

Rola medytacji w terapii osób uzależnionych

Ks. Joseph Pereira - Fundacja Kripa



Modele terapii odwykowej

Podjęcie jednowymiarowe

- ❖ Ujęcie medyczne
- ❖ Ujęcie psychologiczne
- ❖ Ujęcie religijne

Modele terapii odwykowej

Model samoleczenia - podejście wielowymiarowe

Połączenie wszystkich trzech podejść

Model samoleczenia - rys historyczny

Pięć sprawczych czynników

1. Ograniczenia modelu medycznego
2. Spotkanie z C. G. Jungiem
3. Niewystarczalność modelu religijnego
4. Spotkanie Ebby Tachera (Ebby T.) i Billa W. w listopadzie 1934r.
5. Duchowe doświadczenie Billa W.

1. Ograniczenia modelu medycznego

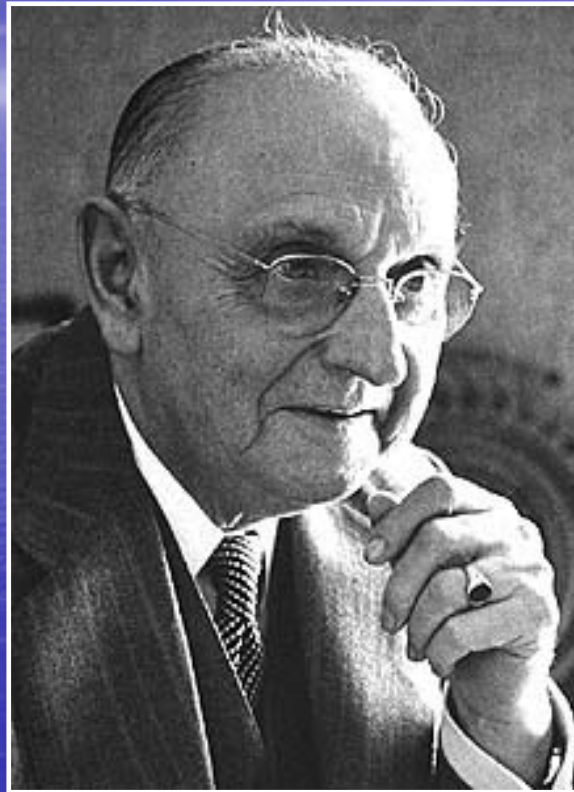


Bill Wilson (Bill W.)

