exartiseis_15.qxd 30/9/09 19:32 Page 1

ΟΙ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ • Η ΔΙΕΘΝΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑ • ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΟΥ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ
DRUG ADDICTION IN GREECE • INTERNATIONAL EXPERIENCE • FOR THE READERS

Εξαρτήσεις, τεύχος 15, 2009

Συνέντευξη με τη Lisa Najavits
Interview with Lisa Najavits

Στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού κύκλου με τίτλο «Συμβουλευτική στον Τομέα της τοξικοεξάρτησης, οι Γνώσεις, οι Δεξιότητες και η στάση στην επαγγελματική πρακτική» που συνδιοργανώνει το ΚΕΘΕΑ σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο του San Diego, συναντήσαμε τη Dr. L. Najavits, καθηγήτρια στο τμήμα ψυχιατρικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Harvard, και Διευθύντρια του Ερευνητικού προγράμματος για το Τραύμα στο Κέντρο για την Κατάχρηση Αλκοόλ ψυχοτρόπων ουσιών στο Νοσοκομείο Mc Lean. Κατά την πολύχρονη εμπειρία της στο χώρο της ψυχικής υγείας έχει ασχοληθεί κλινικά και ερευνητικά με τα εξής θέματα: τραύμα, μετατραυματικό στρες, κατάχρηση ουσιών και ψυχοθεραπεία.

Τη συνέντευξη παρουσιάζει η Κ. Υφαντή.

Απόδοση στα ελληνικά ΓΕΩΡΓΙΑ ΧΡΙΣΤΟΦΙΛΗ
Translation GEORGIA CHRISTOFILI

Εξαρτήσεις (Ε): Έχετε προσφέρει πολύτιμο έργο στο χώρο της έρευνας, της θεραπείας και της συγγραφής, πώς ξεκινήσατε; Θα μπορούσατε να μας περιγράψετε τις σημαντικότερες κατευθύνσεις στη δουλειά σας;

Lisa Najavits (L.N.): Κατά τη διάρκεια των μεταπτυχιακών μου σπουδών, είχα τη μεγάλη ευκαιρία να εκπαιδευτώ στην έρευνα για την ψυχοθεραπεία τόσο για γνωσιακές-συμπεριφορικές παρεμβάσεις όσο και θεραπείες ψυχοδυναμικής παρέμβασης από δύο εξαιρετικούς μέντορες (τους Dr. Hollon και Dr. Strupp). Αργότερα όταν ξεκίνησα την πρακτική μου ως κλινικός ψυχολόγος, είχα την ευκαιρία να παρέχω θεραπευτικές παρεμβάσεις και με τις δύο κατευθύνσεις. Συνολικά, αυτές οι εμπειρίες αποτέλεσαν εξαιρετική εκπαίδευση δεδομένου ότι με βοήθησαν να κατανοήσω πως υπάρχουν διάφοροι τρόποι να δει κανείς έναν ασθενή, και αυτή η προσέγγιση εμπλουτίζει την εργασία. Η πρώτη επαγγελματική μου απασχόληση στο Νοσοκομείο McLean/της Ιατρικής Σχολής του Χάρβαρντ στις αρχές της δεκαετίας του 1990 ήταν στον τομέα της κατάχρησης ουσιών, η οποία μου φάνηκε πραγματικά συναρπαστική. Όπως πολλοί άλλοι εκείνη την εποχή, δεν είχα ασχοληθεί ουσιαστικά με θέματα κατάχρησης ουσιών και βρήκα τις προκλήσεις του χώρου ενδιαφέρουσες. Επίσης, στο Νοσοκομείο McLean αντιμετώπισα πολύ σοβαρά περιστατικά ασθενών, με διάφορες διαταραχές του Άξονα I και II του DSM IV. Εκεί μπόρεσα να δω την ανάγκη για ανάπτυξη νέων μεθόδων ψυχοθεραπείας. Συνολικά, οι κύριες κατευθύνσεις στην εργασία μου ήταν έρευνα στην ψυχοθεραπεία, τα διαφορετικά μοντέλα θεραπείας, την κατάχρηση ουσιών και σε ασθενείς σοβαρά επιβαρυμένους. Όλοι αυτοί οι τομείς αποδείχθηκαν

exartiseis_15.qxd 30/9/09 19:32 Page 12

πολύ ενδιαφέροντες για μένα. Πραγματικά απολαμβάνω το διανοητικό και συναισθηματικό βάθος αυτών των τομέων, στους οποίους έχει ήδη γίνει πολύ καλή δουλειά, και έπεται να γίνει ακόμη περισσότερη. Πολλοί από αυτούς τους τομείς είναι ακόμη αρκετά καινούργιοι.

