

Odvisnost od alkohola in volja

Izjave zdravljenecv (Društvo Nova pot Radenci, 2015) :

“Močno sem se odločil sam pri sebi, da tako ne gre več naprej; zaradi nenehne bolezni, trpljenja žene in sina, ki ni imel miru, da bi se v miru pripravljaj na izpite, ampak se je obremenjeval z mojim pitjem.”

“Iz brezna odvisnosti se rešujem z voljo, z obljubo samemu sebi, da ne bom pil, s pomočjo terapevtske skupine.”

Iz rimske zgodovine vemo, da je leta 49 Julij Cezar z besedami »*Alea iacta est*« (Kocka je vržena) naznanil nepreklicno odločitev, da bo s svojimi četami prestopil Rubikon, majhno reko v Italiji. S prekoračenjem te reke se je odločil za vojno. Za umik ni bilo več možnosti. Cezar je stopil naprej z vso močjo svoje volje in z namenom, da v tej vojni zmaga. Predhodna faza tehtanja in oklevanja je bila mimo. V prispodobo o Rubikonu so vključene temeljne značilnosti volje (Petzold 2002):

1. **ODLOČITEV:** Proces volje postane pomembni, ko je sprejeta odločitev, da dosežemo določene cilje (kar pomeni, da oblikujemo namen ali cilj ravnanja). Istočasno se s tem okrepi ustrezno namensko in ciljno reagiranje. Volja je pomembna takrat, ko je potrebno premagati notranje in zunanje odpore, ovire in najrazličnejše težave, ki se zoperstavljajo ciljnemu ravnanju (npr. notranji ali zunanji konflikti).

2. **UDEJANJANJE:** Volja je pomembna takrat, ko se določeno vedenje neha ali ponovno vzpostavi. Ko gre torej za izvedbo odločitve.

3. **VZTRAJANJE:** Volja postane pomembna, ko je sprejeti namen potrebno določen čas vzdrževati (shranjevanje v »spominu namenov«) in/ali takrat, ko je ta namen potrebno razčistiti v odnosu do konkurenčnih namenov in vedenjskih impulzov. Z drugimi besedami, volja je potrebna za vztrajanje v odločeni smeri vedenja.

Voljni procesi praviloma tečejo zavestno. Subjektivno jih, posebno v začetku odločanja, doživljamo pogosto kot občutke nelagodja ali kot nekaj zelo naporenega, povsem neodvisno od dejanskih duhovnih, psihičnih ali telesnih naporov.



- **Pred Rubikonom:** Prvi pogoj za izpolnitev obstoječe želje je jasen namen. Ustvarjanje namena je temelj tehtanja in sprejemanja odločitve za doseganje določenega cilja. Namen je tesno povezan z obvezo samemu sebi za doseganje cilja.
- **Rubikon prestopljen:** Predakcijska faza se začne z oblikovanjem namena. To označuje načrtovanje posameznih korakov, ki so nujni za doseganje cilja. Prehod v **akcijsko fazo** predstavlja začetek tega ravnanja. To fazo označuje ciljno vedenje. Moč namena določa, ali bo nekoč dojeti namen tudi vodil v začetek ustreznega ravnanja. Moč volje pa ni pomembna samo za začetek ravnanja, ampak tudi za vzdrževanje ciljnega vedenja in vztrajanje.
- Po končanem dejanju, po zaključku vedenjskih korakov, sledi faza **ovrednotenja**, kjer se primerjajo ciljni rezultati z začetnim ciljem in raziščejo morebitni vzroki uspeha ali neuspeha. (Velt, 2008)

Odvisen človek se vse življenje nenehno sooča z vprašanjem, ali bo ostal abstinent ali pa bo ponovno segel po psihoaktivni snovi. Nenehno mora torej v eni ali drugi smeri prestopati svojo reko Rubikon. Ne glede na dejstvo, da je njegova biološka moč volje oslABLJENA zaradi odvisnosti in da pogosto reče, da ima šibko voljo in ne zmore odločitve. Volja potrebuje podporo razuma, da lahko človek deluje namensko. Ko pride do temeljnega uvida v svojo odvisnost, začne sodelovati s preostalimi močmi telesa, čustvenega doživljanja in razumevanja.

V psihoterapevtskem delu se ne zgodi ničesar brez volje pacienta oz. pacientke, niti pravno veljavna privolitev na podlagi informiranega soglasja. Ničesar se ne zgodi brez volje za dobro skupno sodelovanje med terapevtom in pacientom. Temeljni pogoj za terapevtski uspeh je doseganje skupne motivacije, namenov, naporov in hotenja tako pacienta kot terapevta za ponovno ozdravitev, rešitev problemov in obvladovanje razvojnih nalog. (Petzold 2002).

V razmislek:

Kaj se je dogajalo v začetku moje poti zdravljenja?

Kako sem se reševal iz brezna odvisnosti?

Kaj je postal moj glavni motiv, da živim na drugačen način?

Kako sem sprejel ključno odločitev za abstinenco in resnično spremembo?

Kako je bilo z mojo voljo do spremembe?