2. Spotkanie z C. G. Jungiem



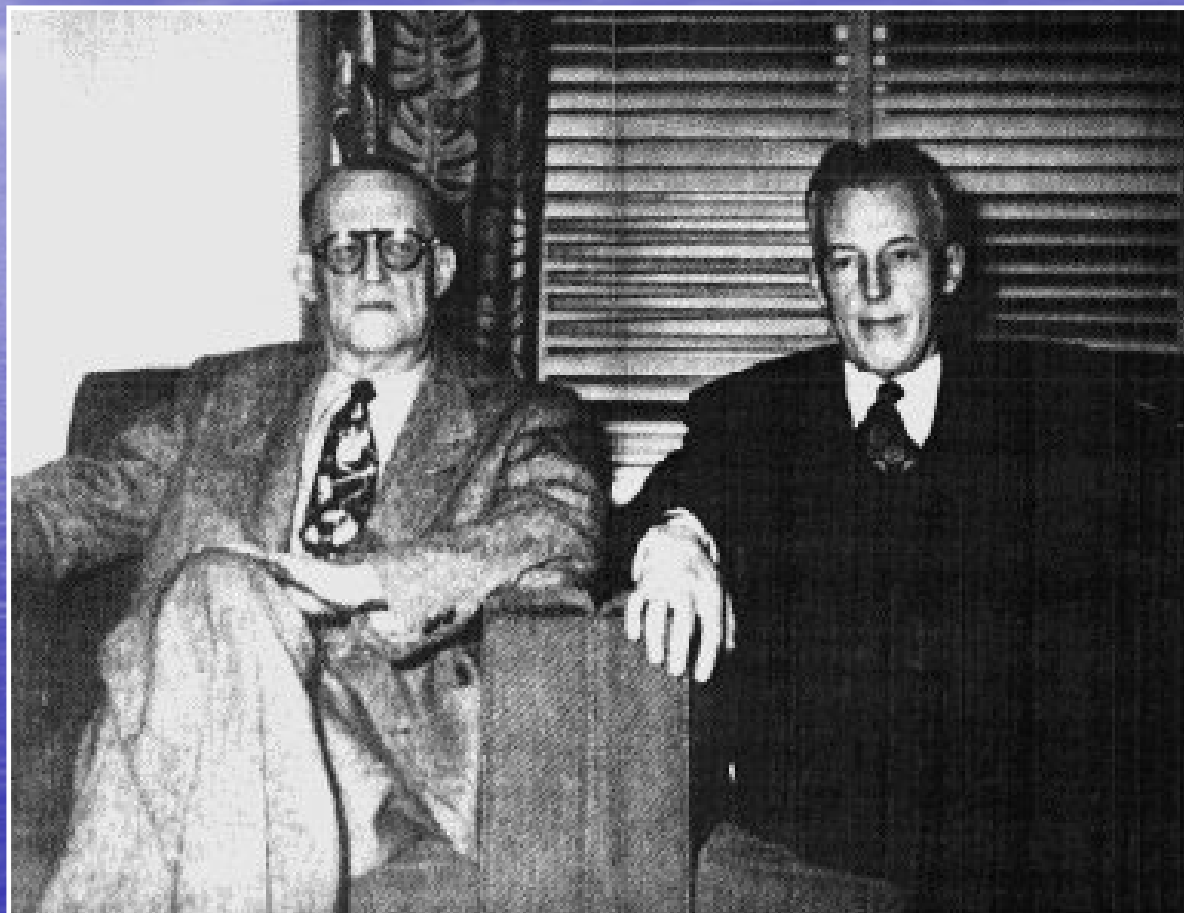
3. Niewystarczalność modelu religijnego



Dr. Frank Buchman
Grupa Oksfordzka

4. Spotkanie Ebby Tachera (Ebby T.) i Billa W. w listopadzie 1934r.
5. Duchowe doświadczenie Billa W.!

Ojcowie założyciele ruchu AA



Dr. Bob S. i Bill W.

Modlitwa AA, 12 kroków, 12 tradycji

ONE DAY AT A TIME

BUT FOR THE GRACE OF GOD

KEEP IT SIMPLE

LISTEN AND LEARN

JUST FOR TODAY

The Twelve Steps

- 1 We admitted we were powerless over alcohol — that our lives had become unmanageable.
- 2 Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity.
- 3 Made a decision to turn our will and our lives over to the care of God as we understood Him.
- 4 Made a searching and fearless moral inventory of ourselves.
- 5 Admitted to God, to ourselves and to another human being the exact nature of our wrongs.
- 6 Were entirely ready to have God remove all these defects of character.
- 7 Humbly asked Him to remove our shortcomings.
- 8 Made a list of all persons we had harmed, and became willing to make amends to them all.
- 9 Made direct amends to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others.
- 10 Continued to take personal inventory and when we were wrong promptly admitted it.
- 11 Sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with God as we understood Him, praying only for knowledge of His will for us and the power to carry that out.
- 12 Having had a spiritual awakening as the result of these steps, we tried to carry this message to alcoholics, and to practice these principles in all our affairs.

DR. BOB
Dr. Bob

God grant me the Serenity to accept the things I cannot change... Courage to change the things I can and Wisdom to know the difference...

BILL W.
Bill W.

The Twelve Traditions

- 1 Our common welfare should come first; personal recovery depends upon A.A. unity.
- 2 For our group purpose there is but one ultimate authority — a loving God as He may express Himself in our group conscience. Our leaders are but trusted servants; they do not govern.
- 3 The only requirement for A.A. membership is a desire to stop drinking.
- 4 Each group should be autonomous except in matters affecting other groups or A.A. as a whole.
- 5 Each group has but one primary purpose — to carry its message to the alcoholic who still suffers.
- 6 An A.A. group ought never endorse, finance or lend the A.A. name to any related facility or outside enterprise, lest problems of money, property and prestige divert us from our primary purpose.
- 7 Every A.A. group ought to be fully self-supporting, declining outside contributions.
- 8 Alcoholics Anonymous should remain forever non-professional, but our service centers may employ special workers.
- 9 A.A., as such, ought never be organized; but we may create service boards or committees directly responsible to those they serve.
- 10 Alcoholics Anonymous has no opinion on outside issues; hence the A.A. name ought never be drawn into public controversy.
- 11 Our public relations policy is based on attraction rather than promotion; we need always maintain personal anonymity at the level of press, radio, and films.
- 12 Anonymity is the spiritual foundation of all our traditions, ever reminding us to place principles before personalities.

