**Nekemične odvisnosti**

**Sanja Rozman dr. med.**

Zasvojenost je bolezen, za katero je značilno ponavljajoče se škodljivo vedenje-omamljanje. Zasvojeni se zaveda škode, ki nastaja zaradi bolezni na duševnem, telesnem, socialnem in duhovnem področju njegovega življenja, vendar je izgubil nadzor nad svojim vedenjem in z omamljanjem ne more prenehati, ne da bi doživel abstinenčno reakcijo. Ljudje so lahko odvisni od raznih snovi, ki povzročajo omamo, lahko pa se naučijo omamljati z določenimi postopki in rituali, s katerimi izvabijo izločanje omamnih snovi iz svojih možganov. Takšni postopki so: prenajedanje, stradanje, bruhanje, intenzivna telesna aktivnost, spolna vzburjenost, tveganje, sanjarjenje in podobno. Odvisnost od odnosov je med najpogostejšimi zasvojenostmi. Za omamljanje in samopozabo se zlorablja odnos. Najboljša »droga« so problematični odnosi, polni drame, strahu, nevarnosti, tveganja in sladkega upanja.

**1.NE-KEMIČNE ali VEDENJSKE ZASVOJENOSTI**

**1.1.        Bistvo zasvojenosti**

Zasvojenost ne pomeni samo telesne odvisnosti od nekega kemičnega sredstva, ki deluje na zavest. Pomeni kompleksno vedenje zasvojenega človeka, ravnanje, o katerem on sam prav dobro ve, da je škodljivo, pa ga ponavlja in ga ne more opustiti, ker bi sicer doživel abstinenčno odtegnitveno reakcijo. Za zasvojenost je značilno to, da je zasvojeni te večkrat poskusil opustiti škodljivo vedenje, vendar je vedno znova popustil notranjim psihičnim pritiskom in se vnovič omamil. Zasvojenost je kronična bolezen in potrebno je več let ali celo desetletij, da se razvijejo vsi njeni značilni znaki. Na nastanek, trajanje in razvoj vplivajo številni dejavniki, ponavljajoča se zloraba sredstva za omamljanje pa je le eden od njih.

Zasvojenost je bolezen. Vendar te bolezni ne povzročajo kemična sredstva, s katerimi se zasvojeni omamljajo. Ta kemična sredstva oziroma mamila povzročajo tudi telesno odvisnost, to pa pomeni, da se na poseben način vključijo v telesno presnovo in postanejo nujno potrebna. Če zasvojeni neha jemati drogo, doživi odtegnitveno oziroma abstinenčno reakcijo. To je zelo mučno telesno in psihično odzivanje, ki traja navadno nekaj dni. Vendar po tem, ko odtegnitvena reakcija izzveni, zasvojeni še ni ozdravljen. Droge ne povzročajo zasvojenosti, ampak so le eno od mogočih sredstev, s katerimi se zasvojeni lahko omamijo. Mogoče pa se je omamiti tudi brez drog. Omamijo nas lahko prenekateri postopki, rituali, psihični manevri ali pa snovi, ki same po sebi nimajo farmakološkega učinka na zavest. Vendar vsi ljudje niso enako dovzetni za nastanek zasvojenosti. Posebno občutljivi so tisti, ki imajo posebno kombinacijo osebnostnih lastnosti in so odraščali v neugodnih razmerah, tako da so “ranljivi” za nastanek zasvojenosti.

**V takšnih razmerah lahko postanejo “droga” naslednji postopki:**

–       basanje s hrano ali zlorabljanje shujševalnih diet,

–       razna spolna vedenja, od sanjarjenja do spolnega nasilja

–       nekreativno (heteronomno) delo,

–       sanjarjenje ob podpori osladnih televizijskih nadaljevank in plehke literature,

–       igre na srečo za denar, od igralnih avtomatov, kart, rulete, loterije,

–       obsedenost s tveganjem

–       ekstremni alpinizem, nora voţnja, bungie

–       jumping, roller coaster, kleptomanija,

–       obsedenost z verskimi in magijskimi rituali,

–       obsedenost z določenim tipom škodljivih odnosov z ljudmi.

–       obsedeno telovadenje in obsedenost s tekom, ki nima rekreativne temveč stremuško tekmovalno vlogo.

–      Zasvojenost je v jedru le ena bolezen z mnogo oblikami, te pa lahko prehajajo ena v drugo.

Razlike obstajajo zaradi uporabe različnih drog in postopkov, toda veliko več je skupnega. Vsi zasvojeni se morajo v rednih časovnih presledkih omamiti s svojo drogo, sicer jim grozi odtegnitvena reakcija. Omamo lahko povzročijo s kemičnimi sredstvi, ni pa nujno. Vsi ljudje imamo v svojem živčevju vgrajen sistem za omamljanje, ki v določenih okoliščinah sproži izločanje morfiju podobnih snovi –endorfinov. Te snovi povzročajo otopitev telesne in duševne bolečine ter omamo. Po navadi ta sistem “vključijo” boleči dražljaji, lahko pa se ga naučimo sprožiti tudi z drugačnimi dražljaji. Tistim, ki za omamo ne zlorabljajo kemične snovi, ampak so se naučili sprožiti posebno stanje zavesti s psihičnim manevrom, je še težje obvladovati zasvojenost, saj nosijo svojo drogo vedno s seboj. Vsaka snov in vsak postopek, ki lahko zmanjša bolečine, lahko postaneta podlaga za zasvojenost.

**Temeljne značilnosti zasvojenosti so:**

–       škodljivo vedenje, omamljanje,

–       ponavljanje in povečevanje odmerka,

–       zasvojeni doživljajo ekstremne vzpone in padce razpoloženja,

–       kompulzivnost

–       kljub temu, da se zasvojeni škodljivosti zaveda, škodljivega vedenja ne more opustiti,

–       abstinenčna reakcija,

Z zasvojenostjo zbolijo predvsem ljudje z določenimi osebnostnimi značilnostmi. Pomembno pa je, da je zasvojenost ozdravljiva bolezen.

