

Dnevnik uporabnika kemseksa

Prvo sporočilo: Ko nekdo končno reče »Potrebujem pomoč«

Prvi del 8-delne serije, ki spremlja pot enega od klientov pri zdravljenju odvisnosti od metamfetaminov.

Sporočilo je prišlo prek WhatsAppa nekega nedeljskega popoldneva februarja 2025: »Hej! Marcus tukaj, ravno si nastavljam WhatsApp.«

To je bilo sporočilo, ki sem se ga naučil prepoznati v letih dela kot svetovalec – skrbno neformalni ton, ki je skrival tisto, kar sem vedel, da je bilo rezultat več dni ali tednov notranjega razmišljanja. Ko se nekdo dejansko odloči za stik, je že imel sto pogovorov sam s sabo o tem, ali resnično potrebuje pomoč, ali je njegova situacija »dovolj slaba« in ali jo lahko obvladuje sam.

»Si na dobri poti! Super,« sem odgovoril, resnično navdušen. Na našem prvem svetovanju je bil šele dva dni prej, v petek, in že je sprejel konkretne ukrepe.

»Moram to narediti, dokler imam motivacijo, haha,« mi je odgovoril.

Ta odgovor mi je povedal vse. Razumel je nekaj bistvenega, česar mnogi ljudje v zgodnji fazi okrevanja ne razumejo: motivacija je minljiv vir. Ukrepati moraš, dokler je prisotna, ker bo neizogibno pojenjala. Okno pripravljenosti se odpre in zapre, včasih v nekaj urah. Dva dni kasneje sva imela prvo uradno svetovanje.

Problem ponedeljka/torka

Marcus je bil star 28 let, poročen in je delal od doma za podjetje, ki mu je dobro plačevalo, vendar se je zaradi tega počutil vse bolj odrezanega in neizpolnjenega. Tedensko je užival metamfetamin, vedno po istem vzorcu: ko je prišel ponedeljek ali torek je preživel 24–48 ur osamljen v svoji spalnici z metamfetaminom in pornografijo, nato pa se je pojavil občutek sramote, izčrpanosti in zmedenosti, zakaj si to dela še naprej.

»Ne razumem tega,« mi je povedal med prvim srečanjem, z glasom polnim jeze.

»Imam dobro življenje. Imam moža, ki me ljubi, stabilno službo, nobenih večjih travm. Zakaj

ne morem preprosto nehati?»

To je eno najpogostejših – in najbolj bolečih – vprašanj, ki jih slišim od klientov.

Predpostavka, da je odvisnost smiselna le v kontekstu očitnega trpljenja, da ljudje z »dobrim življenjem« ne bi smeli imeti težav z uživanjem drog, ustvarja posebno vrsto sramu. To je sram, ker se zdi, da nimaš niti dobrega razloga za svoj problem.

A med pogovorom so se razlogi začeli pojavljati. Vedno se pojavijo.

Soba, ki je postala zapor

Marcus je delal iz svoje sobe od konca študija leta 2020, ravno takrat, ko je COVID zaprl svet. Kar se je začelo kot začasen ukrep zaradi pandemije, se je utrdilo v njegovo stalno delovno ureditev. Štiri leta kasneje je bil še vedno tam – brez vožnje na delo, brez pisarne, brez fizične ločitve med poklicnim življenjem in osebnim prostorom.

»Zbudim se in sem že na delu,« je pojasnil. »Cel dan delam v postelji ali za to majhno mizo v kotu. Potem naj bi kar ... nehal delati in se sprostil v istem prostoru?«

Pomanjkanje meja ga je dušilo. Ni bilo prehoda, ni bilo rituala, ki bi označeval začetek ali konec delovnega dne. Spalnica, ki bi morala biti azil, je postala povezana z delovnim stresom, osamljenostjo in vse bolj tudi z uporabo metamfetamina kot begom od obojega. Ta okoljski dejavnik se pri zdravljenju odvisnosti pogosto spregleda, saj se ta večinoma osredotoča na individualno psihologijo in voljo. Toda okolje vpliva na vedenje veliko bolj, kot se večina ljudi zaveda. Marcus ni bil neuspešen pri reševanju težave, ker mu je manjkala disciplina – težavo poskušal je reševati, medtem ko je živel v istem prostoru, kjer je potekala vsa njegova uporaba, kjer se je kopičil ves njegov delovni stres, kjer ni bilo fizičnega pobega ali duševne ponastavitve.

Past primerjanja

Ko smo se poglobili v to, kaj je sprožilo njegovo uživanje v ponedeljek in torek, se je pojavil še en vzorec: Marcusov mož.

Po Marcusovem opisu je bil njegov mož naravno discipliniran na načine, ki so se zdeli brez truda. Ohranjal je dosledno rutino fitnesa, odlikoval se je v svoji karieri, imel je uspešno družabno življenje in zdelo se je, da vse to obvladuje brez težav, ki jih je Marcus imel pri ohranjanju celo osnovnih rutinskih dejavnosti.

