

## ODVISNOST KOT PREMAGLJIVA OVIRA NA POTI ŽIVLJENJA

BOJ Z ODVISNOSTJO  
JE TEK NA DOLGE PROGE...

Glede na sestavek, v katerem primerjam življenje s tekom po poti z ovirami, in glede na področje dela, ki ga opravljam, ne morem mimo tega, da ne bi tudi odvisnosti videla kot ene izmed ovir na poti življenja, vendar premagljivih ovir.

Pri delu z ljudmi, ki so odvisni od drog, in njihovimi starši vse bolj opažam, da je tista prva ovira, s katero se morata odvisnik in njegov svoječ soočiti, predvsem sprejemanje. Sprejemanje, ki predstavlja odvisnost kot bolezen, ki je ni moč kar izkoreniniti, temveč jo kot tako zdraviti.

Ljudje, odvisni od droge, se za zdravljenje odločajo iz različnih namenov in na različnih stopnjah zlorabe drog. Odločitev je povezana tudi z različnostjo vsakega izmed njih. Nekateri potrebujejo intenzivnejše impulze kot drugi. Za nekoga lahko pomeni impulz šele »propad osebnosti«, za koga drugega se lahko ta impulz vzbudi že kmalu po prvih poskusih jemanja droge, spet tretji se zanj morda ne bo odločil nikoli. Seveda pa obstajajo tudi vmesni koraki. Nekje je pač treba začeti.

Kot pravi ena izmed misli: »Vsaka pot se prične z prvim korakom.«

Pomembno je vedeti, da jih večina večkrat poskuša zdravljenje. Ob odločitvi, ki jo sprejmejo, pa večinoma ne računajo na to, da bo ta boj z odvisnostjo trajal tako dolgo, kot se pozneje izkaže za potrebno. Prav zato se dogaja, da mnogi ob težavah, s katerimi se je treba soočiti, ponovno uberejo staro pot, pot uživanja droge. Tako se krog znova zavrti.

Pot iz odvisnosti je pot drobnih, a pomembnih korakov na poti do cilja.

## KJE SE SKRIVA RAZLOG?

Iskati enega samega najbrž ne bi bilo pametno. Eden bistvenih je ta, da zdraviti odvisnost pomeni postaviti nove temelje svojemu življenju in na teh temeljih tudi ostati. Vsekakor pa ne pomeni prevzeti starih navad, vsaj tistih ne, ki niso pozitivne. Večina jih tega ne zdrži. Velikokrat tudi tisti, ki niso odvisni od nedovoljene droge, ne.

Vsak izmed nas prinese z rojstvom na svet določene kvalitete, lastnosti, ki ga določajo. V obdobju rasti in razvoja si pridobimo najrazličnejše vzorce in navade, po katerih živimo. Navadno smo spodbujani v razvijanju tistih lastnosti, ki se zdijo okolju primerne in pozitivne, in manj spodbujeni ali nezaželeni v tistih, ki okolju ne ustrezajo. Želja biti ljubljene in sprejete pa živi v vsakem izmed nas. Predstavlja osnovno gibalo, po katerem se ravnamo. Zatorej razvijemo tiste lastnosti, ki jih potrebujemo, da nas – nam pomembni – ljudje opazijo, če nas že morda ne sprejmejo. Kot z leti raste in se razvija naš organizem, tako z njimi rastejo in se krepijo tudi naše navade. Dlje kot se premikamo po starostni lestvici, bolj se naši vzorci ukoreninjajo.

Tako se kar naenkrat v življenju, zaradi najrazličnejših vzrokov, kamor lahko štejemo tudi zdravljenje odvisnosti, pojavi potreba po spremembi teh vzorcev. Postavljeni smo pred težko nalogo.

Samega sebe namreč ne doživljamo na način, skoz katerega bi lahko razumeli, da so to le privzgojeni vzorci in navade. Ravno nasprotno, cnačimo se z njimi – to smo MI.

Lastnosti, ki prav tako živijo v nas, vendar jih iz določenih vzrokov nismo razvili, se niti ne zavedamo. Tako nastane razkorak med tem, kar v resnici mi kot celostna bitja smo, in tem, kar si domišljamo, da smo.

O katerih vzorcih in navadah govorimo?