**1.2. Škodljivo vedenje– omama, trans ali opoj.**

Temeljno dogajanje v vsaki zasvojenosti je spremenjeno stanje zavesti, imenovano omama ali opoj. Beseda omama nam da misliti, da gre za nekakšno zamegljeno stanje zavesti, ko je človek bolj osredotočen na svoj notranji svet in je bolj malo v stiku z zunanjo resničnostjo. Angleški izraz za isti pojav, “high” oziroma vrhunec, pa nasprotno pomeni vzburjeno stanje, ki ga včasih opisujemo kot širjenje zavesti. Spremenjenemu stanju zavesti včasih rečemo tudi trans, to pa pomeni stanje poglobljenosti v notranji svet, skoraj brez stika z resničnostjo zunanjega sveta. Spremenjena stanja zavesti so normalen pojav in so del človekovega reagiranja na življenje. Zasvojenost je ponavljajoče se škodljivo vedenje. Škoda je lahko telesna in je posledica strupenega delovanja droge na telo (na primer okvara organov, na katere droga deluje, organov, ki drogo vsrkajo ali izločajo).

Ker pa tu ne bomo podrobneje obravnavali zasvojenosti z mamili in alkoholom, se ne bomo spuščali v podrobnosti strupenega delovanja. Telesna škoda je lahko tudi posledica kronične stresne situacije.

**Zasvojeni pogosto zbolevajo za boleznimi, povezanimi s stresom**, to pa so:

-okvara prebavil (razni čiri),

-bolezni dihal, astma,

-debelost, povišan krvni pritisk,

-obolenja ščitnice,

-obolenja koronarnih žil,

-bolezni ženskih spolnih organov (kronična vnetja in rak na dojki in maternici),

-razne druge vrste raka,

-kronične degenerativne bolezni gibal,

-poškodbe in samopoškodbe,

-razni drugi, včasih prav nenavadni simptomi, za katere zdravniki ne najdejo vzroka.

Poleg telesnih bolezni pa povzroča zasvojenost tudi spremembe vedenja: objestnost, agresivnost, nihanje razpoloženja, neupoštevanje meja drugih. Spremembe razpoloženja so lahko posledica direktnega vpliva droge na možgane, lahko pa tudi stiske, ki jo zasvojenost povzroča, saj sili zasvojenega k temu, da si vzame res zelo veliko časa in energije le zato, da si priskrbi omamno sredstvo. Zaradi tega zanemarja svoje šolske, službene ali družinske obveznosti, okvarjeni pa so tudi pomembni odnosi, predvsem tisti v družini. Zasvojeni pod vplivom omame ni čustveno dostopen, zato se ni sposoben čustveno odzivati na druge ljudi, to pa se pokaže predvsem pri vzgoji otrok in pri propadu partnerskih zvez.

**1.3. Ponavljanje škodljivega vedenja in povečevanje odmerka**

Kdor dlje časa zlorablja alkohol ali druga mamila, še ne postane nujno zasvojen. Sprva je zloraba snovi in postopkov za omamljanje povsem zavestna in takrat ne moremo govoriti o zasvojenosti. Uporaba teh snovi in postopkov je sprva prijetna, sproži občutja ugodja, svobode, razširjene zavesti, ali pa vsaj olajšanje bolečine.

Večina zasvojenih v začetnih fazah zatrjuje, da lahko nehajo, kadarkoli hočejo. Vendar pa so vsi, ki so zdaj zasvojeni, nekoč zlorabljali te snovi le občasno. In ko so to počeli znova in znova, se je v njihovem organizmu zgodila sprememba, ki je sami niso mogli zaznati. Ujeli so se na trnek nečesa, kar je povsem na tiho preželo vse njihovo življenje. Počasi so se kopičile negativne posledice napačnega načina življenja in omamljanje je postajalo nujen del njihovega življenja. Ustrašili so se posledic in poskusili nehati, pa so ugotovili, da jim vedno znova spodleti. Šele takrat si morda priznajo: “Zasvojen sem!”

**1.4. Zasvojeni doživlja skrajne vzpone in padce razpoloženja**

Ena od značilnosti zasvojenih je, da ne znajo zmerno doživljati svojih občutkov, ampak njihova razpoloženja dramatično nihajo od ene skrajnosti do druge. Takoj, ko se zasvojeni zave, da mu določeno vedenje škodi, ga skuša nadzirati. Čustvena napetost, ki nastane zaradi nadzora, se nabira kot voda za jezom. V hipu, ko nadzor le malce popusti, zadrževana napetost preplavi celotno duševnost in se izrazi v izbruhu nekontroliranega pre-nažiranja, popivanja ali drugega škodljivega vedenja. Sprostitev zatajevanih občutkov v nekontroliranem izbruhu, ko se poruši zaščitni jez, imenujejo Angleži z zelo slikovitim izrazom “acting out”, kar bi morda lahko prevedli kot “planiti” oziroma “delovanje navzven” ali sprostitev. V čustvenem izbruhu se sprostijo napetost, bolečina in občutek prikrajšanosti, ki so prežemali življenje zasvojenega. V trenutkih sprostitve se počuti zasvojeni popolnoma obseden s svojim vedenjem in otopel za vse zunanje vplive, pričakovanja in omejitve, pa naj bodo realne ali izmišljene.