Ε: Πώς ξεκίνησε η ενασχόλησή σας με το χώρο των εξαρτήσεων και ιδιαίτερα το μετατραυματικό άγχος;

L.N.: Ήμουν πολύ τυχερή, επειδή όταν ολοκλήρωσα τις σπουδές μου και αναζήτησα για πρώτη φορά εργασία, υπήρχε μια ανοιχτή θέση για έρευνα σε θέματα ψυχοθεραπείας στον τομέα της κατάχρησης ουσιών. Ήμουν επικεφαλής μιας μελέτης αποτελεσματικότητας σε ένα θεραπευτικό πρόγραμμα για χρήστες κοκαΐνης με δομές σε πολλές περιοχές. Συνδέθηκα κατευθείαν με αυτόν το χώρο, καθώς ένιωσα ότι προσφέρεται βοήθεια σε έναν πολύ ευάλωτο πληθυσμό με μεγάλη ανάγκη για υποστήριξη. Επιπλέον, ο μέντοράς μου εκείνη την περίοδο (Dr. Weiss) ενδιαφεροταν για θέματα συνυπαρχουσών διαταραχών (κατάχρησης ουσιών και ψυχικών παθήσεων) ένα θέμα που μόλις είχε ξεκινήσει να μελετάται εκείνη την περίοδο, στις αρχές της δεκαετίας του 1990. Εκείνος ήταν που με ενθάρρυνε να μελετήσω κάτι σε αυτόν το χώρο, όταν έκανα την πρώτη μου αίτηση για χρηματοδότηση. Επέλεξα λοιπόν το θέμα της διαταραχής μετατραυματικού άγχους (PTSD) και την κατάχρηση ουσιών, καθώς υπήρχε ελάχιστη βιβλιογραφία για αυτό το συγκεκριμένο συνδυασμό. Επίσης, εξετάζοντάς το αναδρομικά καταλαβαίνω ότι με «τράβηξε» περισσότερο αυτό το θέμα, λόγω του προσωπικού και οικογενειακού ιστορικού τραύματος. Η μητέρα μου και η γιαγιά μου ήταν Ουγγαρέζες και βίωσαν και επιβίωσαν από το Ολοκαύτωμα, ενώ εγώ υπήρξα θύμα εγκληματικής επίθεσης κατά τη διάρκεια των μεταπτυχιακών μου σπουδών. Είναι σίγουρο ότι δεν είναι απαραίτητο να έχει βιώσει κάποιος τραύμα για να μπορεί να δείξει συμπόνια για κάτι τέτοιο, όμως οι προσωπικές εμπειρίες μου προσέφεραν άμεση κατανόηση της επίδρασης που μπορεί να έχει ένα τραυματικό γεγονός στους ανθρώπους. Προσωπική εμπειρία με κατάχρηση ουσιών δεν είχα, ούτε εγώ ούτε η οικογένειά μου αντιμετώπισε ποτέ τέτοιο ζήτημα. Ωστόσο, μέσα από τη δουλειά μου γρήγορα συνειδητοποίησα ότι η κατάχρηση ουσιών συνδέεται πολύ συχνά με κάποιο τραύμα. Οι ουσίες μπορεί εύκολα να αποτελέσουν τρόπο αντιμετώπισης του συναισθηματικού πόνου.

Ε: Στα χρόνια εμπειρίας που ασχολείστε στο συγκεκριμένο χώρο τι ήταν αυτό που πιστεύετε ότι σας «δίδαξε» περισσότερα πράγματα;

L.N.: Σίγουρα η δουλειά με τους ασθενείς, έμαθα από την ιστορία τους, έβλεπα τι λειτουργούσε και τι όχι και σίγουρα με συγκινούσε η προσπάθεια που έκαναν για θεραπεία. Πολύ συχνά ξεπερνούσαν το νόμο των πιθανοτήτων απλά και μόνο για να παραμείνουν ζωντανοί. Σίγουρα υπήρχαν και άλλες επιρροές, όπως το διάβασμα, οι συνάδελφοι, η εκπαίδευση κ.ά. Όμως σίγουρα η σημαντικότερη επιρροή για μένα ήταν οι ασθενείς που έβλεπα.