Predvsem so to tisti vzorci, ki določajo način našega bivanja. Način, kako dojemamo sami sebe, in kako se nam zdi, da nas dojemajo drugi. To so vzorci, po katerih se potrjujemo, iščemo zadovoljitev notranjih potreb — po ljubezni, varnosti, pripadnosti... Vežčjo nas na okolje, v katerem imamo občutek, da lahko te potrebe zadovoljimo. Pripadnost skupini je namreč ena izmed naših notranjih teženj. Navsezadnje smo ljudje le socialna bitja. Kadar pa to pripadnost čutimo do ljudi, od katerih se je treba zaradi potrebe po spremembi umakniti, je to precej težek korak.

In prav to mora storiti tisti, ki je odvisen od droge. Zamenjati družbo, ki ji »pripada«, kar pa je le ena izmed potrebnih sprememb.

Spremeniti je treba še vse ostale navade, ki ga v življenju ne zadovoljujejo več.

Kako se sedaj lotiti teh sprememb, ki jih, kot sem že dejala, občutimo kot spremembo samega sebe? Tudi človek, odvisen od droge, to doživlja na tak način. Kadar se loti teh sprememb, pomeni to zanj zamenjati svoje dnevne aktivnosti, ki so lahko bile prej vezane le na pridobitev droge in z njo povezano zadovoljitev, in se koncentrirati na maksimum svojih zmožnosti. Težiti mora k fizičnemu in umskemu razvoju tako rekoč vsak trenutek vsakega dne. Tako lahko počasi, korak za korakom, ob manjših in morda tudi kakšnem večjem uspehu gradi zaupanje vase.

Ugotoviti mora, da so stari vzorci in navade le korenine, ki sicer bivajo v nas, vendar jih je z voljo, disciplino in kultiviranjem sebe mogoče spremeniti. Neredko se namreč dogaja, da vedno znova in znova priplavajo na površje. Izrazito močni so in upirajo se vsakim spremembam. Nenehno nas želijo popeljati na staro, znano pot.

Iz navedenega se da razbrati, da je boj z odvisnostjo vse prej kot lahek.

#### KAKO NAPREJ?

Kadar se lotimo sprememb pri samem sebi, se lahko zgodi, da na mestu, kjer je v nas domoval stari vzorec, nastopi praznina.

Praznina, ki smo jo morda čutili že prej in jo na neki način poskušali zapolniti.

V mnogih stvareh lahko iščemo in tudi najdemo to notranjo zadovoljitev. Eni z delom, športno aktivnostjo, glasbo, sprehodi, branjem, meditacijo, sprostitvenimi tehnikami..., drugi z najrazličnejšimi substancami, kot so alkohol, kava, tobak, tablete... Problem nastopi tedaj, kadar brez te navade ne moremo več živeti, oziroma, kot bi rekli drugače, kadar je naše zadovoljstvo popolnoma odvisno od »zaužite« substance, ki je postala ne le naša navada in vzorec, temveč bolezen.

Seveda obstajajo razlike med temi načini zadovoljevanja potreb. Lahko npr. postanemo odvisni od meditacije, ki nas je popeljala v širino miru in tišine, vendar ta nikdar ne more biti tako boleča in škodljiva, kot je to lahko odvisnost od drog — dovoljenih ali nedovoljenih.

#### KAJ JE TISTO, S ČIMER SE ČLOVEK, ODVIŠEN OD DROGE, VELIKOKRAT SOOČA?

Pri mnogih je v ospredju potreba po soočanju s svojo identiteto. V tem primeru to pomeni vprašanje, kdo sploh sem. Kaj si želim? Kakšne so moje potrebe, vrednote in kakšen je moj smisel — cilj življenja?

Ta problem je prisoten pri večini mladih, odvisnih od drog. Z odvisnostjo so se srečali tako rekoč še v času otroštva — pubertete — in si še niso imeli priložnosti zgraditi lastne identitete. Starostna meja teh mladostnikov se zmeraj bolj niža. Nahaja se nekje med dvanajstim in šestnajstim letom starosti. V tem obdobju še zanje velikokrat razmišljajo in delujejo drugi, skoz pretirano skrb zanje — tudi takrat, ko jim tega morda ne bi bilo treba — ali pa skoz odsotnost skrbi zanje. Ob tem je treba poudariti, da se te stvari navadno ne odvijajo na ravni našega zavedanja. Omenjena misel v sebi torej ne nosi prav nobene krivde za nastalo situacijo, gre le za to, da se tudi iz najboljših želja in dejanj včasih razvije nekaj, kar bi si najmanj želeli. Več o tem sem zapisala v sestavku »Moje doživljanje staršev otrok, odvisnih od nedovoljenih drog«, objavljenem v reviji *Otrok in družina* (november 1997).