Skoraj istočasno s sprostitvijo zasvojenega postane sram, da je popustil, se vdal skušnjavi in ga usodno polomil. Krčevito se začne truditi, da bi ponovno vzpostavil kontrolo. Tej fazi vedenja Angleži pravijo “acting in”, delovanje navznoter, mi pa bomo to prevajali kot fazo nadzora. V tej fazi se zasvojeni sicer ne omamlja s škodljivim vedenjem, vendar porabi toliko duševne energije za nadzor svojega vedenja, da mu jo zmanjka za vsa druga področja. Tolikšne napetosti človek seveda ne more trajno vzdržati.

Pomembno je, da razumemo, da sta obe fazi bolezenski in prisilni, da ju zasvojeni ne more kar tako prekiniti, včasih pa lahko eno zamenja z drugo. Šele potem bomo razumeli, zakaj je abstinenca samo pogoj za začetek zdravljenja in da abstiniranje šene pomeni, da je zasvojenost tudi ozdravljena. Zdravljenje mora razgraditi notranjo dinamiko zasvojenosti.

**1.5. Kompulzivnost (prisilnost)**

Kljub temu, da se zasvojeni zaveda škode in želi nehati, svojega početja ne zmore nadzirati. Prisilnost oziroma kompulzivnost pomeni, da se zasvojeni ne more upreti notranji potrebi, da bi se omamil, in to kljub temu, da želi nehati. Bolezen zasvojenosti je do konca razvita šele takrat, ko se zasvojeni zaveda, da je njegovo početje škodljivo, ga velikokrat poskuša opustiti in vsakokrat klone pred močnimi notranjimi silami ter se znova omami. Zasvojeni znajo biti nezmerni na več načinov. V fazi sprostitve so lahko kompulzivni v zvezi s spolnostjo, hrano, z alkoholom, zdravili, mamili, zapravljanjem denarja, igrami na srečo, tveganjem in z delom, in na ta način sproščajo zatrte občutke. Da bi uravnotežili svoje vedenje s kontrolo, pa prisilno zlorabljajo diete ali telesno aktivnost (anoreksija), varčujejo, se izogibljejo spolnosti, postanejo religiozni, so nezmerni pri tveganju in postanejo zagrizeni nasprotniki pitja.

Zasvojenost je veliko širša od ene same vrste kompulzivnega vedenja, to pa se lahko pokaže na veliko različnih načinov, pa čeprav gre vselej za isti problem nezmernega vedenja v eni ali drugi skrajnosti. Kadar obravnavamo zasvojenosti posamezno, lahko zgrešimo skupno jedro sramu, ki tvori osebnost zasvojenega.

**1.6. Toleranca in abstinenčna reakcija**

Snovi, ki na živčevje vplivajo tako, da lahko spremenijo človeško zavest, povzročajo telesno odvisnost, to pa pomeni, da se presnova v telesu prilagodi na nenehno vnašanje teh snovi. Če po nekem času – ta se s trajanjem zlorabe krajša –zasvojeni ne zaužije ali drugače ne vnese omamne snovi, doživi abstinenčno reakcijo.

Gre za mučno telesno in duševno odzivanje, podobno počutju ob hudem stresu. Lahko je celo smrtno nevarno. Po nekaj dnevih se telo očisti in telesna reakcija izzveni. Če bi zdravljenje zasvojenosti pomenilo le, da moramo zdržati tistih nekaj dni, da se droga izloči in se telo prilagodi, potem bi bilo zdravljenje zasvojenosti razmeroma preprosto. Pa ni. Zaplete se takrat, ko ljudje, ki so telesno že odrešeni odvisnosti od substance, oziroma, kot se temu reče, “čisti” začutijo tako močno potrebo in hlepenje po tem, da bi se spet omamili, da ne morejo vzdržati in jima podleže, pa čeprav se popolnoma zavedajo, da s tem ogrožajo svoje življenje in srečo svojih bližnjih, in tudi če tega v resnici sploh nočejo. In prav to navidezno noro vedenje, povsem sprto z zdravo pametjo, je jedro zasvojenosti. Problem odvisnosti pa še zdaleč ni rešen, ko pacient premaga psihično in telesno odvisnost, kajti na vrsto pride tedaj urejanje komaj rešljivih problemov partnerske, seksualne, profesionalne, socialne in duhovne narave. Bistveno pri tem je, da so odvisnika vsi siti in da jeza njegovo rešitev življenjsko zainteresiran samo partner –če zaradi odvisnikovega vedenja partnerstvo ni že propadlo.

**2. Zasvojenci postanejo ljudje s posebnimi osebnostnimi značilnostmi**

Kemična sredstva, ki povzročajo hudo telesno odvisnost, so nevarna za vse ljudi. Odvisnost brez droge pa se pojavlja predvsem med odvisnostno najbolj “ranljivimi” ljudmi.

**Osebnostne lastnosti odvisnikov so**:

- pomanjkanje samozavesti,

- ohlapen stik s stvarnostjo, uporaba zanikanja kot primarnega obrambnega mehanizma, zatekanje v sanjarjenje in ne-prepoznavanje meja med realnostjo in fantazijo,

- potlačena čustva in bolečina,

- nizka toleranca za stres (premalo se potrudijo za doseganje ciljev in težko dosegljive cilje raje opustijo)

- pomanjkanje trdne podobe o samem sebi

- nadomeščanje slabe podobe o samem sebi s “tujo hvalo”,

- čustveno odzivanje v skrajnostih “vse ali nič”

- motena predstava o tem, kaj človek zmore sam, kaj pa ni v njegovi moči; motena duhovnost in odnos do sile, ki nas presega

– motnja v postavljanju meja v zvezi z bližino in ločenostjo,

-tendenca po igranju vlog namesto avtentičnega izražanja

- posledica tega je čustvena in socialna izolacija,

- depresivnost

- kot vzrok in kot posledica omamljanja,

- visok čustveni prag (topost, neobčutljivost).