FIRST THINGS FIRST

LIVE AND LET LIVE

THINK THINK THINK

KEEP COMING BACK

EASY DOES IT

Modlitwa AA

Panie, daj mi

siłę, abym pogodził się z tym, czego zmienić nie mogę;

odwagę, abym zmienił to, co zmienić mogę i

mądrość, abym umiał odróżnić jedno od drugiego

Reinhold Niebuhr

Dwanaście kroków

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem.
2. Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.
3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.
4. Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.

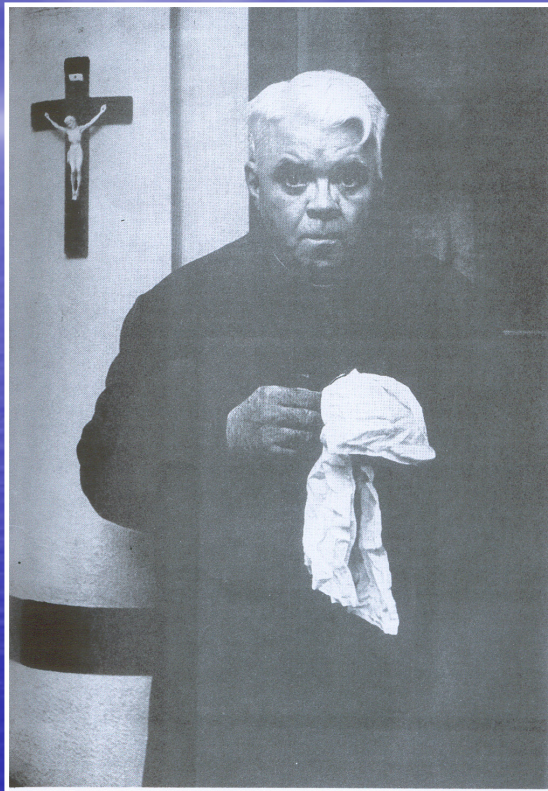
Dwanaście kroków

7. Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.
8. Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.
10. Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.
11. Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, *jakkolwiek Go pojmujemy*, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas, oraz o siłę do jej spełnienia.
12. Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

Elementy duchowości w poszczególnych krokach

1. Osobista bezsilność, niemoc
2. Siła wyższa, wiara, nadzieja
3. Chęć, zaufanie, poddanie, zaangażowanie
4. Samoocena i odkrywanie
5. Samoakceptacja, odpowiedzialność
6. Stopniowa współpraca
7. Pokora, zależność
8. Nieustanna pokora
9. Zadośćuczynienie za przeszłość
10. Nieustanne przyznawanie się i akceptacja
11. Relacje z innymi i poleganie na nich
12. Dzielenie się jako styl życia

Ojciec Ted Dowling SJ



Pierwsze grupy AA prowadzone przez duchownych

Sukces modelu AA

Model AA łączy wszystkie cztery aspekty w celu przeciwdziałania nawrotom choroby:

1. Zewnętrzne sumienie
2. Zmiana nawyków
3. Wspólnota i miłość
4. Duchowość i religia

George Eman Vaillant

Psychiatra, profesor Akademii Medycznej w Harvard

Duchowość i religia

Religia jest środkiem przeciwdziałającym nadużywaniu alkoholu i narkotyków przez dzieci, młodzież i dorosłych. Nie jest znana dokładna przyczyna. Może to wynikać z wpływu religii na:

- ❖ Dobór znajomych
- ❖ Wartości moralne
- ❖ Umiejętności naśladowcze

Wpływ czynnika religijnego na stan zdrowia

	Ilość przeprowadzonych badań	Zaobserwowane efekty zdrowotne (ilość)	Zaobserwowane efekty zdrowotne (%)
Zmniejszone spożycie alkoholu	18	16	89%
Zmniejszone użycie nikotyny	6	6	100%
Zmniejszone użycie narkotyków	12	12	100%

	Ilość przeprowadzonych badań	Zaobserwowane efekty zdrowotne (ilość)	Zaobserwowane efekty zdrowotne (%)
Poprawa reakcji psychologicznej w zakresie przystosowania się i radzenia sobie	15	14	93%
Złagodzenie objawów depresyjnych	6	6	100%