Če nadaljujem omenjeno tematiko, naj zapišem, da pri ljudeh, odvisnih od drog, velikokrat naletimo tudi na problem nezaupanja vase, ki je prav tako posledica nezigrane identitete.

Predstavo o sebi si gradijo na podlagi mnenj drugih, predvsem tistih, s katerimi živijo in stopajo v kontakte. Ta predstava je lahko izrazito pre- ali podcenjujoča, zmeraj pa nerealna. Človek pogosto ne zna in ne zmore prevzeti odgovornosti zase in za svoje življenje, saj se tega v svojem razvoju tudi ni imel priložnosti naučiti. Potrditve tako večkrat išče zunaj sebe, na njemu znan način – z drogo in posledičnimi dejanji, v okolju, ki ga pozna – okolju, kjer vlada odvisnost.

#### KAKO NAPREJ – KAJ JE TISTO, KAR ČAKA NA POTI ZDRAVLJENJA?

Ob vseh omenjenih in še nekaterih ne-omenjenih lastnostih, ki nakazujejo problem ljudi, odvisnih od drog, se tak človek ob odločitvi za izstop iz kroga odvisnosti znajde pred velikim vprašanjem. Kako živeti brez droge?

Vsem, ki si skupaj z njim želijo čimprejšnjega ozdravljenja, se zdi, da bo dovolj opustiti to, kar mu povzroča težave – torej drogo. Tako je velikokrat prvi korak vsakega izmed njih zaživeti brez droge.

Misleč, da bo zmožel, saj ima dovolj volje, se poda na to pot. Njegovi svojci, starši ali kdor koli drug, ki je z njim pripravljen sodelovati, prav tako. Vsi so usmerjeni le v en cilj – živeti brez droge – in vsi gojijo upanje in željo, da bo tako.

V tako razmišljanje jih pelje nerazumevanje odvisnosti kot bolezni, ki pomeni zdravljenje na daljši rok.

Večina ljudi, odvisnih od drog, ki stopi na pot zdravljenja, kmalu uvidi, da je teža te potrebe – bolezni odvisnosti – dosti hujša, kot so si lahko predstavljali. Nenehni izzivi, ki vabijo na staro pot, so velikokrat močnejši od tistih novih, drugačnih navad, ki jih še ne poznajo dovolj. Predvsem zato, ker se jih je treba šele naučiti. Čez čas lahko spoznajo, da le opustiti substanco (drogo) ni dovolj. Treba je storiti še nekaj več. Toda

#### KAJ in KAKO?

Na tej točki lahko najdemo odgovor na zastavljeno misel v naslovu – boj z odvisnostjo je tek na dolge proge. Na njej ne gre iskati bližnjic, tudi ne teči »finiša«, saj hitrih rešitev ni.

Tudi ob prvih korakih se je treba naučiti čutiti zadovoljstvo, četudi to ni takojšnja abstinenca.

Za lažje razumevanje se lahko vprašamo: Kdo izmed nas zmore v kratkem času zaobjeti znanje in izkušnje prihodnosti, se pravi, spremeniti vsaj eno izmed svojih navad na hitri rok?

Prav hitre spremembe so namreč tiste, ki jih velikokrat pričakujemo ali celo zahtevamo od ljudi, ki se odločijo za zdravljenje.

Kako jim lahko pomagamo?

Dobrodošlo je razumevanje situacije, ki pa ne pomeni popuščanja. Bodimo jasni in trdni v svojih zahtevah. Zavedajmo se, da zna biti ljubezen kdaj pa kdaj tudi neizprosna. Učimo se ujeti njeno ravnovesje v svojih dejanjih. Postavimo okvir, za katerega bodo vedeli, kakšen je in kako ga je mogoče izpeljati. Hkrati pa jim dajmo vedeti, da tudi v njih biva ljubeče srce, ki ponuja smisel ter tako prispeva pomemben del k celoti.

Zlasti pa vedimo, da moramo sami živeti to, kar želimo, da živijo oni. Smo zgled, po katerem se ravnavo.

V prvi vrsti smo vsi človeška bitja.

Mnogi bodo šele po nekaj ponesrečenih poskusih, predvsem pa z mnogo vložene truda dosegli cilj, ki so si ga zastavili.

Vendar to ne pomeni, da tisti, ki se jim tak ali drugačen poskus zdravljenja ne posreči, ne vložijo vanj dovolj truda. Morda jim manjka le še kanček notranje moči in nekaj več zunanje spodbude, ki bi omogočala sprejeto tudi izpeljati.