Zasvojenost z odnosi oziroma soodvisnost je ena od bolezni odvisnosti in ima vse do sedaj opisane značilnosti zasvojenosti: gre za ponavljajoče se škodljivo vedenje, omamljanje, za isti omamni učinek je potrebno vedno pogostejše ponavljanje in povečevanje odmerka, zasvojeni doživljajo ekstremne vzpone in padce razpoloženja, vendar škodljivega vedenja ne more opustiti, kljub temu, da poskušajo in si to želijo, saj so izgubili nadzor nad njim in je omamljanje postalo kompulzivno. Kadar se kljub notranjemu hlepenju ne omamijo, jim grozi abstinenčna reakcija.

**2.0 ODVISNOST OD ODNOSOV ALI PATOLOŠKA SOODVISNOST**

Kljub temu, da o odvisnosti od odnosov oziroma soodvisnosti mnogo avtorjev piše že vrsto let, si še ni utrla poti do uradne medicinske klasifikacije bolezni, kar pomeni, da je zdravniki ne obravnavajo kot bolezen. Psihiatrija ima svojo klasifikacijo, a tudi tam je ni. Po opisu težav bi jo lahko uvrstili v “mešano osebnostno motenost”, pomanjkljivost take uvrstitve pa je, da ne upošteva dinamike zasvojenosti in zato ne more pojasniti vzrokov “čudnega” vedenja ljudi. Po dolgotrajnih prerekanjih so zdravniki šele pred kratkim priznali, da sta alkoholizem in kronična odvisnost od zdravil ali drog pravi bolezni, druge, zlasti ne-kemične odvisnosti, pa boste zamaniskali v medicinski klasifikaciji. Posledica tega počasnega prodiranja novih dognanj o zasvojenosti v uradno medicino je, da ljudje, ki imajo težave zaradi ne-kemičnih odvisnosti, še posebej pa zaradi odvisnosti od odnosov, ne vedo, kam bi se obrnili. Če gredo k zdravniku, jim bo predpisal pomirjevala in rekel, naj se malce spočijejo in se zberejo. K psihiatrom večinoma ne zaidejo, saj je njihovo vedenje problematično največkrat samo v najožjem družinskem krogu, sicer pa nimajo večjih težav. Še boljše, da ne gredo, saj bi si prislužili samo etiketo duševnega bolnika in dovolj receptov za pomirjevala, da bi jim grozila še zasvojenost z zdravili. Psihoterapevtov, ki jih je v ZDA mnogo, pa je pri nas zaenkrat zelo malo. O problemih odnosne odvisnosti so še najbolj seznanjeni strokovnjaki, ki se ukvarjajo z družinskim zdravljenjem alkoholizma. Doslej najboljši poskus, kako opredeliti zasvojenost z odnosi kot bolezen na klasični medicinski način, je delo ameriškega pisca Cermaka (1989), ki se zavzema, da bi uveljavljeni klasifikaciji dodali novo poglavje “soodvisna osebnostna motnja.” Da bi lahko postavili diagnozo, se moramo ravnati po štirih kriterijih:

1. Trajna odvisnost samospoštovanja od sposobnosti kontrole nad sabo in drugimi–navkljub resnim škodljivim posledicam.
2. Prevzemanje dolžnosti izpolnjevalca potreb drugih na račun zanemarjanja svojih potreb.
3. Tesnoba in težave v zvezi z bližino in ločenostjo pri postavljanju funkcionalnih meja.
4. Zapletanje v razmerja z osebnostno motenimi, kemično odvisnimi, drugimi soodvisnimi in čustveno nekontroliranimi ljudmi. Zgoraj opisane težave pomenijo bistvo zasvojenosti z odnosi. Razen tega pa pri odvisnih od odnosov zelo pogosto opažamo naslednje lastnosti:

-pretirana uporaba zanikanja kot obrambnega mehanizma;

-zamrznitev čustev z občasnimi izbruhi ali brez njih

-depresija

-pretirana previdnost

-kompulzije

-tesnoba

-zloraba snovi (kemična zasvojenost)

-je bil ali je žrtev ponavljajočega se telesnega ali seksualnega nasilja

-telesne bolezni, povezane s stresom

-ostaja v primarnem razmerju z aktivnim alkoholikom ali drugim odvisnikom najmanj dve leti, ne da bi iskal strokovno pomoč

**Kriteriji odvisnosti od odnosov:**

**Kriterij A:** Trajna odvisnost samospoštovanja od sposobnosti kontrole nad sabo in drugimi –navkljub resnim škodljivim posledicam.

Zdrav občutek samozavesti je notranje izkustvo osebne dragocenosti in vrednosti. Odvisni od odnosov nima stika s svojim notranjim virom samozavesti, zato se počuti dobro samo takrat, kadar pri partnerju izzove zaželeno reakcijo. Kadar pa potrditve ni deležen, duševno trpi veliko bolj, kot bi v istih okoliščinah trpela zdrava oseba. Pred trpljenjem se skuša zavarovati s tem, da začne nadzorovati in manipulirati osebo, ki je vir njegove “droge”, z namenom, da bi mu bila nenehno na voljo.

