

Zasvojenost hoče prelisičiti trpljenje

Pogovor s Sanjo Rozman

Sanja Rozman, dr. med., se je rodila 12. 6. 1956 v Brežicah. Po končanem študiju na ljubljanski Medicinski fakulteti se je zaposlila kot zdravnica na Inštitutu RS za rehabilitacijo v Ljubljani. Tam dela enaindvajset let kot zdravnica specialistka medicine dela, prometa in športa v programih poklicne rehabilitacije invalidov. S proučevanjem nekemičnih zasvojenosti in vodenjem skupin za zdravljenje in pomoč zasvojenim se je začela ukvarjati leta 1995. Terapevtsko deluje v nevladni organizaciji za pomoč zasvojenim. Izdala je tri knjige o zasvojenosti in veliko predava o tej tematiki na šolah, v knjižnicah, strokovnih organizacijah in samopomočnih skupinah.

Od zasvojenosti najbolj poznamo alkoholizem, za katerega vemo, da je uničil marsikatero slovensko družino. V zadnjem času pa se vedno več govori o tem, da lahko postanemo odvisni tudi od določenih oblik vedenja: od igranja na srečo, prenajedanja in stradanja, dela, od perverznih oblik seksualnosti. Marsikdo ob tem zamahne z roko, češ, saj potem smo pa vsi zasvojeni in je torej najboljše, da si odvisen od česa pozitivnega, recimo od teka, od svojega moža ali pa kar od svojega terapevta. Celo strokovnjaki, ki se s tem ukvarjajo, si včasih težko postavimo meje med še zdravim in zasvojenim. Pri kemičnih zasvojenostih je jasno vsaj to, da mora človek abstimirati, da bi se rešil zasvojenosti. Pri vedenjskih zasvojenostih pa so meje težje prepoznavne, saj vendar ne

moremo trajno živeti brez hrane, odnosov, spolnosti ali denarja. Kako naj vemo, kaj je še prav in kaj je bolezen v tem svetu, ki nam ponuja goloto, iztirjeno spolnost, izkoriščanje šibkejših, neizmerno bogastvo in obupno revščino pod pretvezo, da je vse to normalno? Da bi se zavedli, ali z določenimi postopki izpolnjujemo svoje legitimne želje ali pa se z njimi omamljamo in bežimo sami pred seboj, je potrebno biti skrajno pošten s seboj. Zasvojenost je neke vrste "duhovni rak", odpuščanje, ljubezen in duhovna rast pa so imena za proces zdravljenja. Zato smo se v uredništvu Tretjega dne odločili za pogovor z gospo Sanjo Rozman.

Kaj je zasvojenost in kako pride do nje?

Zasvojenost je bolezensko vedenje pri človeku, ki preide tudi v patologijo. Do nje pride počasi. Človek se mora deset tisočkrat narobe odločiti. Nastanek zasvojenosti ni enkraten dogodek, ampak do nje privede na tisoče majhnih korakov, ko se odločamo ne za tisto, kar je prava pot, ampak za tisto, kar je lažja pot. Ko npr. čutiš jezo, tesnobo do nekoga in se greš opit, pobegneš v omamo.

Pri zasvojenosti gre za kumulativni efekt dolgoletnega napačnega odločanja, ko se človek ne zna več odločati v smeri, ki je zanj dobra, ampak izgubi to sposobnost.

Ali človek ve, katera smer je zanj dobra?

Absolutno. Človek vedno ve, katera smer je zanj dobra. V sebi ima kompas, ki ga vodi,

če ga le hoče poslušati. Zasvojenost je nevarna, ker nočemo poslušati tega notranjega glasu. Ne gre samo za intelektualne odločitve, ampak za celostno doživljanje. Človek ne more izključiti samo nekega čustva. Izključiti lahko le vse ali nobenega. Ima samo "on-off" stikalo. Če izključi čustva, vpliva to na intelekt oz. na odločanje, kaj je treba narediti in česa ne, da bi posledice odločitev ne bolele. Kdor izklopi čustva, počasi izklopi tudi vse ostale sposobnosti, kar se zgodi v zasvojenosti. Človek ne more prenesti pritiska, negativne kritike in se zato izklopi, racionalizira, in se umakne iz odnosov. To je napaka, saj zaradi tega izgublja na celi frontni črti, saj izgublja stik z lastnimi napakami in jih prelija v nekaj, kar mu pomeni potešitev, kar postane problem zase.