»On preprosto ... stvari naredi,« je rekel Marcus, in v njegovem glasu sem lahko zaslišal mešanico občudovanja in zamere. »Odloči se, da bo nekaj naredil, in to tudi naredi.«

Medtem pa jaz potrebujem tri budilke, da se sploh lahko dvignem iz postelje, delo odlagam do zadnje minute in imam občutek, da mi kot odrasli osebi nenehno spodleti. Ta primerjava je postala uničujoča. Vsakič, ko je Marcus videl disciplino svojega moža, je to okrepilo njegov občutek neprimernosti. In neprimernost, kot sem se naučil, je eden od najbolj zanesljivih sprožilcev za uživanje drog. Ko se počutiš, kot da v bistvu ne uspeš biti oseba, ki misliš, da bi moral biti, postanejo droge, ki ti dajejo občutek sposobnosti, osredotočenosti in produktivnosti, neverjetno privlačne.

Marcus je začel z Adderallom, ki ga je dobil prek prijateljev, ki so imeli recepte. Zaradi njega se je počutil, kot da lahko končno drži korak, da je končno disciplinirana oseba, za katero je mislil, da bi moral biti. Toda Adderall je vodil do metamfetamina – cenejšega, lažje dostopnega in veliko močnejšega. In metamfetamin mu je, vsaj na začetku, dal občutek, da je drugačen. Različico, ki se je lahko osredotočala ure in ure, opravila vse na svojem seznamu opravil in ni imela nenehnega občutka, da ni dovolj dobra. Seveda je ta različica imela svojo ceno: 48-urne zabave, spirale sramu, poslabšanje odnosa z možem in vse večje zavedanje, da je ujeta v vzorec, iz katerega se ne more izvleči sam.

Ko podpora postane omogočanje

Eden najbolj bolečih vidikov Marcusove situacije je bil, kako je ljubezen in podpora njegovega moža nehote omogočila njegovo nadaljnje uživanje. Njegov mož je vedel za uživanje metamfetamina. Sovražil je to, skrbelo ga je in obupno si je želel, da bi Marcus prenehal. Ni niti vedel, kako bi mu pomagal, ne da bi stvari še poslabšal. Zato je poskušal biti razumevajoč,

Marcusu je dal prostor, ko je užival droge, ga ni preveč silil, naj poišče pomoč, in upal, da bosta brezpogojna ljubezen in potrpežljivost zadostovali.

To je izredno pogosta dinamika v odnosih, ki jih prizadene odvisnost. Partner, ki ne uživa drog, želi biti v oporo, ne želi nadzorovati ali dodajati dodatnega pritiska in iskreno verjame, da bosta ljubezen in sprejemanje pomagala partnerju ozdraveti. In čeprav sta ljubezen in sprejemanje bistvena, nista zadostna. Brez meja, brez odgovornosti, brez jasnih posledic lahko ta podpora postane varnostna mreža, ki olajša nadaljnje uživanje drog.

Marcus in njegov mož sta imela težke pogovore o tem, kako izgleda prava podpora – pogovore o mejah, o tem, kdaj naj njegov mož posreduje, o tem, kaj pomeni omogočanje v primerjavi s pomočjo. Ti pogovori so sledili kasneje v našem skupnem delu, vendar je bilo ključno, da smo to dinamiko prepoznali že na naši prvi seji.

Prvi koraki

Do konca prvega svetovanja smo imeli načrt. Ni bil popoln načrt, vendar je bil dovolj, da smo lahko začeli:

Takojšnja spremembe okolja: Marcus bi blokiral aplikacijo, ki jo je uporabljal za iskanje metamfetamina (Sniffies) na svojem telefonu in računalniku, njegov mož pa je nastavil geslo, da je ne bi mogel impulzivno namestiti. Izbrisal je kontaktne podatke vseh, ki bi mu lahko omogočili dostop do metamfetamina ali Adderalla.

Alternativni prostori: V ponedeljek in torek zjutraj – v času največjega tveganja – naj bi Marcus delal v kavarnah namesto v svoji spalnici. To bi mu zagotovilo fizično ločitev, ki jo je nujno potreboval, in bistveno otežilo impulzivno uživanje.

Dnevno poročanje: Z Marcusom sva komunicirala vsak dan prek WhatsAppa, ne le med našimi tedenskimi srečanji. To mu je omogočilo dosledno odgovornost in način, da je lahko izrazil svoje želje ali težave, preden so se stopnjevale v uživanje.

Razširitev podpornega omrežja: Marcus je izbral najmanj enega prijatelja, s katerim je bil lahko odkrit glede svojega okrevanja. Zanašanje izključno na podporo svojega moža je preveč obremenjevalo njun odnos.