Spomnimo se lahko časa, ko smo se učili hoditi. Šele po mnogih padcih nam je uspelo. Tega nismo storili čez noč.

Veliko lažje nam bo, če bomo poskusili razumeti, da krčevitih rešitev in rešitev na silo ni, razen morda izjemoma. Toda ne pozabimo, da te le potrjujejo pravilo.

Razumem starše, da si želijo otroka, ki ni odvisen od droge, kot razumem njihovo potrebo, da bi se odvisnosti, kadar do nje pride, ozdravil kar se da hitro. Vendar jih v

teh željah lahko le razumem, ne morem pa jim zagotoviti, da bo tako.

Prej ali slej bo treba sprejeti dejstvo, da živimo v svetu, kjer je ponudba drog večja kot kdaj koli. Ne le ponudba – tudi povpraševanje.

Če bomo želeli izstopiti iz kroga odvisnosti, se bomo morali vprašati, KAJ je tisto, kar žene človeka v odvisnost.

Je to problem družbe, ki premalo stori za reševanje tega problema? Je v ozadju še kaj več? Kdo pa je družba? Ali nismo to mi vsi, ki živimo v njej in dovoljujemo, da se naše življenje usmerja tja, kamor morda ne želimo?

Dokler si bomo zatiskali oči in se trudili iz družbe izločiti vse tisto, kar nam ne ustreza ali česar se bojimo, tako dolgo bomo »nasilni« do sebe in drugih. Kot ne moremo siloma odstraniti trna iz pete, tako se tudi »bolezni« družbe ne da kar izkoreniniti. S prisilo ni mogoče doseči zelenih sprememb in rešitev na poti do razumevanja in medsebojnega sodelovanja.

Čutim se soodgovorno za bivanje tukaj, kjer živim. Soodgovorno tudi za dejanja, ki jih morda ne storim sama, pa vendar zanje vem in ne storim ničesar. Zavedam se, da ni dovolj le razmišljati in govoriti o problemu, čeprav je tudi to eden izmed korakov. Treba je delovati. Delovanje pa se zmeraj prične v nas samih.

Kadar si v srcu dovolim začutiti, kdo sem in kaj si želim, lahko razumem, da občutenja notranje praznine ali nezadovoljstva ni mogoče zapolniti z ničimer izven sebe. Naj bo to avto, hiša, partner, droga ali kar koli drugega. Sreča se namreč ne nahaja izven nas. To izkušnjo nam življenje velikokrat ponudi skoz bridke in težke dogodke, tudi skoz bolezen odvisnosti. Takrat se lahko

obrnemo v svoj notranji svet in prisluhnemo glasu srca, ki nam lahko ponudi rešitev.

Kot ne moremo dobiti ljubezni drugega, ne da bi sami ljubili, in ne dobiti prijatelja, ne da bi bili prijatelj, tako ne moremo čutiti svojega srca, ne da bi mu prisluhnili. V njem živi razumevanje, ki ponuja nesebično ljubezen in sodelovanje. To je naše notranje stremljenje, naš cilj, h katerem težimo. Dokler se ga ne zavemo, iščemo zadovoljitve v vseh mogočih rečeh, tudi skoz odvisnost.

Čez čas se lahko, bogatejši za izkušnje preskočenih ovir, obrnemo še navzven – k družbi, v kateri bivamo, sočloveku, s katerim živimo. Z zgledom in delovanjem lahko prispevamo k bolj človeškemu načinu bivanja.

Morda to zveni kot pravljica ali nekaj, kar se nahaja daleč v prihodnosti. Toda to je pot mnogih drobnih korakov vsakega izmed nas – k skupnemu in veselja polnemu življenju človeštva. Najbrž mi boste verjeli, da ta pot ni lahka in tudi kratka ne. Spoznanja, o katerih sem govorila, prihajajo postopoma.

Človek zmeraj najprej deluje v temi. Skoznjo se uči videti in prepoznavati sebe in druge v drugačni luči. Tako tudi svet teme počasi dobiva svoj pomen, svojo svetlobo.

Predlagam, da delujemo skupaj ter tako prispevamo vsak svoj košček sreče in znanja za nas vse, za boljši in prijetnejši jutri. Mi sami smo skrbniki prostora, v katerem bivamo.

Začutimo to, in odprimo svoja srca drug drugemu...

Maribor, 20. 4. 1998

*Žanet Mithans,  
socialna delavka*