Uporabili ste terminologijo, ki je zelo blizu moralki (dobro-slabo)?

Ne dobro-slabo, ampak prav-narobe, pravi.

V čem je razlika?

Človek vedno ve, kaj je zanj prav. Neko drug pa mu pove, kaj je dobro in slabo. V nekaterih mejnih situacijah je lahko tisto, kar je videti slabo, za nekoga dobro. Gre zato, da človek znotraj sebe odloča, kaj je prav in kaj narobe. Dobro-slabo pa se mi zdi določeno nekako zviška, iz neke nevtralne pozicije, do katere človek ne more. To je kakor razlika med kompasom in zemljevidom. Kompas sicer kaže kam, a zemljevid nam pomaga prehoditi pot; kompas pomeni notranji občutek za prav, zemljevid pa nam vsilijo drugi z vzgojo. Včasih ne kažeta enako in takrat nastane težava. Potem se človek znajde v osebni krizi, v kateri mora najti odgovore za svoje življenje.

Odločitve so nujne in boleče, marsikdo pa jih ne zmore, zato se jim poskuša izogniti z raznimi zasvojenostmi.

Ali lahko slutimo v genezi zasvojenosti izklop prizadevanja za to, kar je prav?

Vsak človek ve, da je zasvojenost škodljiva in da ni dobra, da prizadene posameznika in druge ljudi. O tem ni dvoma, vendar si zasvojenci dopovedujejo, da se jim kaj takega ne more zgoditi prav tedaj, ko se jim zasvojenost že dogaja. To je racionalizacija. Zasvojenci tudi prav radi zamešajo pojme, da prikrijejo samemu sebi svojo zasvojenost.

Ali je človek bitje, ki težko prenese resničen pogled na samega sebe?

Vaša vprašanja zahtevajo absolutne odgovore. Jaz nimam absolutnih odgovorov. Včasih človek težko prenese pogled nase, včasih pa to zmore. V naravi človeka pa je, da se izogiba bolečini, ker mu je zoprna, neprijetna. Vendar se bolečini ne moremo izogniti.

Vaša posebnost je zdravljenje "nekemičnih zasvojenosti". Ali lahko razlikujemo med družbeno sprejemljivimi odvisnostmi in tistimi, ki jih moramo zdraviti? Ali je ta razlika prisotna?

Družbena sprejemljivost ni kriterij, ki bi lahko zasvojenost naredila "dobro". So pa pričakovanja okolja različna. Od žene alkoholika, se npr. pričakuje, da bo potrpehla, da mu bo stregla, čistila za njim, da bo "nastavljala drugo lice". Taka zahteva in drža je v bistvu potuha za alkoholika. S stališča zdravljenja bi bilo boljše, da bi zasvojenec nosil del bremen, ker bi se potem prej odločil za zdravljenje. Perverzno je reči, da mora biti žena za alkoholika dobra in naj potrpi. Pričakovati od ljudi, da vztrajajo v boleči situaciji, ki nikamor ne pelje, kjer se ne more ničesar popraviti, samo zato, ker se to od njih pričakuje, je nesmisel.

Strinjam se. Kaj je torej zdrav človeški odnos?

To lahko odgovorim iz sebe, kot iz topa. Zdrav človeški odnos je tisti, ki omogoča, da

se kažemo taki, kot dejansko smo, in da živimo v odnosu. Pika. Vse, kar odstopa od tega, ni zdravo. Zasvojenosti se pojavijo v odnosih, kadar ni iskrenosti.

Anoreksija, bulimija in druge zasvojenosti se pokažejo v družini, kjer so odnosi nezdravi. Omenili ste iskrenost.

Najpomembnejše je, da se otroku v družini dopove, da ga imajo vsi radi. Zato ne potrebujemo daril, ampak odnos. Skozi vedenje in pristni stik lahko pokažemo, da se imamo radi in da drug drugega sprejemamo. Zasvojeni se namreč vedno znajde na nasprotnem bregu in mu je zato težko pomagati. Če se gremo nadzor, potem se pojavi tudi skrievanje, laž, izogibanje, kar povzroči to, da nismo več to, kar bi morali biti.

Ali lahko mislim, da je družina prostor, kjer se pojavi največ odvisnosti, ker je to prostor, kjer so ljudje najbolj skupaj?

