



Zvíťazit nad zavislostou

Svetlo pre teba i všetkých

Zvíťaziť nad závislosťou

Pred niekoľkými rokmi som sa stretol so starým priateľom. On, ja a moja žena Susan sme v dospelosti pomerne dlho užívali drogy. Začali sme v roku 1972, no ja so Susan sme s tým prestali v roku 1996. Môj priateľ Randy však nemal také šťastie.

Keď som ho uvidel, zdalo sa mi, že je na pokraji smrti. Po dlhom objatí som sa zahľad do jeho hlbokých očí, v ktorých sa objavili slzy. Povedal mi, že dobre vyzerám a že je hrdý na to, že som čistý a triezvy. Pozrel som sa mu priamo do očí a povedal: „Randy, ani ty nemusíš žiť takto.“ Rozpačito sa opäť pozrel na mňa, naklonil trochu hlavu a spýtal sa: „Nemusím?“ To mu nikdy nikto nepovedal, a asi aj preto nevedel žiť inak. Pozitívum je, že nikto, ani ty, si nemusíš ničť život závislosťou.

Život niektorých ľudí je celoživotné hľadanie úľavy od bolesti. Bolesť (psychická i fyzická) prichádza v rôznych podobách; takisto aj úľava od bolesti môže mať mnoho podôb (teda rôzne závislosti). Možno neuveríš, no závislosť je často nacvičená technika na zvládanie záťažových situácií. Takéto techniky na zvládanie problémov – ktoré ľudia používajú, aby sa pretíkli životom – majú dve formy: závislosť od návykových látok

alebo závislosť, ktorá sa prejaví určitým správaním. Častejšie sa označujú pojmami látkové a nelátkové závislosti.

Medzi najčastejšie užívané látky patrí pervitín, heroín, kokaín, alkohol, tabak, kofeín, ale aj lieky proti bolesti vydávané na predpis. Nelátkové závislosti sú oveľa rozšírenejšie a komplexnejšie a prejavujú sa rôznymi spôsobmi – od hazardných hier cez hnev, sexuálne závislosti, žiarlivosť, ohováranie, závislosť od médií, závislosť od jedla až po vorkoholizmus či akýkoľvek iný typ správania, ktorý človek využije na útek z reality.

Problémy už od začiatku

Príčiny závislostí sa často dajú nájsť už v detstve. Hoci si si to neuvedomoval, tvoj mozog v prvých rokoch života vyvíjal svoje vlastné štruktúry a chemické látky, ktoré ti umožňovali vyrovnáť sa so životnými úspechmi a prehrami. Ak sa táto schopnosť z akéhokoľvek dôvodu plne nevyvinula (príčinou mohlo byť fyzické týranie, slovné napádanie, zanedbávanie, sexuálne zneužívanie atď.), začal si hľadať iné cesty, ako zvládnuť náročné životné situácie.

Možno sa práve teraz nachádzaš v takejto situácii a nevedomky sa snažíš vyrovnáť sa s jazva-

mi a emocionálnou úzkosťou z minulosti. Hľadáš úľavu od bolesti v určitom type správania alebo v látke, o ktorej vieš, že ti neprospieva. Zároveň je to jediná vec, ktorá ti prináša úľava. V srdci si však kladiš otázku: „Môže ma niekto toho zbaviť? Je to jediný spôsob, ako sa dokážem vyrovnáť so svojím životom.“ Niekedy už ani nedokážeš rozoznať prvotnú bolesť či problémy, pred ktorými utekáš. Ani sám nevieš, prečo vlastne to či ono robíš. To je presne dôvod, prečo je také náročné zbaviť sa závislosti.

Iný typ závislosti vzniká, keď si živíme prirodzenú ľudskú chtivosť. Závislosti tohto druhu ťa môžu spútať rovnako silno ako ostatné.

V oboch prípadoch to vyzerá beznádejne. Ver mi, priateľu, zažil som to. Závislosť je jednoducho návyk, ktorý ovláda teba – nie ty jeho. Tento návyk ti hovorí, kedy a kde sa k nemu vrátiš. Navyše, kedykoľvek sa rozhodneš buď pre závislé správanie, alebo proti nemu, v tvojom mozgu sa vytvárajú nové spojenia, ktoré posilňujú a automatizujú tvoje rozhodnutie.