Jutranja rutina: Marcus naj bi vzpostavil jutranjo rutino, ki bi ga čim prej spravila iz spalnice – tuš, zajtrk za mizo (ne v postelji), nato takoj v kavarno ali vsaj v drugo sobo, če bi delal od doma. To niso bile revolucionarne intervencije. Bile so praktične, konkretne poteze, ki so obravnavale specifične okoljske in odnosne dejavnike, ki so prispevali k njegovi uporabi. A to je pogosto tisto, kar zahteva zgodnje zdravljenje: ne dramatične preobrazbe, ampak majhne strukturne spremembe, ki naslednjo pravo odločitev naredijo nekoliko lažjo.

Kaj se je zgodilo potem

Tri dni po naši prvi seji, v petek zjutraj, mi je Marcus poslal sporočilo: »Danes zjutraj sem imel nekaj manjših želja. Razmišljal sem, kako bi lahko dobil več, vendar zaenkrat ostajam močan.«

To sporočilo je bilo pomembno iz dveh razlogov. Prvič, želje je imel v petek, ne pa v ponedeljek/torek, kot je bilo običajno – kar je opomin, da odvisnost ne sledi ugodnim urnikom. Drugič, in še pomembneje, se je o tem pogovarjal, namesto da bi deloval sam.

»Mislim, da bi bilo zelo koristno, če bi se oglasil v ponedeljek zjutraj, ko bo tvoj mož odšel,« sem predlagal. Njegov mož je občasno potoval zaradi dela in ta obdobja, ko je bil sam, so bila v preteklosti zelo tvegana.

»To bi bilo zelo koristno,« je Marcus takoj odgovoril. Tisti vikend sem se ponovno oglasil: »Misliš, da si varen za vikend?«

Njegov odgovor je bil iskren in samozavesten: »Mislim, da bi bilo dobro, če bi se jutri hitro oglasil. Danes sem precej razmišljal o tem, kako bi ga spet dobil. Ampak še vedno sem močan«

Takšna iskrenost – priznanje nenehnih želja in vsiljivih misli, medtem ko še vedno ohranja abstinenco – je bistvena v zgodnji fazi zdravljenja. Tako veliko ljudi verjame, da morajo stisniti zobe in se prebiti skozi, ne da bi priznali, kako težko je. A prav ta sramota, ki vodi v molk, je tista,

ki vodi v ponovni padec. Ko lahko rečeš »Borim se«, preden začneš uporabljati, je še vedno prostor za posredovanje in podporo.

Globlje vprašanje

Če pogledamo nazaj in vemo, kako se je Marcusova zgodba odvijala v naslednjih mesecih, ta prvi teden razkriva nekaj bistvenega o okrevanju: ne gre le za prenehanje uživanja drog.

Gre za razumevanje, zakaj so droge sploh postale potrebne. Marcus ni užival metamfetamina, ker mu je primanjkovalo volje ali ker je bil šibak ali poškodovan. Užival ga je, ker si je ustvaril življenje – ali pa so mu okoliščine ustvarile življenje –, v katerem se mu je zdelo nujno pobegniti. Izolacija zaradi dela iz svoje spalnice. Primerjava z možem, ki je okrepila občutek neprimernosti. Pomanjkanje strukture in meja med delom in počitkom. Odsotnost podpornega omrežja zunaj zakona.

To niso bili izgovori za njegovo odvisnost. Bile so razlage. In razlage kažejo na rešitve. V mesecih, ki so sledili, je Marcus sprejel spremembe, ki jih nikoli ne bi mogel predvideti med tistim prvi srečanjem. Kljub resnim finančnim skrbem je zapustil stabilno službo v podjetju. Radikalno je preoblikoval svoje vsakdanje življenje. Razvil je nove poklicne poti, ki so bile v skladu z njegovimi vrednotami in ne s strahovi. Naučil se je razlikovati med odličnostjo svojega moža in lastno vrednostjo. Vse to pa se je začelo z enostavnim sporočilom WhatsApp v nedeljo popoldne: »Sedaj nastavljam WhatsApp.«

Tako se začne zdravljenje. Ne z dramatičnimi trenutki, ko dosežete dno, ali popolno jasnostjo o poti, ki je pred vami. Ampak z majhnim, prestrašenim, upanja polnim dejanjem. S tem, da se obrnete na nekoga. Z besedami, četudi na najbolj neformalni način: »Potrebujem pomoč.«

In potem – to je ključni del – z naslednjim majhnim dejanjem in naslednjim, tudi ko motivacija pojenja, tudi ko se želja vrne, tudi ko ne vidite konca poti. Ker zdravljenje odvisnosti ni cilj, ki ga dosežeš z eno junaško odločitvijo. Je pot, po kateri hodiš, en majhen korak za drugim, začeni s tistim prvim sporočilom.

V naslednjem delu bomo raziskali, kako je Marcusova spalnica – njegov delovni prostor, njegova spalnica in njegov prostor za uživanje drog – postala osrednji problem, ki ga je moral rešiti, in kako je sprememba njegovega okolja postala močnejša od spremembe njegovega mišljenja.