Ja. V družini so ljudje, ki se imajo radi. Ljubezen je tista, ki je v zasvojenosti najprej motena. Ker človek ni pristen, je poln laži, ker ne more najti stika z drugimi. V družini tega ni mogoče skriti, kakor je mogoče to dolga leta delati v službi. Odnosi v družini so preveč subtilni in se hitro prepozna vsako motnjo v ljubezni.

Ena najhujših oblik zlorab človeka je spolno nasilje. Ali imamo pri tem dejanju vedno "zasvojenca" in žrtev?

Žrtev imamo vedno. Ni pa nujno, da je prisoten vedno zasvojenec. Nekaj od teh ljudi je psihopatskih osebnosti, ki jim ni mar za drugo osebo, ki ne znajo čutiti ničesar do drugega. To je hujša in globlja motnja. S takimi se ne da.

Ljudje, ki so bili sami žrtve spolne zlorabe in niso zmogli predelati te travme, poskušajo krivdo zvaliti na druge. To še ni zasvojenost. Zasvojenosti na tem področju je malo.

Razlika je absolutna. Zasvojenca je sram. Zasvojenec bi rad prenehal, se skriva. Psihopati pa so tisti, ki zlorablajo, da bi bilo njim lažje. Tu ne gre za spolnost, ampak za izživljanje, za dokazovanje moči nad nemočnim človeškim bitjem. Takih ljudi ni sram.

Brala sem, da pedofili zlorabijo v svojem življenju povprečno osem žrtev. Dejanje se torej ponavlja, se zaveda; da se tega ne sme in ga ni sram. Psihopat zelo načrtno izbira žrtve in jih pripravlja tako, da zlorabe ne bi prijave. To je zločinsko dejanje.

Seksualna zasvojenost pa je zloraba spolnosti zato, da se izključi neko bolečino. Zasvojenici s spolnostjo so bili običajno žrtve spolnega nasilja v svojem otroštvu. Ne smemo mešati psihopatov z zasvojenici. Zasvojenici so na vse mogoče načine zblojeni, a vedo, da delajo narobe in jih je njihovega početja sram.

Ravno v teh dneh je zopet v časopisih objavljena vest o obnašanju duhovnikov na tem področju. Kakšna je vaša izkušnja? Kakšen je položaj na tem področju?

Prebrala sem nekaj študij o tem in imam nekaj izkušenj. Menim, da je to zelo velik problem. Ne vem, koliko gre zaupati podatkom iz tiska o številu teh primerov, vendar je to ne glede na statistiko velik problem, saj gre za tragične usode ljudi, ki jih lahko zloraba hudo prizadene in pusti trajne posledice. Menim, da obstajajo razlogi, zakaj so te zlorabe v okviru cerkvenih dejavnosti pogostejše kot "zunaj".

Prvo: Problematično se mi zdi tudi stališče katoliške Cerkve do spolnosti, ki uči, da to ni v redu, razen v zakonu, in da duhovniki, ki ta nauk učijo, ne smejo biti spolno aktivni. Kaže, da pri tem obstaja posebna nevarnost. Obstaja možnost, da se zatečejo v duhovništvo ljudje, ki že slutijo neko svoje pomanjkanje kontrole na tem področju in si mislijo, da bodo na ta način lažje kontrolirali svoje notranje sile. A vendar tako ne gre.

Drugo: Zaradi celibata uživajo duhovniki večje zaupanje. Ljudje si predstavljajo, da so varni, da spolnost zanje ni tema. Če gre ženska z duhovnikom na neko potovanje, se zaradi celibata čuti varno in ne pričakuje, da se bo morala braniti pred seksualnimi pobudami.

Tretje: Katoliška Cerkev ima ponižujoče stališče do žensk na splošno. Ker je pač vse, kar je žensko, seksualno, po neki hierarhiji manjvredno. Duhovnik pa je moški, ki je nad vsem tem. Tu je jasna razlika, ki je patriarhalna in naj bi jo zunaj Cerkve že nekoliko presegli; le-ta spodbuja tiste, ki zlorablajo, da si lahko nekoga, ki je podrejen, z večjo pravico privoščijo. To so tri rizične točke.