Potreba po tem, da je partner (ali druga odnosno pomembna oseba) stalno na voljo in da ga potrjuje, vnaša v medčloveške odnose novo razmerje. Partner, ki je “droga”, se v takih odnosih počuti utesnjenega, nezadovoljnega in ogoljufanega, saj se mu zdi, da ga odvisni partner ne razume. Ne glede na to, kako se trudi, da bi izrazil svojo ljubezen in pripadnost, njegov soodvisni partner ni in ni zadovoljen. Njegovega hlepenja po pozornosti, ljubezni in potrjevanju sploh ni mogoče zadovoljiti. Čez nekaj časa je partner sit nenehnega dokazovanja in si zaželi oditi kam, kjer bo bolje razumljen. To pa samo prilije olja na ogenj; ko odvisni partner začuti, da bi ga zapustili, se začne braniti na vse kriplje. Rešitev svojega problema pa si predstavlja v tem, da spremeni partnerja. Posledica tega dogajanja so odnosi, v katerih oba partnerja trpita. Normalno bi bilo, da bi si želela partnerja tako pokvarjen odnos zapustiti. Vendar soodvisni partner ne more oditi, saj je odvisen od neprestane “doze potrjevanja”. Tisti drugi, ki je “droga”, pa bi načeloma lahko odšel. Vendar je v odnosih vedno tako, da se med seboj najdejo partnerji, ki imajo približno kompatibilne težave. Če ni ravnotežja, se odnosi hitro razdrejo. Če pa ima tudi partner-droga problem, potem nastane v odnosu zelo stabilno, vendar nezdravo ravnotežje.

Moten odnos do lastne volje, zmedenost identitete, zanikanje in nizek občutek lastne vrednosti predstavljajo sklop vedenj in stališč, ki so večinoma lastnosti vseh zasvojenih.

**Kriterij B:** Prevzemanje odgovornosti za izpolnjevanje potreb drugih ljudi na račun zanemarjanja ali ne-zavedanja svojih potreb.

Vsi ljudje imamo potrebe, ki morajo biti izpolnjene, da bi se počutili dobro. Razlika med odraslim in otrokom je v tem, da morajo otroku v začetku drugi izpolniti njegove potrebe in se šele med odraščanjem nauči, kako si jih izpolni sam. Odrasli pa je sam odgovoren za to, da ve, kako bi dobil to, kar potrebuje, in tudi za to, da si pri tem poišče pomoč, kadar si potreb ne more izpolniti sam. Ljudje potrebujemo: hrano, bivališče, zdravstveno oskrbo, pozornost drugih ljudi, spolnost, denar.

Nekatere naše potrebe lahko izpolnijo samo drugi ljudje (na primer potrebo po pozornosti in dotikanju), toda naučiti se moramo, da je naša odgovornost, da se zavemo svojih potreb in najdemo primerne ljudi, ki nam jih bodo izpolnili. Naučiti pa se moramo tudi, da v zameno izpolnjujemo, kar potrebujejo drugi. Težave pri skrbi za to, kar odrasli potrebujejo in želijo, so posledica nizkega samospoštovanja. Kažejo se lahko na štiri načine:

-pretirana odvisnost: poznam svoje potrebe, ampak pričakujem in čakam, da mi jim bodo izpolnili drugi,

- anti-odvisnost: poznam svoje potrebe, a jih poskušam izpolniti kar sam in nisem sposoben sprejeti pomoči in vodenja druge osebe. Raje se odrečem temu, kar potrebujem, kot da bi prosil za pomoč in se pri tem pokazal ranljivega,

- nezavedanje potreb in želja: kljub temu, da imam potrebe in želje, se jih ne zavedam. Ljudje s to motnjo ne čutijo lakote in ţeje, šele ko so zaradi dehidracije in hipoglikemije povsem izčrpani, se vprašajo, zakaj neki se tako slabo počutijo,

- mešanje med potrebami in željami: potrebujem nežnost in pozornost, pa si to potrebo poskušam potešiti tako, da si kupim vse, kar si želim (čeprav tega ne potrebujem in nimam denarja).

Soodvisni imajo osnovno strukturo duševnosti enako kot vsi zasvojeni. Samo vprašanje časa, okoliščin in nekaterih osebnih posebnosti je, katero drogo bodo izbrali za lajšanje svoje bolečine, ki jo doživljajo že od otroštva dalje. Nekje na poti odraščanja spoznajo, da se da povsem izgubiti tudi v pre-okupiranosti z drugo osebo. Tako močno se vživijo v druge ljudi, da pozabijo nase in s tem tudi na svojo bolečino. Odvisnost od odnosov se lahko v nekem obdobju človekovega življenja kaže tudi v acting-in obliki, kadar se soodvisni izogiblje vseh odnosov, saj bi se lahko počutil zavrnjenega ali zapuščenega. Soodvisni so prepričani, da ne morejo biti v razmerju z drugimi in se hkrati zavedati svojih potreb. Mislijo, da lahko izbirajo le eno izmed dveh moţenosti: ali zanikajo samega sebe, da bi bil partner srečen, ali pa se prisilno izogibljejo drugih, da bi se zaščitili pred ranljivostjo. Vse ali nič!

**KRITERIJ C:** Tesnoba in težave v postavljanju funkcionalnih meja, v zvezi z bližino in ločenostjo

Meje med ljudmi poznamo vsi, ne da bi se morali o njih posebej pogovarjati. Obstajajo nekakšna nepisana pravila, kje se končamo mi in kje se začnejo drugi ljudje. Meje so nevidne in simbolične “ograde”, ki ločujejo naš intimni, zasebni prostor, od prostora drugih ljudi. Imajo tri funkcije:

-preprečevanje tega, da bi ljudje vstopali v naš prostor in nas zlorabili,

-preprečevanje, da bi mi vstopali v prostor drugih in zlorabili njih,

-meje pomagajo, da utelesimo občutek “kdo sem”.

Telesna ali zunanja meja: kontrolira, kako blizu pustimo druge ljudi in ali se nas smejo dotakniti. Ljudem s soodvisnim značajem je zelo težko razložiti, kaj so to meje. Za lažje razumevanje si predstavljajte, da je prostor okoli vašega telesa omejen z nevidnim balonom. Kadar se drugi ljudje približajo vašemu zasebnemu prostoru, morajo prositi za vaše dovoljenje, pa čeprav samo s pogledom. Različnim ljudem pustimo različno blizu, prav tako pa je dovoljena bližina odvisna od okoliščin. Zunanja meja preprečuje, da ne bi mi sami neprimerno vstopili v prostor nekoga drugega. Na podoben način seksualna telesna meja kontrolira seksualno distanco in dotik. Težje pa je čutiti in razumeti notranjo mejo.