Dane na podstawie: D.A. Mathews, D.B. Larson and C.P. Barry. The Faith Factor: An Annotated Bibliography of Clinical Research on Spiritual Subjects. Tom 1. (Fundacja Templetona, 1994)

Inspiracja Matki Teresy z Kalkuty



Celem Matki Teresy było przyniesienie Chrystusa każdemu podopiecznemu, którym się opiekowała, ponieważ w nim szukała obecnego Chrystusa. Jej praca, jej przykład były źródłem, siłą i inspiracją dla pracy podjętej w ramach KRIPA (Łaska), której celem jest przyniesienie ŁASKI osobom uzależnionym i chorym na HIV/AIDS.

Model Kripy

Integracja:

- ❖ Modelu Minnessota (Hazelden) – okres leczenia zamkniętego pod opieką specjalistów w otoczeniu pełnego zachowania godności chorego
- ❖ Metodyki AA
- ❖ Uwzględnienie mądrości ciała przez praktykę jogi i medytacji (modlitwy kontemplacyjnej)

Model Kripy

- ❖ Podejście holistyczne do pacjentacta z uwzględnieniem jego wyjątkowości
- ❖ Zajęcia grupowe z:
 - Źródła i powody uzależnienia
 - Praktyczne metody samopomocy -12 kroków AA/AN etc.