O samem celibatu pa sem se veliko naučila v zvezi s seksualno zasvojenostjo. Če se nekdo odloči za celibat, ker verjame in si to želi, če gre za zrelo odločitev, je to lahko korak k večji zrelosti. Na žalost mislim, da je v katoliški Cerkvi veliko ljudi, ki se niso odločili na tak način za celibat. O tem priča število duhovnikov, ki zlorablajo otroke. Podatek iz literature mi pravi, da je do 80 % katoliških duhovnikov vsaj občasno spolno aktivnih. Se pravi, da to kaže, da ni neke zrelosti in odločitve, ampak so želeli na tak način priti do položaja duhovnika, ker se je to od njih zahtevalo. To pa se mi pa zdi nevaren motiv, ki potem, ko se pojavijo težave, ne more vzdržati pritiska.

Imam podatek, da je število zlorab med ljudmi 0,8 %, med duhovniki pa 8 %. To je podatek, ki je utemeljen v neki diplomski nalogi s FDV.

Ali je študija verodostojna?

Ne vem. Je diplomatska naloga, ki jo je vodil ugleden mentor. V principu tudi o drugih študijah in o statističnih podatkih, ki se pojavljajo v tisku, težko presojaš o verodostojnosti. Še največja garancija je ime raziskovalca, ki pa ni vedno navedeno. Jaz sem štu-

dijo prebrala in se mi je zdela dobro utemeljena. Menim, da jo je vredno prebrati.

Ali ste imeli priložnost, da bi pomagali ali zdravili žrtve duhovnika ali duhovnika samega?

Na to ne bi rada odgovorila. Saj razumete, da o osebnih podatkih pacientov v zdravljenju terapevt ne sme razpravljati z nepooblaščenimi.

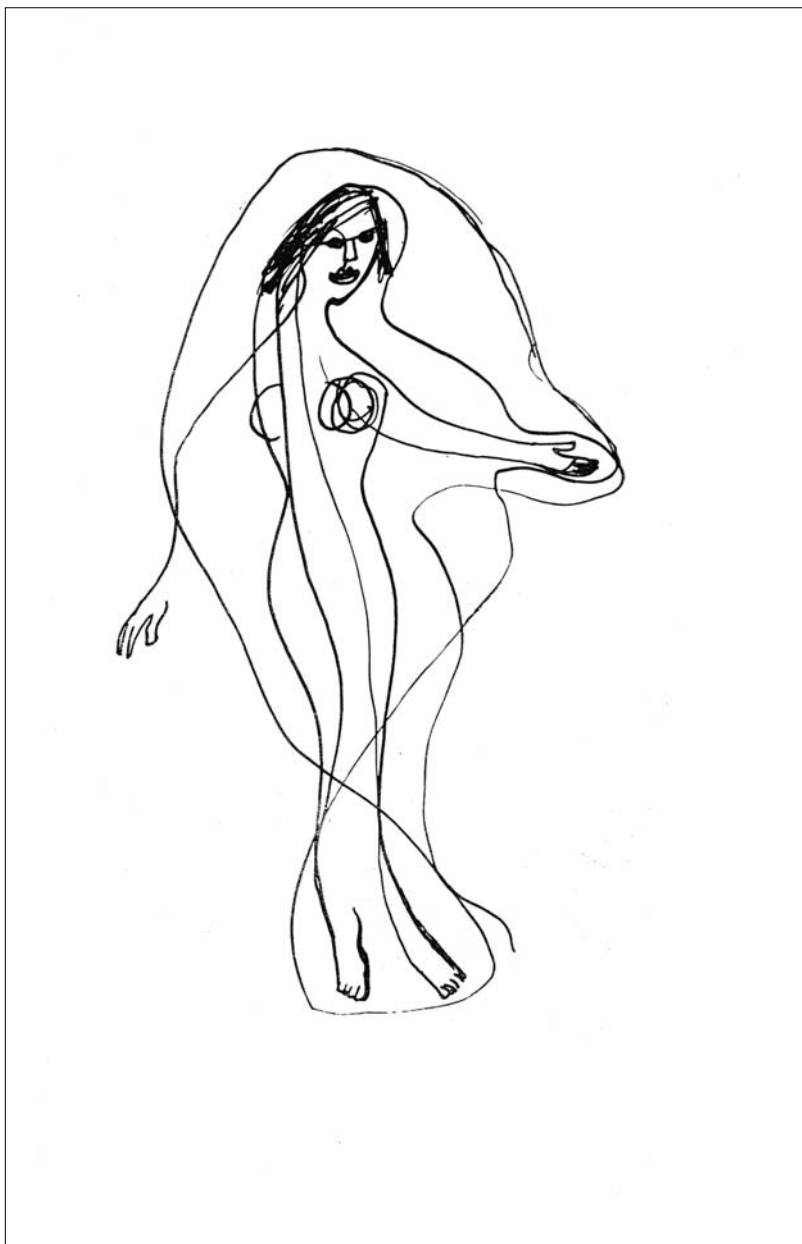
Odvisnost od odnosov zdravimo z odnosi. Mentor, ki se v terapevtski skupini sam javi, je zelo pomemben korak v zdravljenju. Ali je to edini način ali še kaj dodajate k temu?