Ε: Ποιες είναι κάποιες από τις τρέχουσες δυσκολίες που αντιμετωπίζετε και πώς τις ξεπερνάτε;

L.N.: Ενδιαφέρον είναι ότι –κάποια στιγμή ενώ έγραφα το πρώτο μου βιβλίο το “Seeking Safety”, συνειδητοποίησα ότι ουσιαστικά έγραφα για τα πράγματα, που είχα μάθει εγώ αντιμετωπίζοντας τα δικά μου βιώματα, και μέσα από την παρατήρηση των αν-

exartiseis_15.qxd 30/9/09 19:32 Page 13

θρώπων γύρω μου μεγαλώνοντας ως παιδί και ως ενήλικας. Πάντοτε υπάρχουν κάποιες δυσκολίες, όμως επίσης πάντα υπάρχει και ο τρόπος να τις αντιμετωπίσεις. Όταν προκύπτει μια δυσκολία, σε προσωπικό ή επαγγελματικό επίπεδο, σε κάθε περίπτωση πιστεύω ότι υπάρχει κάτι που μπορεί να γίνει για να βελτιωθεί η κατάσταση. Εγώ θεωρώ την αντιμετώπιση των δύσκολων καταστάσεων μια διαδικασία δια βίου μάθησης. Αυτή η φιλοσοφία, ενδεχομένως, αποδείχθηκε ιδιαίτερα σημαντική όταν βίωσα την ξαφνική απώλεια της μητέρας μου σε αρκετά νεαρή ηλικία, και αναζήτησα τρόπους να το αντιμετωπίσω.

Ε: Ποιες διαφορές εντοπίζετε ανάμεσα στη θεραπευτική δουλειά, τη συγγραφή και την έρευνα;

L.N.: Το κάθε ένα από αυτά προέρχεται από διαφορετικό κομμάτι του εαυτού μου, ταυτόχρονα όμως όλα συνδέονται. Αυτό που μου αρέσει στην καριέρα του ερευνητή σε θέματα ψυχοθεραπείας είναι ότι αυτοί οι δύο τομείς αλληλεπιδρούν. Θεωρώ ότι η συγγραφή είναι το δυσκολότερο των τριών, όταν πρωτοξεκίνησα την καριέρα μου διάβασα πολλά βιβλία πάνω σε αυτό το θέμα, για να βελτιώσω το γράψιμό μου και να κατανοήσω καλύτερα τις ψυχολογικές διεργασίες που σχετίζονται με αυτό.

Ε: Πόσο σημαντική είναι εκπαίδευση στην κλινική εργασία; Θεωρείτε ότι η προσωπική θεραπεία είναι χρήσιμη για τη δουλειά του θεραπευτή;

L.N.: Η εκπαίδευση είναι απαραίτητη αλλά όχι αρκετή. Υπάρχει σημαντικός όγκος γνώσεων στο χώρο της θεραπείας – διαγνώσεις, θεραπευτικά μοντέλα, διαφορετικές θεωρίες, κ.ά. Εκτός όμως από τον όγκο αυτών των γνώσεων, ο θεραπευτής χρειάζεται επίσης, ικανότητες συμπόνιας, ενσυναίσθησης, καθρεφτίσματος και αρκετά ακόμη χαρακτηριστικά τα οποία πιθανότατα δεν διδάσκονται. Όσο για την προσωπική θεραπεία, αυτό φαίνεται να έχει πραγματικά σημασία, ωστόσο η βιβλιογραφία δεν δείχνει ότι επηρεάζει την αποτελεσματικότητα του θεραπευτή. Πρέπει να κατανοήσουμε περισσότερα για το ποιος ωφελείται και σε ποιο πλαίσιο. Γενικότερα είναι πιο χρήσιμο όταν ο θεραπευτής πραγματικά επιθυμεί να παρακολουθήσει ατομική ψυχοθεραπεία και υπάρχει καλή συμμαχία με το θεραπευτή και τη φιλοσοφία της θεραπείας. Ακόμη όμως και οι αρνητικές θεραπευτικές εμπειρίες μπορούν να διδάξουν σημαντικά μαθήματα.

Ε: Υπάρχει κάτι με το οποίο ασχολείστε αυτή την περίοδο για το οποίο είστε ενθουσιασμένη;