Najbolje si jo lahko predstavljamo s predstavo o svetlobni krogli v središču našega telesa v predelu srca. Omenjena predstava je samo prispodoba, vendar pomaga ozavestiti meje, ker ljudje resnično čutimo, kot da naša najgloblja čustva, ljubezen, mir in empatija do drugih ljudi, izvirajo iz “srca” našega bitja.

Notranja meja omejuje duhovno jedro navzven, ščiti naše razmišljanje, čutenje in vedenje in jih ohranja funkcionalne. Zavedanje notranje meje nam omogoča, da prevzamemo odgovornost za svoje misli, čutenje in vedenje in jih ločimo od tujih, zato nehamo kriviti druge za to, kar mi mislimo, čutimo in naredimo. Omogoča pa nam tudi, da nehamo prevzemati odgovornost za misli, čutenje in vedenje drugih, in tako lahko nehamo manipulirati in kontrolirati ljudi okoli nas.

Čustvena meja pomaga, da ločimo med svojimi čustvi in čustvi drugih ljudi, da jih znamo izraziti na zdrav način in da prevzemamo polno odgovornost za svoje vedenje. V odnosu med soodvisnima partnerjema se pogosto zgodi, da on ne sme izraziti svoje žalosti (“Fantje ne jokajo!”), ona pa ne svoje jeze (“Ženska mora biti vedno mila in prijazna!”). Potem pa se zapleteta v spor in ona provocira njega, naj bi izrazil njeno jezo, sama pa je žalostna še zanj. Verjetno poznate, da je težko biti nevtralen ob hudo jeznem ali žalostnem človeku. Na ta način lahko drug ob drugem sprostita energijo “prepovedanih” čustev, ne da bi prevzela odgovornost za svoje vedenje. “Provokacija” pomeni, da misliš, da je nekdo drugi odgovoren za tvoja čustva, kar je znak ne-zavedanja čustvene meje. Seveda takega spora ne moreta razrešiti, pa tudi raziti se ne moreta, saj potrebujeta drug drugega, da preko njega lahko izrazita prepovedane dele svoje osebnosti.

Intelektualna meja pomaga, da podatkov iz zunanjega sveta ne sprejmemo kar tako za resnico, ampak jih prej uskladimo s svojo podobo o svetu. Omogoča nam tudi zavedanje, da ne moremo brati misli drugih ljudi in drugi ne naših, ter da imamo pravico nekatere svoje misli ohraniti le zase. V procesu vzgoje prepogosto prekoračimo intelektualno mejo svojih otrok in jim hočemo vsiliti lastno podobo o svetu ter odvzeti pravico, da mislijo s svojo glavo. Televizija in javna občila nasploh kar naprej prekoračujejo našo intelektualno mejo, posebno z vsiljivimi reklamami, z nasilnimi filmi in s poročili o katastrofah. Gledanje televizije je za otroka, ki še nima ozaveščene intelektualne meje, škodljivo. Ko bo odrasel, bo verjel vsemu, kar bodo rekli na televiziji, ne da bi zmogel presojati z lastno glavo.

Duhovne meje omogočijo, da proučimo možnosti svojega obstoja. Zaradi njih se zavedamo, da nismo samo telesna bitja, ampak da imamo tudi duhovno jedro in da se moramo vsak dan sproti odločati o smislu dogodkov v življenju. Omogoča nam, da se zavemo svoje sposobnosti, da ljubimo in da smo ljubljeni. Pomagajo tudi pri ustvarjanju odnosa s tistim, kar je večje od nas.

Nefunkcionalne meje. Človek, ki nima ustrezne predstave o svojih mejah, ne more dobro razločiti, kdo je on sam in kdo so drugi ljudje. Zato se ne bo znal ustrezno obraniti pred neposredno telesno vsiljivostjo drugih ljudi in dogajalo se mu bo, da ga bodo drugi ljudje zlorabljali ali kako drugače telesno izkoriščali, ne da bi se upiral. V skrajnem primeru se lahko človek, ki ne vzdrži več pritiska, ko zlorabljajo njegove meje, povsem “izseli iz telesa” in se vede, kot da se zloraba dogaja nekomu drugemu. V družinah, zaznamovanih z alkoholizmom, je soodvisnost pogosta zato, ker alkohol močno vpliva na sposobnost čutenja meje. Ta učinek alkohola je splošno poznan in mnogi pijejo “za korajžo”, saj se opiti lažje vključijo v družbo. Alkoholni opoj jim pomaga, da jih ne prevzame tesnoba, ko začutijo meje drugih ljudi. Starši, ki imajo sami težave v zvezi z mejami, bodisi da so alkoholiki, ali pa soodvisni, ne morejo naučiti svojih otrok, kaj so zdrave meje in kako se zaščititi. Na ta način se motnja prenaša iz ene generacije v drugo.

Ljudje, ki so odraščali v disfunkcionalnih družinah navadno trpijo zaradi okvare meja, kar se kaže tako, da so bodisi nezaščiteni, ali pretirano zaščiteni. Disfunkcionalno starševstvo v otrocih povzroči nastanek štirih osnovnih oblik okvar meja:

-ni meja,

-okvarjene meje,

-zidovi namesto meja,

-premikanje od zidov k stanju brez meja in nazaj. Ljudje, ki nimajo meja, nimajo občutka, kdaj jih zlorabljajo in kdaj so nasilni.

