακολούθησα την ομάδα φυλακισμένων, μετά μπήκα στην εμφύχωση, πολλές υποτροπές, έκανα off, καθάριζα κ.λπ., και τελικά τον Φεβρουάριο ξεκίνησα κανονικά.

Στη φυλακή ήμουν από το 2004, έβγαينا-έμπαινα, για υποθέσεις διάφορες, ξυλοδαρμούς κ.λπ., αλλά γύρω από τη χρήση γιατί έπινα. Τρεις αναστολές έχω.

Είμαι 124 μέρες καθαρός, είχα μια υποτροπή με υπνοστεντόν γιατί δεν ήμουν καλά, το βρήκε ο θεραπευτής μου στα ούρα, στις δεκαπέντε μέρες το είπα, καλύτερα που το είπα.

Το πρόγραμμα με βοηθάει να μείνω καθαρός. Δεν το έχω ξανασυναντήσει αυτό, δεν το πίστευα με τίποτα. Πίστευα ότι θα έρθω στο πρόγραμμα αλλά δύσκολα θα κάτσω

καθαρός. Και με βοήθησε η ομάδα και τα ατομικά που έκανα. Και σιγά σιγά... Και το μόνο που δεν πήγα ποτέ πιωμένος... αυτόν τον καιρό. Παλιά έχω πάει, δεν έκανα τίποτα. Ούτε με στερητικά δεν μπορούσα. Είμαι σε μια ηλικία... δεν είμαι 20 χρονών που κάποτε τα 'βγαζε τα στερητικά. Τώρα δεν μπορώ, δεν έχω τον οργανισμό που είχα και δυσκολεύομαι. Έκοβα τη μεθαδόνη, έπινα μεθαδόνη μόνος μου, πήγαινα στο πρόγραμμα, μίλαγα και έτσι σιγά σιγά κάτι έκανε κλικ μέσα μου και ξεκίνησα.

Μ' αρέσει, βρήκα ένα νόημα στη ζωή μου. Δεν είχα ένα νόημα, μόνο τις πιάτσες, τις φυλακές. Νιώθω μια γαλήνη, δεν το 'χω ξαναβιώσει αυτό, δεν το πίστευα. Μόνο ψευτιά έβλεπα στις φυλακές. Ο καθένας κοιτούσε πώς θα σε κάνει παρέα για να κερδίσει κάτι από σένα. Και πρώτη φορά βλέπω ανθρώπους να μη μου ζητάνε πράγματα. Γιατί εκεί που ήμουνα όλοι μου ζητάγανε κάτι. Και βλέπω μια καλοσύνη. Δεν είχα εμπιστοσύνη σε κανέναν, ούτε στον ίδιο μου τον εαυτό, και αυτό προσπαθώ να κερδίσω. Βλέπω ανθρώπους και τους κοιτάω στα μάτια. Παλιά δεν κοίταζα.

Από το περιβάλλον μου, μόνο η μάνα μου, με τον πατέρα μου δεν τα 'χω καλά.

Το πρόγραμμα, τα παιδιά, οι ομάδες, γιατί αυτά που ακούω μέσα στις ομάδες... είναι για μένα, ό,τι νιώθουν τα παιδιά νιώθω κι εγώ. Και οι σωστές ερωτήσεις που κάνω και μου δίνουν σωστές απαντήσεις. Και προσπαθώ και σκέφτομαι μετά ότι έτσι είναι, ενώ, άμα έκανα με χρήστες παρέα, θα μου έδιναν λάθος απαντήσεις και θα πήγαινα πάλι εκεί πέρα που ήμουνα.

Η ψυχοθεραπεία [στην κοινότητα] θα με βοηθήσει. Ότι βγάζω τον αληθινό μου εαυτό, δεν τον έβγαζα, φοβόμουνα να τον βγάλω. Πιστεύω ότι με τον καιρό θα έχω πιο πολλή δύναμη, θα με βοηθήσει η ψυχοθεραπεία, τα ατομικά, πιστεύω

ότι θα 'χω πιο πολύ δύναμη και θα μπορώ να αντιμετωπίσω τη χρήση.

Πιστεύω, ναι [ότι θα βρω τους λόγους για τους οποίους έπινα]. Τώρα δεν μπορώ γιατί δεν ξέρω τον εαυτό μου, δεν τα ξέρω τα συναισθήματά μου. Εδώ πέρα αρχίζω και τα μαθαίνω. Και στη φυλακή πάλι δεν μπορούσα να βγάλω τα συναισθήματά μου. Στη φυλακή έκανα χρήση σε καθημερινή βάση. Οι υπάλληλοι σ' τη δίνουν, έχουν λογαριασμό, τους βάζεις τα λεφτά, κανονικά, 1.300 ευρώ τον μήνα. Και το ξέρουν όλοι. Παίρνω την πρέζα, την πουλάω κι απ' το τηλέφωνο μαθαίνω αν έχουν μπει τα λεφτά και παίρνω και 3.000 ευρώ τη μέρα.

Σημαντικό είναι ότι ζω. Έχω ξαναγίνει άνθρωπος, δεν έχω νεύρα, έχω ηρεμήσει. Μου 'χει φύγει αυτό το άγχος. Κοιμάμαι το βράδυ... [έμπαινα κι έβγαίνα συνέχεια] κι όταν βγήκα την τελευταία φορά, είπα ότι δεν θα ξαναπιώ – ότι θα προσπαθήσω να μην ξαναπιώ. Με τόση κλεισούρα, με πειθαρχία και με, με, με... κουράστηκα. Και δεν ήμουν μόνο Κορυδαλλό, ήμουν Κομοτηνή, Ναύπλιο. Μεταγωγές, εισαγγελέας. Βγήκα και προσπάθησα να μην πίνω. Αλλά δεν μπορούσα, αναμνήσεις, ενοχές. Εδώ έχω φτάσει στο σημείο να έχω διώξει τις ενοχές μου [έχω διώξει;...], δηλαδή να μην τις σκέφτομαι για να μην ξαναπάω στη χρήση. Στην αρχή κοιμόμουν και ξύπναγα, και νόμισα ότι ήμουν πάλι μέσα. Μέρα με τη μέρα και με τη θεραπεύτρια που είχα... αναμνήσεις και τώρα έχω αλλά μου έρχονται το βράδυ... και το βράδυ κοιμάμαι και έχω ξεπεράσει τους εφιάλτες, ότι κοιμόμουν και πεταγόμουν στον ύπνο μου.

Σταθερά αισιόδοξος. Θέλω να δω τι γίνεται με το πρόγραμμα γιατί δεν ξέρω.

Θέλω να ξεπεράσω τη χρήση, δεν θέλω να ξανακάνω χρήση και το πιστεύω αυτό που σου λέω. Και προβλήματα υγείας φοβάμαι με την ηπατίτιδα τη C, να ξαναξεκινήσω