Prekonanie závislosti

Ako teda zmeniť tento mechanizmus zvládania problémov? Ako sa vymaniť zo stereotypov, ktoré

sa vplyvom žiadostivých návykov tak hlboko vryli do našich nervových dráh? Ako začať rozmýšľať o novej budúcnosti? Možnosti tohto malého letáka neposkytujú priestor na to, aby sme každému jednotlivo odpovedali na túto otázku, keďže každý prípad je jedinečný. Veľká časť tohto procesu obnovy vyžaduje individuálnu pozornosť a rady. Niekoľko rád, samozrejme, nájdeš aj na konci článku. Prvé dva kroky, ktoré sú spoločné pre všetky procesy obnovy, spočívajú v tom, že si uvedomíš, že nemusíš žiť so závislosťou a že existuje riešenie!

Máme nebeského Otca, ktorý nechce, aby sme žili spútaní našimi závislosťami. Chce, aby sme boli slobodní, šťastní a zdraví. Chce nás naučiť, ako zanechať svoju minulosť presne tam, kde je – v minulosti. On sám môže byť naším novým mechanizmom na zvládanie záťažových situácií! Boh je voči nám taký dobroprajný, že dal svojho Syna, skrze ktorého nám dáva k dispozícii všetko, čo potrebujeme, aby sme unikli zo zväzujúcich okov. Slúbil nám: „Skúška, ktorá na vás doľahla, je len ľudská. Boh je však verný. On nedopustí, aby ste boli skúšaní nad svoje sily, ale so skúškou dá aj východisko, aby ste ju vládali zničiť.“ (Prvý list Korintanom 10,13) Sloboda je reálna možnosť, ba dokonca zaručená! Ježiš môže zastaviť kolobeh

závislosti v tvojom živote! „Môže dokonale spa-
siť tých, čo prostredníctvom neho prichádzajú
k Bohu...“ (List Hebrejom 7,25)

Vzalo ti opakované zlyhanie nádej? Ak sa člo-
vek sústredí na svoje nedostatky a prehry, zma-
lomyselne. Musíme hľadiť na Boha a dôverovať
jeho moci, lebo len tak budeme hľadiť na prob-
lémy zo správnej perspektívy. Pozri sa na ne reál-
ne. Osoba, ktorej dokážeš najviac dôverovať, si ty
sám. Problém je v tom, že ako ľudia svojím sprá-
vaním stále znovu dokazujeme, že sme neschopní
riadiť svoj život. Poviem to otvorene – dôverujeme
zlej osobe. V biblickej knihe Príslovia 3,5 je napísa-
né: „Dôveruj celým srdcom Hospodinovi a nespo-
liehaj sa na svoj rozum.“ Boh vie, prečo to hovorí.
Vie, že naša vlastná rozumnosť nie je dokonalá.
Vie aj to, že prežívame citové zranenia a že robíme
to najlepšie, čo môžeme. Ale vie aj to, že musíme
veriť jemu a jeho schopnostiam. Inak nám nádej
a motivácia nevydrží. On má pre nás pripravenú
novú cestu – cestu systematického nahrádzania
zlého správania dobrým správaním, cestu zmeny
nervových spojení v mozgu, ktoré budú pracovať
pre naše dobro, nie nám škodiť.

Raz sa Ježiš spýtal jedného slepca: „Čo chceš,
aby som ti urobil?“ Muž odpovedal: „Pane, aby

som videl!“ (Evanjelium podľa Marka 10,51) Ježiš sa ho vlastne spýtal, či chce, aby dal jeho život do poriadku. Dnes kladie túto otázku Ježiš tebe, priateľu. Nemusíš takto žiť. Chceš, aby Boh dal tvoj život do poriadku? Na konci letáka nájdeš odkaz na ďalšie materiály, ktoré ti pomôžu v tvojom zápase. Chceš teda znovu vstať a ísť v ústrety slobode a pokoju? Na túto otázku si môžeš odpovedať len ty sám.

Vyhľadajte si Klub zdravia vo vašom meste:
www.zivotazdravie.sk

Pre pomoc v závislosti môžeš kontaktovať:
www.magazinzdravi.cz – zizka@pramenyzdravi.cz
www.czeden.cz – czeden@seznam.cz



Svetlo pre teba i všetkých

www.glowonline.org/glow-slovak



Ďalšie zaujímavé témy nájdete na online stránke Kurzy pre život:

www.kurzyprezivot.sk



Bližšie info na:

info@kurzyprezivot.sk
(alebo 02 4341 5502)

STREDISKO KOREŠPONDENČNÝCH KURZOV