Taki ljudje ne morejo reči ne niti se zaščititi. Drugim dopustijo, da jih izkoriščajo telesno, seksualno, čustveno ali intelektualno, ne da bi jim bilo jasno, da imajo pravico reči: “Nehaj! Nočem, da se me dotikaš!” ali “Jaz nisem odgovorna za tvoje občutke, misli ali vedenje!” So-odvisnik brez meja nima zaščite, nima pa tudi sposobnosti, da bi prepoznal mejo drugega človeka, kajti mejo drugega čutimo ob dotiku s svojo mejo. Okvarjen sistem meja ima luknje. Ljudje s tako okvarjenimi mejami lahko včasih ali z določenimi ljudmi rečejo ne, postavijo meje in poskrbijo zase. Drugič in z drugimi ljudmi pa so brez moči in ne postavijo meja. Zanje velja zaščita le delno. Oseba lahko postavi na primer meje z vsemi drugimi, razen z avtoritetami, s soprogom, ali z otrokom. Ali pa oseba običajno lahko postavi meje, razen ko je utrujena, bolna ali se boji. Poleg tega se le delno zaveda meja drugih ljudi. Sistem zidov je nadomestilo za mejo in ga najpogosteje naredimo iz jeze ali strahu.

Ljudje, ki uporabljajo zid iz jeze, z besedami ali brez njih sporočajo: “Če prideš blizu, bom eksplodiral! Lahko, da te bom udaril ali vpil nate, zato se pazi!” Drugi se bojijo priti blizu, da ne bi sprožili njihove jeze. Ljudje, ki uporabljajo zid iz strahu se umaknejo od drugih, da bi bili varni. Ne gredo na zabave, ne postopajo okoli po sestanku, da bi malo poklepetali. Dva druga načina sta zid iz besed in zid iz tišine. Oseba, ki uporablja zid iz tišine, utihne in ne oddaja energije čustev, enako kot ljudje za zidom strahu ali jeze. Oseba se izgubi v ozadje in začne opazovati, kaj se dogaja, namesto da bi sodelovala. Oseba, ki uporablja zid iz besed pa pogosto kar govori in govori, kljub temu da se nekdo drug poskuša vljudno vključiti v pogovor s komentarjem ali s spremembo teme.

Premikanje od popolne zaščite do nikakršne zaščite in nazaj se navadno dogodi, kadar soodvisni, ki uporablja zidove, tvega priti ven izza zidu in postati ranljiv. Nenadoma spozna, da je preveč ranljiv in brez zaščite, ker nima meja. Izpostavljeni so-odvisnik izkusi bolečino ranljivosti in se hitro vrne za zidove, ki nudijo zaščito. Zidovi namesto meja sicer kar dobro zaščitijo, toda ne dopuščajo bližine in so-odvisnik ostane izoliran in osamljen.

**KRITERIJ D:** Zapletanje v razmerja z osebnostno motenimi, kemično odvisnimi, drugimi soodvisnimi in čustveno nekontroliranimi ljudmi.

Večina zdravih ljudi se izogiblje razmerju s soodvisnim, saj se v takšnem razmerju počutijo nezdravo odvisni in vezani. Tako kot pred leti moderna računalniška igrica “tamagoči” tudi soodvisni kar naprej “piska” in zahteva, da se z njim ukvarjajo, sicer ne bo mogel živeti. Zanimivo je, da so izumitelji naredili pravzaprav elektronsko kopijo so-odvisnika. Velika privlačnost te igračke za otroke in odrasle ter zasvojenost s to igrico, o kateri poročajo mediji, kaže tudi na razširjenost soodvisnosti in na sposobnost takega vedenja, da povzroči zasvojenost! Če povezujete svojo vrednost z vedenjem partnerja, bi bilo najbolje, da bi si izbrali učinkovitega in uspešnega partnerja. Toda učinkoviti uspešni ljudje ne bodo hoteli prenašati bremena, ki jim ga nalaga soodvisni. Tudi če se bo na videz zdelo, da gre za iskren interes, zvestobo ali žrtvovanje, bo zdrava oseba kmalu spregledala resnico. Soodvisni v resnici sporoča:

“Povej mi, kako naj se počutim in kaj naj naredim! Ko boš ti žalosten, bom jaz žalostna. Ko boš ti vesel, bom jaz vesela. Moj občutek lastne vrednosti je v tvojih rokah.” Le katera zdrava odrasla oseba bi hotela sprejeti tolikšno moč in odgovornost? Tako lahko soodvisni izbirajo partnerje le med ljudmi z zelo močno poudarjeno potrebo po tem, da bi bili videti dobri, in med le navidezno močnimi partnerji.

Takšni so navadno kemični odvisniki. Zveza med kemičnim odvisnikom in soodvisnim se mora prej ali slej končati z velikim razočaranjem, v katerem bo so-odvisnikov občutek lastne vrednosti popolnoma povožen. Odvisni od odnosov se že zelo zgodaj zavejo, da je za njih partnerski odnos zelo pomemben, bolj kot za druge.

Ko izbirajo partnerja, se posebno varno počutijo ob takem, ki ima sam probleme. Mogoče je alkoholik ali bo to šele postal. Mogoče ima nizek občutek samozavesti in samospoštovanja zaradi kakšnega drugega vzroka: nižje izobrazbe ali telesne hibe na primer. Mogoče ima značajsko napako, zaradi katere se ga drugi partnerji izogibljejo, na primer da ne drži dane besede. Zasvojeni z odnosi se s partnerjem, ki mu je enakovreden po izobrazbi, družbenem sloju in ugledu, ne počuti dovolj varnega, saj čuti, da bi ga tak lahko zapustil, če v odnosu ne bo več srečen. Poišče si partnerja “z napako” in z njim ustvari boleč, vendar izredno stabilen odnos. Ob izbiri partnerja se mu napaka, ki druge potencialne partnerje odbija

-recimo to, da je že poročen!