L.N.: Ναι, υπάρχουν πολλά. Για παράδειγμα με κάποιους συναδέλφους συνεργαζόμαστε για μια πιλοτική εφαρμογή του υλικού Seeking Safety με ομάδα ομοτίμων. Το οποίο πιστεύω ότι θα είναι πολύ χρήσιμο όσον αφορά τη δημόσια υγεία –πώς δηλαδή μπορούν να βοηθηθούν άνθρωποι, οι οποίοι δεν διαθέτουν τους πόρους να συμμετέχουν σε θεραπεία. Επίσης, δουλεύω τώρα σε μια τυχαιοποιημένη, ελεγχόμενη δοκιμή στο δεύτερο βιβλίο μου, ("A Woman's Addiction workbook"), το οποίο εφαρμόζεται υπό την επίβλεψη θεραπευτή. Στόχος μας είναι να συγκριθεί αυτό το μοντέλο που εστιάζει στη διαφορετικότητα των δύο φύλων με ένα άλλο μοντέλο που αφορά και τα δύο φύλα. Κάτι άλλο στο οποίο συμμετέχω είναι η δημιουργία μιας τηλεφωνικής γραμμής που θα πραγματοποιεί αυτόματα αξιολόγηση για τη διαταραχή της εξάρτησης και άλλες διαταραχές.

exartiseis_15.qxd 30/9/09 19:32 Page 14

Ε: Υπήρχαν «λανθασμένες» επιλογές που κάνατε στην καριέρα σας, οι οποίες αργότερα αποδείχθηκε ότι ήταν σωστές;

L.N.: Φυσικά, μάλιστα στο δεύτερο βιβλίο μου παρατηρώ ότι κάτι που φαίνεται άσχημο μπορεί να βγει σε καλό και το αντίστροφο. Αυτό ισχύει γενικά στη ζωή. Ένα παράδειγμα που έχω από την προσωπική μου εμπειρία ήταν η επιλογή μου να γραφτώ στο ερευνητικό μεταπτυχιακό πρόγραμμα. Αρχικά αισθανόμουν εντελώς εκτός τόπου, καθώς ο αρχικός μου στόχος ήταν να γίνω θεραπεύτρια. Έπρεπα να διδαχθώ νέες δεξιότητες, για να μπορέσω να «επιβιώσω» σε αυτό το πρόγραμμα κάτι που όμως αργότερα αποδείχθηκε ιδιαίτερα ωφέλιμο ανοίγοντάς μου νέους επαγγελματικούς δρόμους.

Ε: Ποιες είναι οι χρησιμότερες αρετές για ένα θεραπευτή;

L.N.: Ευφυΐα, συμπόνια, διερευνητικό πνεύμα, ανοιχτό μυαλό και ευσυνειδησία σε ίσες δόσεις. Η αίσθηση χιούμορ επίσης είναι πολύ καλό δώρο για αυτό το χώρο εργασίας.

Ε: Τέλος, τι θα συμβουλεύατε ένα νεαρό θεραπευτή ή ερευνητή;

L.N.: Καταρχήν να επενδύσει στην ποιότητα. Όλα φαίνονται δύσκολα όταν ξεκινάς επειδή είναι καινούργια. Μπορεί να είναι δύσκολο να γράψεις, να πάρεις επιχορήγηση, να σχεδιάσεις μια μελέτη κ.λπ. Δεν υπάρχει σύντομος δρόμος. Πρέπει να επενδύσεις όσο χρειάζεται, για να μπορέσεις να φτάσεις να παράγεις άριστης ποιότητας δουλειά. Πολλές φορές συναντώ ανθρώπους, οι οποίοι θέλουν να έχουν γρήγορα αποτελέσματα, αυτό όμως συμβαίνει πολύ σπάνια. Δεύτερο που έχω να πω είναι να διατηρήσουν την εστίασή τους. Είναι πολύ εύκολο να παρεκκλίνει κανείς λόγω επιλογών πολιτικής, λόγω του προγράμματος άλλων ανθρώπων, λόγω χρημάτων, ή λόγω άλλων παραγόντων που δεν σχετίζονται με τη δουλειά. Να έχουν σαφές όραμα του τελικού τους στόχου –είτε πρόκειται για τη βελτίωση της φροντίδας του ασθενή, είτε για το σχεδιασμό επιστημονικών μελετών. Επίσης, να διατηρήσουν ξεκάθαρο αυτόν το στόχο, και να μην παρεκκλίνουν από άλλα συναφή θέματα. Τρίτον να βρουν τι τους αρέσει στη δουλειά αυτή. Αυτή η δουλειά έχει πολλές προκλήσεις και θα πρέπει να υπάρχει κάτι σημαντικό σε συναισθηματικό επίπεδο, κάτι που σας αγγίζει βαθιά μέσα σας. Εάν όχι, τότε ενδεχομένως να ήταν καλύτερο να βρείτε μια άλλη πιο εύκολη καριέρα. Έχει πολλές χαρές και έντονα κομμάτια, αυτό είναι το θετικό και αυτό που μπορεί να κρατήσει κάποιον μακροπρόθεσμα.