Leczenie vs uzdrawianie

LECZENIE

Działanie zewnętrzne

Doraźne

Objawowe

Prowadzone przez eksperta

Objektywne zmniejszenie objawów chorobowych

UZDRAWIANIE

Samoregulacja

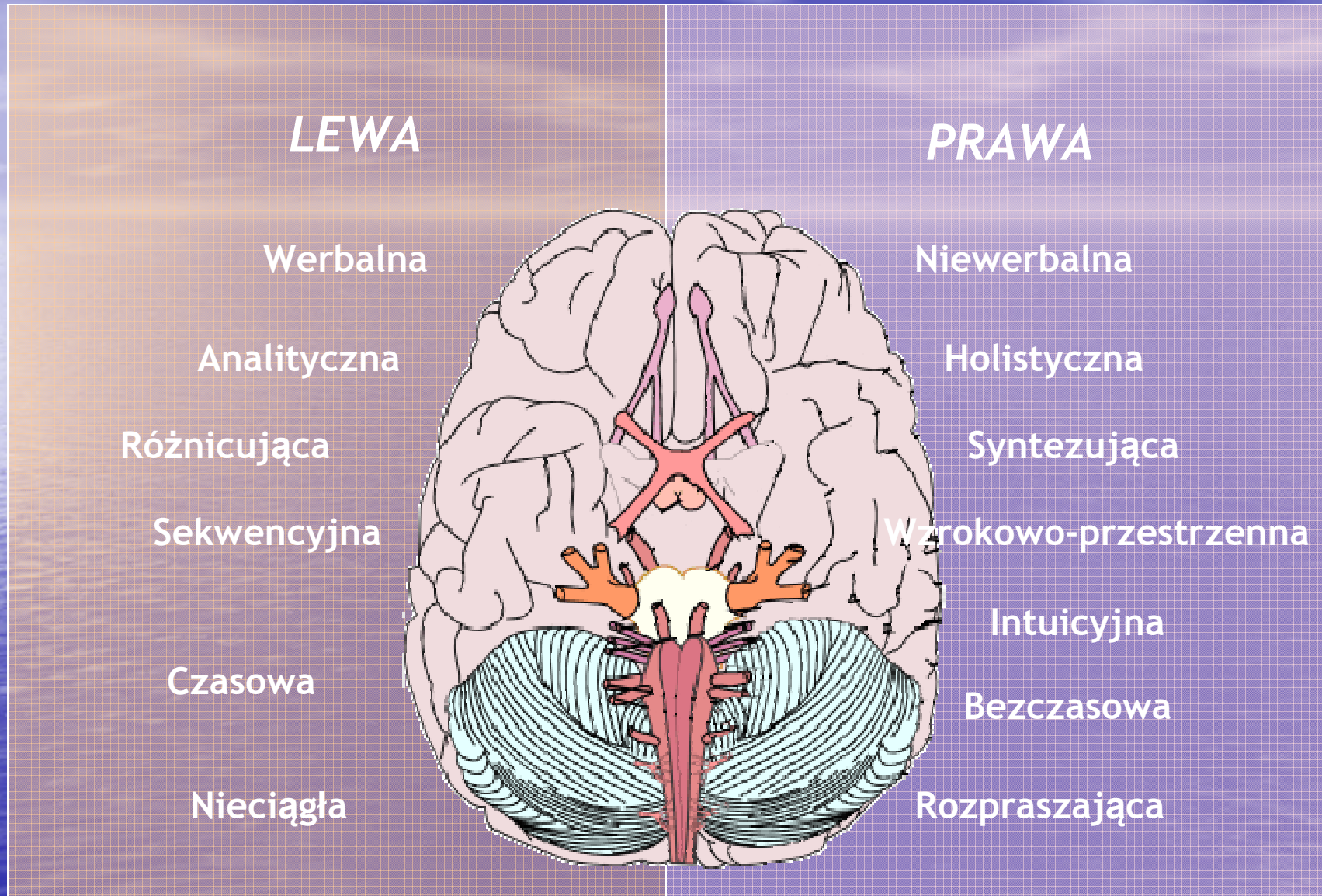
Długofalowe

Całościowe

Odpowiedzialność osobista

Odczucie odzyskania pełnego zdrowia

Funkcje lewej i prawej półkuli mózgu



Nasze życie jest zbyt mocno zdominowane przez lewą półkulę mózgu!

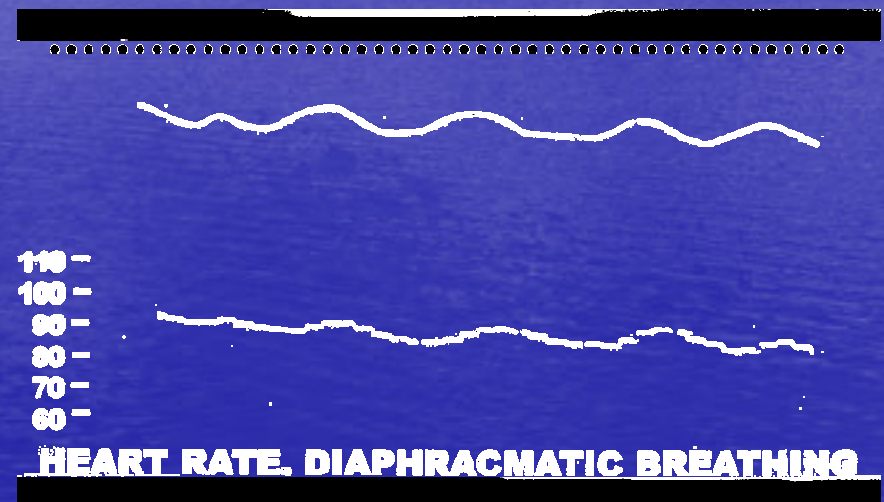
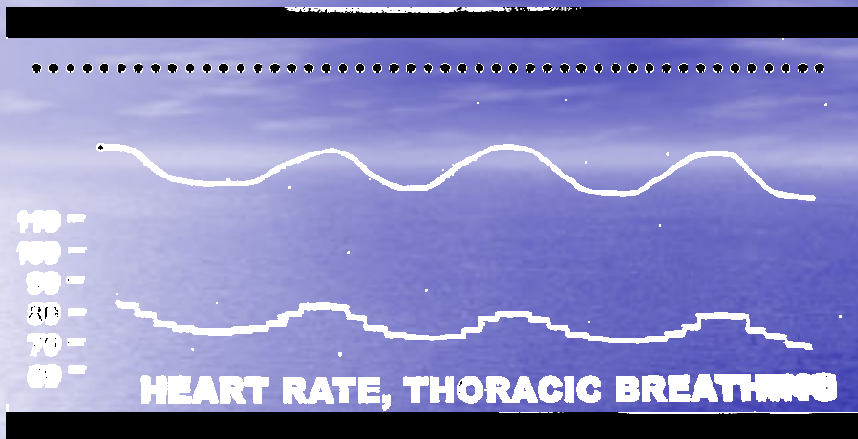
Porównanie metod relaksacyjnych