-ne zdi dovolj tehten razlog, da bi zavrnil odnos.

Hude značajske hibe se mu zdijo le lepotne napake, zanje najde tisoč razlogov in opravičil. “Saj ni mogel uspeti v družbi, ker ga mama ni imela rada in mu ni omogočala šolanja!” si misli in spregleda, da je partner len in da raje besediči po gostilnah, kot da bi dopolnil, česar mu starši niso nudili. “Moja velika in nesebična ljubezen mu bo omogočila, da bo razvil svoje neuresničene potenciale. Potem bo spoznal, kako je edinole moja ljubezen prava in me ne bo več nikoli hotel zapustiti!”

Odvisnost od odnosov je vrsta zasvojenosti, pri kateri ljudje kar naprej potrebujejo potrditev pomembne osebe za to, da bi zmanjšali kronično duševno bolečino oziroma da bi se omamili. Ta oseba je lahko eden od staršev, otrok, partner ali avtoriteta. Posledica nezdrave potrebe po potrditvi je pretirana odvisnost od določenih ljudi, kar povzroči motnje v odnosih. Zaradi bolezenske potrebe po potrjevanju odnosni zasvojenci pristajajo tudi na odnose, v katerih ne morejo zadovoljiti svojih zdravih potreb po človeški bližini, prijateljstvu, spoštovanju, zaupanju in sodelovanju, kar vse so sestavine zdrave ljubezni. Bolj jih privlači odvisniški odnos, v katerem lahko preigravajo svojo notranjo dramo o zapuščanju, nezaupanju, izdajstvu, ignoriranju, varanju. Takšne odnose imajo večinoma z drugimi odvisnimi ljudmi, saj so zaradi svojih posebnih osebnostnih lastnosti idealni partnerji zasvojenih ljudi.

Zato včasih poenostavljeno pravimo, da so so-odvisneži oziroma odnosni odvisniki družinski člani kemično odvisnih-ljudi, na primer otroci in partnerji alkoholikov, saj je alkoholizem pri nas najbolj razširjena kemična odvisnost.

V tuji literaturi včasih odvisne od odnosov imenujejo “odrasle otroke alkoholikov” (Adult Children of Alcoholics se imenujejo nekatere skupine za zdravljenje odvisnosti od odnosov).

Bolezen nastane zaradi specifične prilagoditve neustreznim razmeram v otroštvu in se manifestira večinoma v odraslosti v odnosih z soodvisnim ali kemično odvisnim partnerjem. Kljub mnogim skupnim lastnostim je soodvisnost različna od drugih zasvojenosti. Poglavitna razlika se skriva v tem, kakšno reakcijo potrebujejo zasvojeni od svojih partnerjev, da bi se dobro počutili.

Vrste odvisnosti od odnosov:

-odvisnost od romantičnih odnosov, za katero je značilna pre-okupiranost z romantično vznesenostjo in čarovnijo zaljubljenosti. Zasvojeni kar naprej išče partnerje, s katerimi podoživlja bolj ali manj fantazijski odnos, navadno s tragičnim razpletom,

-odvisnost od specifičnega tipa destruktivnih odnosov (relationship addiction), ki se kar naprej ponavljajo, na primer z nasilnim moškim ali z alkoholikom. Zasvojeni razume, da mu takšen odnos škodi, a si ne more kaj …

-soodvisnost od spolno odvisnega partnerja, ki ima svoje posebnosti v tem, da se zlasti spolno vedenje v odnosu povsem podredi specifičnim spolnim potrebam partnerja in nadzoru njegovega vedenja. Spolno soodvisna žena poskuša kontrolirati seksualno zasvojenost svojega moža tako, da se z oblačenjem in vedenjem povsem prilagodi njegovi želji, ali pa gre v drugo skrajnost in se namenoma neprivlačno oblači in vede, da ne bi “rinil vanjo”. V obeh primerih njeno vedenje v odnosu ni izraz njene lastne osebnosti in seksualnosti, ampak je zrcalo vedenja njenega partnerja.

Zasvojenost z odnosi je drugačna od drugih zasvojenosti tudi po tem, da je v razviti obliki družbeno priznana in cenjena. Alkoholikova žena, ki vztraja ob svojem razčlovečenem soprogu “zaradi ubogih otrok”, bo v primerjavi z njim videti prava svetnica. Večina nepoučenih bo cenila njeno samožrtvovanje za višje vrednote, za ljubezen in za družino. Pri drugih zasvojenostih je razlog za zdravljenje navadno pritisk okolice, pri soodvisnosti pa tega pritiska ni. Soodvisni se odloči za zdravljenje šele tedaj, ko so negativne posledice njegove soodvisnosti ali partnerjeve zasvojenosti prehude, da bi jih mogel prenašati. Kadar so najbližji zasvojenega soodvisni, ves bolezenski pritisk prevzamejo nase. S tem zasvojenemu omogočajo, da se še naprej omamlja, in se hkrati z njim slepijo: “Saj ni tako hudo!

Treba je poskusiti še enkrat! S tem izražam svojo veliko ljubezen”, in:” … ko bo on to razumel, se bo spremenil in vsi bomo srečni.!” Biti odvisen od odnosov ne pomeni biti odvisen od svojega moža, in ločitev od njega ni rešitev niti zdravljenje. Odvisnost od odnosov je bolezen tistega partnerja, ki je v odnosu z alkoholikom ali drugim manifestno odvisnim partnerjem videti bolj zdrav!

Ravno to, da je v primerjavi s svojim partnerjem, ki pije brez kontrole, bolj obvladan in navidezno deluje v interesu družine, usmerja pozornost na partnerja-drogo. Pristajanje na boleč odnos pa v tem primeru ni izraz velike ljubezni, temveč potrebe soodvisnega, da ima stalen nadzor in pobudo v odnosu.