Mentor je samo eden od vstopnih mest za začetek zdravljenja. Mentorstvo je dobro, če se spletejo pristne in prijateljske vezi. To je način, da dobiš v skupini telefonsko skupino, kar je za nekatere pravi podvig. Odnosi se zdravijo z odnosi, ker je drugače nemogoče. V skupini se zdravljenje pospeši, ker ni treba direktno napadati, ker lahko pokažeš primer, ki je že uspel. Ljudje se začnejo braniti, če jih direktno opozoriš na napake. Če se branijo, pa ne moreš do njih. Če pa vidijo tretjo osebo, ki govori o svojih napakah, pa je zanje "fajn" človek, so dostopni in odprti za spremembe. To je način, kako nenapadalo rešiti problem. Tu gre za andragogiko. To so odrasli ljudje, ki imajo razlog za svoje vedenje, ampak v ta razlog so prišli razni predsodki, ki bi jih bilo treba odpraviti, oni jih pa ne, ker je postal del njegovega sistema vrednot, kako razumejo, kaj svet je.

Poleg mentorstva je v programu za zdravljenje zasvojenosti vsaj še trideset terapevtskih sredstev, ki jih uporabljamo. Opisana so v mojih knjigah.

Zakaj je abstinenca pomembna pri zdravljenju zasvojenosti?

Abstinenca je polovica zdravljenja. Zasvojenost je kakor pošast v nas, ki jo lahko samo izstradamo. Včasih pa je težko vede-



Bara Remec: Sacrum delirium

ti, kaj je abstinenca. Če si odvisen od hrane, kako abstimirati? V resnici se moraš vzdržati prenaždanja. Če si odvisen od seksualnosti, se je potrebno vzdržati tiste spolnosti, ki ni ljubezen. Se pravi od tiste, ki služi omamljanju, do druge pa zavzeti drugačen odnos. Tu gre za finese. Abstinenca je pri alkoholu jasna, drugod pa ne tako (npr. odnosi, denar). Tu je potrebno posebej definirati pomen abstinence. To je moj terapevtski pakt z zdravljencem. Od vsakega zahtevam, kar je primerno za zdravljenje. O tem se ne debatira. Kdor noče sprejeti, mora drugam. Pred kratkim sem imela primer povratnika od hazardiranja, ki je v skupini nekaj let dobro deloval. Odšel je in se vrnil k zasvojenosti, kasneje pa spet prosil za sprejem. Zahtevala sem od njega tudi abstinenco od alkohola. Tega ni želel sprejeti. V takem primeru naj gre človek drugam. Zasvojenost je pogosto "množica" in če abstiniraš le eno, potem se teža zasvojenosti prenese na druge, ki se zaradi tega poslabšajo oz. pridejo bolj do izraza.

Ali so zasvojenosti same ali pridejo v družbi?

Nobena zasvojenost se v praksi ne pojavi sama. Vedno jih je več. Jaz mislim, da gre za eno bolezen, ki jo poganjajo različna sredstva. Zasvojenost je kakor gugalnica. Kdo se nanjo usede in jo poganja, je silno različno. Npr. nekatera dekleta pri dvanajstih letih začnejo hujšati in gredo skozi hudo obdobje anoreksije, potem pa se jih tretjina obrne v bulimijo ali alkoholizem ali pa začnejo kaditi kot Turki. Oblika zasvojenosti se sčasoma spreminja, gugalnica (odvisnost) pa ostaja.

Ali v proces zdravljenja spada vedno sprememba načina življenja in navad?

Ja. Sprememba je potrebna, ker je del rešitve. Ne gre toliko za navade, ampak za način življenja. Gre za izbiranje lažje poti in ne prave poti. Kdor hoče preseči zasvojenost, mora prenehati z napajanjem vzrokov odvisnosti.