Technika	Pomiar fizjologiczny		
Transcendental	Fale Alfa	Ciśnienie krwi	Napięcie mięśniowe
Medytacja	Wzrasta	Maleje	Brak danych
Zen i Joga	Wzrasta	Maleje	Brak danych
Trening autogenny	Wzrasta	Wyniki niejednoznaczne	Maleje
Relaksacja progresywna	Brak danych	Wyniki niejednoznaczne	Maleje
Hipnoza w stanie głębokiego relaksu	Brak danych	Wyniki niejednoznaczne	Brak danych
Metoda Sentic cycles	Brak danych	Brak danych	Brak danych



W szerszym sensie homeostaza oznacza równowagę pomiędzy poszczególnymi układami. Psychoneuroimmunologia ustaliła, iż istnieje sprzężenie między układem nerwowym, hormonalnym i odpornościowym. Jednakże uprawnione jest przypuszczenie, iż zjawisko to dotyczy WSZYSTKICH układów fizjologicznych.

Ważna rola oddechu



Oddech piersiowy jest oddechem płytkim i nierównym, jego rezultatem są fluktuacje w rytmie serca. To działa stymulująco na psychologiczny stan stresu. Z drugiej strony oddech przeponowy jest głęboki i równomierny, co uspokaja rytm serca. Ten stan wzmacnia poczucie relaksacji.

Osiąganie stanu relaksacji

- Krok 1:** Wybierz słowo lub krótką frazę, która jest mocno zakorzeniona w twoim systemie przekonań
- Krok 2:** Usiądź spokojnie w wygodnej pozycji
- Krok 3:** Delikatnie przymknij oczy
- Krok 4:** Spróbuj zrelaksować mięśnie
- Krok 5:** Oddychaj normalnie i powoli; skoncentruj się na wydechu
- Krok 6:** Spokojnie powtarzaj swoje słowo lub frazę
- Krok 7:** Przyjmij postawę bierności. Jeżeli się rozproszysz, powróć do wypowiedzania swojego słowa.
- Krok 8:** Kontynuuj przez 10 do 20 minut
- Krok 9:** Praktykuj tę technikę raz lub dwa razy dziennie



Fizjologia medytacji

Zbiór zintegrowanych reakcji podwzgórza, które obniżają reaktywność sympatycznego układu nerwowego

Stan hypo-metaboliczny będący jego wynikiem charakteryzuje się:

1. Spowolnieniem rytmu serca
2. Zmniejszeniem ilości oddechów
3. Obniżeniem ciśnienia krwi
4. Zmniejszeniem ilości zużycia tlenu
5. Obniżeniem wrażliwości tkanki na działanie hormonów stresu
6. Wzmocnieniem niektórych funkcji immunologicznych
7. Poprawą krążenia
8. Zmianami w zapisie EEG

STAN ZRELAKSOWANIA, PASYWNEJ KONCENTRACJI NA POWTARZANYM I ANGAŻUJĄCYM BODŹCU, KTÓRY WYŁĄCZA „DIALOG WĘWNĘTRZNY”

1. Oddech
2. Spacer/Chodzenie
3. Ćwiczenie z powtarzaniem
4. Medytacja
5. Całkowite zanurzenie w odczuciu błogości (przyjemności)

