

Motivacija za abstinenco in soočenje s krizo

Izjave zdravljenecv (Društvo Nova pot Radenci, 2015):

“Za mojo abstinenco je motivacija predvsem moje zdravje. Zaradi poškodb glave sem se zavestno odločil za abstinenco, saj sem imel težave s spominom že pri mali količini popitega alkohola. Seveda je zavedanje, da nekaj ni v redu pri pitju, bilo premalo. Prišlo je do manjše prometne nesreče, v kateri sem bil sam udeležen, saj sem zapeljal v jarek. Posledično je bil to tudi zadnji razlog, da sem se odločil za zdravljenje, abstinenco in zdrav način življenja, v katerem vztrajam že sedemnajsto leto. Za treznost sem se odločil predvsem zaradi samega sebe, vsekakor pa je pri odločitvi pomagala tudi pokojna žena.”

“Za treznost sem se odločil zaradi načetega zdravja in zaradi nenehnih nemirov, ki so bili posledica mojega pitja.”

“Motivacija za abstinenco je dejstvo, da sem imel zaradi pitja neurejeno življenje. Odločil sem se za treznost v prvi vrsti zaradi sebe in nato zaradi ljudi, ki zaupajo in verjamejo vame.”

Vsako zdravljenje se začne z odločitvijo za spremembo. Namen zdravljenja je, da tisti, ki je bil vanj "prisiljen" – bodisi zaradi partnerske, družinske, poklicne ali socialne stiske – uvidi prednost in sodeluje prostovoljno, iz notranje motivacije.

Abstinenca je nujen pogoj za zdravljenje. Ab- stinere pomeni **vzdržati se od** vedenja, ki se vrača v začarani krog zasvojenosti. To je veliko več kot samo vzdržati se od pitja alkoholnih pijač. V času intenzivnega zdravljenja v bolnišnici abstinenca na zunaj ni tako težavna, ker je okolje bolnišnice kot varen “inkubator”, v katerem lahko uspeva. Tudi pozneje, v času trajanja terapevtske skupine, ni tako težko od tedna do tedna vztrajati v treznosti, vsaj za večino zdravljenecv. Malokateri pa uspejo vzdrževati abstinenco, če zapustijo terapevtsko skupino. V skupini imajo temeljno varnost in dobrohotno socialno podporo ter nadzor pri nadaljevanju abstinence. Po drugi strani pa noben svojec ali terapevt ne more zdravljenecu direktno pomagati pri vzdrževanju abstinence od alkohola.

Prva odločitev za ABSTINENCO od alkohola (in vseh ostalih psihoaktivnih snovi in omamljujočih vedenj) je običajno zelo težka. Še posebej je tvegano, če ni opore. Prva opora je najbližji svojec ter varna skupina abstinentov, naklonjeni odnos pri njih, pozitivne dobronamerne kritike, vzpodbujanje, pohvale in predvsem uspešno obvladovanje recidiva.

Vsaka bolezen teži k ponovitvi, v odvisnosti je stalno tveganje in recidiv ali ponovitev bistvo bolezni. Hudo pa je, da vsako ponovno pitje in zdrs v spiralo odvisnosti še poglobi občutke sramu in nemoči. Ob vsakem ponovnem

zdravljenju je huje. Večja pa je potem tudi odgovornost. Prvič človek ni sam odgovoren, da je prišel v stanje odvisnosti. Ko pa se je enkrat odločil za abstinenco in ponovno padel v pitje, postane odgovoren. Ne more se slepiti, da ne ve, kaj se mu dogaja. Bolezen je sedaj že javno odkrita, odvisnost postane jasna tako njemu kot okolici.

Ponovno razmišlja, načrtuje, naredi si program, kako bi se dokončno rešil iz pogubne spirale odvisnosti. Ob soočenju s krizo in s pomočjo bližnjih gre ponovno v spremembo. Če zaradi hujših abstinenci težav potrebuje bolnišnico in zdravila, je odločitev toliko bolj nujna in tedaj se začne proces zdravljenja.

En del njegove osebnosti – "omamljen" - še zmeraj hlepi po pitju. Hrepeni po omami, rad bi ohranil vse prijetne in zanj pozitivne strani odvisniškega načina življenja. Drugi del osebnosti – "trezen" - ki se je začel krepiti, pa prepoznava situacijo. Uvidi, da tako, da bi pil naprej in istočasno ostal trezen, ne gre. Oboje ne gre skupaj. Dokončno se je treba posloviti od tega, kar je omama ponujala in vsiljevala, od iluzije veselega, polnega življenja. Zaradi te nezdržljivosti omame in treznosti eni pivci vztrajajo v pitju, drugi pa poskušajo prenehati.

Človek se v takšni situaciji sprijazni z razdvojenostjo ali pa jasno prepoznava v sebi dve težnji, dva dela osebnosti. Težko je sprejeti resničnost takšno, kot je v tistem trenutku: telesne posledice odvisnosti, psihično praznino, osamljenost, izgubljene odnose, duhovno in moralno šibkost, razdvojenost, zavračanje samega sebe. Še težje je živeti z lastnimi napakami, predvsem z občutki krivde. Vendar lahko človek le preko sprejemanja svojih napak raste, kot da potrebuje ta lastni »kompost«, da zares raste. Postopoma začne spoznavati in doživljati, da je tudi onstran omame življenje zadovoljno, seveda brez kratkoročnih pozitivnih učinkov in takojšnjih zadovoljitev. Sčasoma bo doživljal pozitivne dolgoročne učinke treznosti ...

Nihče od bližnjih ne ve, kaj se dogaja v notranjosti odvisnika, ko je na začetku zdravljenja. Kako je z njegovo motivacijo? Kakšna je volja do spremembe? Kaj se dogaja, ko odvisen človek pogleda sam vase, v svoje notranje ogledalo in si govori ali sliši glas, ki mu govori neprijetne, a resnične besede: »Takšen, kakršen si sedaj, si v redu! Dober si, živi naprej! Živi, ne segaj po omami! Sprejmi se takšnega, kot si, in ne glej nazaj! Stopi korak naprej!« Nekaterim v takšnem trenutku notranji dialog - eni to imenujejo srečanje z resničnostjo ali lastno vestjo - pomaga, da postanejo bolj pristni. Drugi se umaknejo in ne poslušajo vseh teh glasov in misli.

Pomembno je poslušati in slišati svoj najbolj tihi notranji glas, da človek začuti in prepozna intimno notranje sporočilo o sebi. Seveda se pa tega glasu ne da izsiliti in tudi ne utišati. V notranjo kamrico srca vstopa vsak sam, kot pravi pisatelj Ivan Cankar. O tem, kaj doživlja v trenutkih odločanja za zdravljenje, največ ve in tudi lahko pove vsak zdravljeni odvisnik od alkohola sam. Seveda tistim, ki ga poslušajo in razumejo.

