

Tradycyjna terapia uzależnień przypomina trochę umieszczanie pacjenta w skafandrze kosmonauty. Zakłada się cały strój łącznie z hełmem, w którym jest szybka. Pacjent uzależniony ma taki nawykowy odruch polegający na tym, że co jakiś czas chwytą za kielonek z wódką lub kufel piwa, próbując się napić. Jednak alkohol rozlewa się wówczas po szybko. Odżywianie skafandrze odbywa się bowiem przez specjalny system odżywczy, a nie bezpośrednio, doustnie. Pacjent uczy się na terapii obsługiwać skafander. Ma on wiele guzików, przyrządów, wskaźników i nie jest łatwo z niego korzystać niewtajemniczonymu. Instrukcje często pisane są skomplikowanym językiem i samo ich zrozumienie jest niekiedy kłopotliwe.

Gdy ten wyuczony odruch zaczyna już ustępować, wówczas istnieje możliwość ściągnięcia na chwilę skafandra. Jest to wskazane, gdyż chroni on – co prawda – przed wyuczonym odruchem, ale jak tu powąchać kwiatka w skafandrze z hełmem? Jak dotknąć inną osobę, mając na dłoniach grube rękawice? To jest właśnie powód, dla którego czasem dobrze wyjść z tej skorupy. Ale co się wtedy dzieje? Okazuje się, że w skafandrze panowała stabilna temperatura, a na zewnątrz- a to deszcz pada, a to za gorąco, a to wiatr wieje... łatwo wówczas nabawić się kataru albo przeziębienia. Ale... można w końcu poczuć zapach świeżego powietrza, a nie tlenu z butli! Niektóre osoby jednak obawiają się tego kontaktu. Moment, kiedy na chwilę uchylają szybki traktują jako nawrót choroby! Jasne, że są wówczas bardziej narażeni na skutki wyuczonego odruchu. Chociaż jest z czasem rzadszy, może się przecież pojawić! Ale całe życie w skafandrze przebywać nie można. Nie mylmy więc nawrotu z kataru! Katar minie, a z czasem może ktoś się uodpornić na kontakt ze świeżym powietrzem, gdy będzie robić to stosunkowo często. A poczuć deszcz na skórze to radość, która może wynagrodzić chwilowy nieżyty nosa. Kontakt z rzeczywistością – chociaż bolesny z początku, z czasem staje się czymś naturalnym.

Bywa też tak, że ktoś tak bardzo przestraszy się kataru, że schowa się głębiej do skafandra. Może nawet uruchomić w nim opcję: „jeśli będę chciał ściągnąć hełm, skafander wypuszcza gaz usypiający i zasypiam czekając, aż mi przejdzie ochota”. W ten sposób, ktoś żyje w przekonaniu, że jest bez przerwy zagrożony. Oprócz wyuczonego alkoholowego nawyku, ma jeszcze czasem potrzebę ściągnięcia skafandra! To za dużo, jak na głowę biednego alkoholika! Jak tu dalej chronić się przed sobą? Może założyć skafander na skafander? Właśnie takie myślenie prowadzi do stałego poczucia zagrożenia nawrotem. Aby nie żyć w tym zagrożeniu, trzeba odkryć moment, kiedy skafander można zdjąć całkowicie i zaufać sobie. Nie ma skafandra, nie ma zagrożenia. I nie ma nawrotu! Nowoczesne programy terapeutyczne działają inaczej: w miejsce stałego poczucia zagrożenia alkoholem, budują większą świadomość siebie; zamieniają potrzebę picia na potrzebę kontaktów z innymi ludźmi.