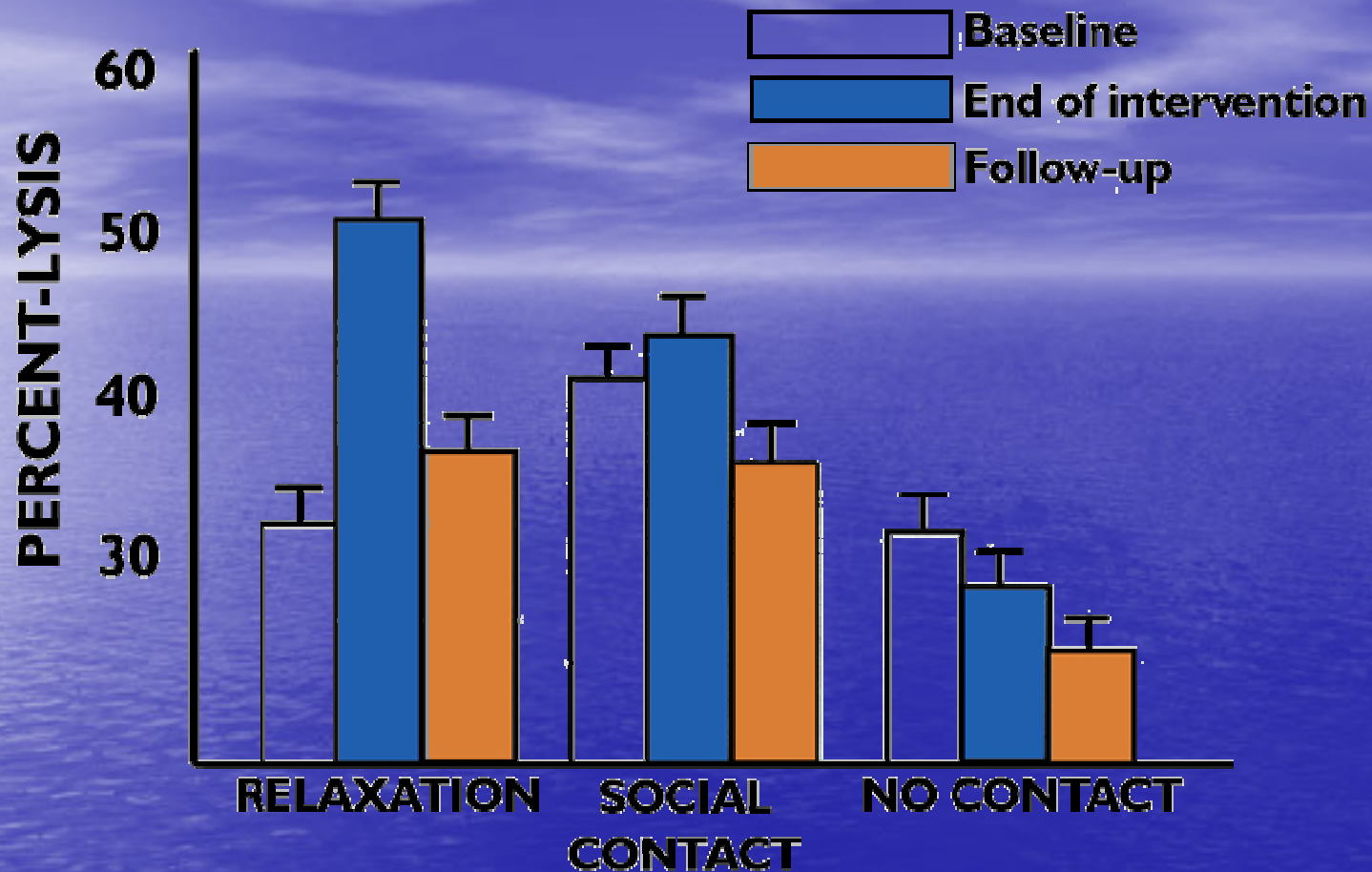
Na oddziałach Szpitala Klinicznego w Harvardzie i Szpitala Diecezjalnego poproszono pacjentów, aby wybrali SŁOWO, które mogliby wypowiadać podczas wykonywania wdechów i wydechów.

80% osób wybrało jakąś formę modlitwy religijnej

Herbert Benson: Timeless Healing: The Power and Biology of Belief. A Fireside Book, a division of Simon & Schuster, 1996

Reakcja vs Odpowiedź





Zmiana aktywności komórek odpornościowych u osób przypisanych do poszczególnych grup. Starszych ludzi w domach opieki uczono metody progresywnej relaksacji mięśni, organizowano dla nich odwiedziny, lub nie mieli żadnego takiego kontaktu. Trwający trzy tygodnie trening relaksacyjny przyniósł znaczące zmniejszenie rozmiaru guza (liza guza). (J. Kiecolt-Glaser)

Według modelu Kripy oddziaływanie terapeutyczne dokonuje się na trzech płaszczyznach:

A. Psycho-somatycznej

B. Psycho-duchowej

C. Psycho-społecznej

Wyjątkowość Modelu Kripy

Integracja podejścia naukowego i duchowego

Program rehabilitacji dla osób uzależnionych stosowany w Fundacji Kripa jest wyjątkowym połączeniem zachodniej metodyki AA oraz duchowych dyscyplin wschodnich takich jak joga, medytacja, Tai Chi.

Wyjątkowość Modelu Kripy



Wyjątkowość Modelu Kripy





“Nie liczy się to, co robimy, lecz ile miłości w to wkładamy. Nie jest ważne, ile dajemy, lecz ile miłości jest w naszym dawaniu.”

Matka Teresa z Kalkuty



Tłum. Paweł Sowiński
Fot. Andrzej Ziółkowski