Za kaj takega pa verjetno potrebujemo pomoč.

Seveda. Celo počeseš se težko brez ogle-dala. Človek ni samemu sebi nikoli namen, ampak v družbi postanemo, kar smo. Ljudje nismo kot izolirana telesa v anatomskih učbenikih, ampak smo vpeti v mrežo odnosov. Jaz sem Sanja, sem mama, sem hčerka, sem žena, sem zdravnica, vse sorte sem ... to je moja identiteta. Brez tega telo nič ne pomeni.

Ali smemo imeti terapevtskih proces za novo odrasčanje, dozorevanje v zrele osebnosti?

Absolutno. Ljudje odrasčamo skozi trpljenje. Odrastemo, ko sprejmemo neko določeno, legitimno trpljenje. Zasvojenost pa hoče preliščiti trpljenje. Poskuša živeti brez muk, zato se zorenje ustavi. Namen zdravljenja je znova pognati proces zorenja. Ko bolečino sprejmemo, se zmanjša.

Koliko časa vztraja posameznik v terapevtski skupini?

Od enega meseca do osem let. Enega imam pa dvanajst let, pa še želi biti, ker meni, da ima še kaj od tega. Povprečje je tri do štiri leta. Proces začne teči, ko se neha zavirati. Prej se odneha z zaviranjem, prej se sproži zdravljenje.

Katere so najhujše oblike nekemičnih zasvojenosti? Katere so najbolj trdovratne in katere pustijo najhujše posledice v človeku?

Vsakemu je njegova zasvojenost najhujša. Sploh ne bi delila v težavne stopnje. Ko abstiniirajo, so vsi enaki. Mogoče bi izpostavila sanjarjenje, ki je zelo hinavska in navidez neškodljiva zadeva, ki je komponenta vseh zasvojenosti. To je stanje, ko se ljudje v glavi kregajo, v resnici pa rečejo "da dragi". To je zatočišče sanj, življenje pa teče mimo zasvojenca. Kdor uporablja sanjarjenje ali samo-slepljenje zato, da bi si popravil življenje, ne moreš narediti čisto nič, ker si ohromel, ker se vse dogaja v glavi.

Ali ne sanjari kdaj vsak človek?

Govorim o malignem sanjarjenjem. Vsak človek je v odnosih, vsak mora jesti. Zasvojenost je prav v sprevrženosti teh običajnih stvari. Normalni postopki, ki imajo v sebi sposobnost, da zmanjšajo bolečino ali pa se postavijo med bolečino in mene, ti so sredstvo za zasvojenost.

Rekli ste, da na katoliško Cerkev gledate z distanco, a s simpatijo. Kje vidite njeno pozitivno vlogo v preprečevanju odvisnosti ali pomoči pri zdravljenju?

Menim, da je ohranjanje moralnih načel, ki so neka kulturno-moralna načela, kot so monogamija, družina, zvestoba ipd., pomembno. Zdi se mi pa nujno, da ljudje to sprejmejo, ker to sprejmejo, ker je to zrelo in prav in ne zaradi strahu.

Sama nisem bila cerkveno vzgojena, Cerkev ni bila prisotna v mojem življenju. Ko pa sem iskala izvore in misli, sem našla besede, ki

so zelo podobne tistim, ki sem jih vzela za svoje. To cenim, to mi je všeč in spoštujem. Ne more pa to nadomestiti moje osebne odgovornosti. Na nek način se počutim osebno odgovorna Najvišji inštanci, če tako rečem, s tem, da prav živim. To je najpomembnejše od vsega. Če bi se kdo postavil med mene in to inštanco in rekel, da je posrednik, ne bi sprejela. Dokler pa nekdo zagovarja iste stvari s svoje inštanco in se ne postavlja vmes, med mano in to, se mi zdi dobro, ker kaže v neko smer.

Bi še sami kaj dodali?

Rekla bi, da mi je na nek način zanimivo gibanje v cerkvenih krogih z opravljanjem problematiko v zvezi. Opažam iste stvari s svojega stališča, kakor ga govori Cerkev. To mi je všeč, ker je to zame kontrola realnosti, ker če nekdo govori isto z drugega stališča, imaš verjetno prav.

Najlepša hvala za pogovor.