Spalnica kot delovni prostor in prostor uporabe droge

Drugi del osemdelnega niza o okrevanju posameznika od zasvojenosti z metamfetaminom

Tretji dan Marcusovega okrevanja sem mu poslal sporočilo: »Živjo, kako ti gre danes?«

»Za zdaj dobro!« je odgovoril. »Zaposlen sem. Lepo je spet imeti apetit in si zares želeti jesti.«

Takšno sporočilo zveni spodbudno in tudi je bilo. Toda vedel sem, da še nisva naslovila ključne težave v ureditvi njegovega življenja, od katere je bilo odvisno, ali bo okrevanje lahko ohranil – njegove spalnice.

Štiri leta, od zaključka študija prav ob zaprtju sveta zaradi covida leta 2020, je Marcus delal iz te sobe. Tam so bili prenosnik, miza in postelja. Zadnje mesece pa tudi njegova uporaba metamfetamina. Prostor je postal psihološko nasičen s prekrivajočimi se povezavami: delovnim stresom, napetostmi v odnosu, osamljenostjo in uporabo.

V nevroznanosti zasvojenosti govorimo o dražljajih iz okolja: ljudeh, krajih in situacijah, ki se tako močno povežejo z uporabo psihoaktivnih snovi, da lahko že sama izpostavljenost sproži močno željo po uporabi. Marcusova spalnica je postala izrazit tovrsten dražljaj. Vsakič, ko je vstopil, so možgani dobili sporočila: Tu uporabljamo. Tu bežimo. Tu nam ni treba več čutiti, da nismo dovolj dobri.

Okoljskega pogojevanja ne moreš odpraviti zgolj z močjo volje. Možgani ne delujejo tako.

Skrita kriza generacije covida

Marcus v tej stiski ni sam. Cela generacija zaposlenih je med pandemijo prešla na delo na daljavo in se ni več vrnila. Za mnoge je bilo to osvobajajoče: več prilagodljivosti, brez vožnje v službo, boljše usklajevanje dela in zasebnosti. Za druge, zlasti za tiste, ki so že imeli težave z duševnim zdravjem ali uporabo psihoaktivnih snovi, pa je bilo izginjanje fizičnih meja med službo in domom pogubno.

Ko delaš iz spalnice, se zgodi več stvari.

Prvič, izgubiš prehodne obrede, ki možganom pomagajo preklapljati med različnimi načini delovanja. Ni poti iz službe, na kateri bi se razbremenil. Ni vstopa v pisarno, ki sporoča »zdaj delamo«, in ni odhoda iz stavbe, ki sporoča »zdaj se lahko sprostimo«. Zbudiš se in si že tam. Končaš delo in si še vedno tam.

Drugič, izgubiš občutek odgovornosti, ki ga prinaša fizična navzočnost drugih. Ko te sodelavci vidijo in obstaja blag družbeni pritisk, da prideš in opraviš svoje delo, to ustvarja strukturo. Ko delaš sam v spalnici, zlasti ob težavah z zasvojenostjo, ni nikogar, ki bi opazil težek dan ali te mimogrede vprašal, kako si. Ni zunanjega razloga, da bi ohranjal videz urejenosti.

Tretjič, spalnica neha biti prostor počitka. Strokovnjaki za higieno spanja že dolgo priporočajo, naj dela ne nosimo v spalnico, saj mora biti prostor povezan s spanjem in intimnostjo, ne s stresom in storilnostjo. Če dodaš še uporabo psihoaktivnih snovi, če spalnica postane prostor bega, uporabe in skrivanja pred svetom, skoraj ne more več opravljati zdrave vloge.

Marcusova spalnica je postala zapor, ki je bil videti kot priročna rešitev.

Rešitev s kavarno

V prvem tednu sodelovanja sva z Marcusom oblikovala navidez preprost načrt: v ponedeljek in torek zjutraj, ko je bilo tveganje največje, bo vzel prenosnik in delal v kavarni namesto v spalnici.

Preprosto, da. Vendar ne lahko.

»Uspelo mi je,« je napisal v četrtek zjutraj in priložil fotografijo skodelice kave na mizi. »Dopoldne sem šel od doma. Prekinjam običajno rutino jutranje samote doma.«

Fotografija se morda zdi nepomembna. Toda Marcus je spreminjal nevrološki scenarij, ki se je ponavljal že mesece. Namesto zaporedja ponedeljkovo jutro → spalnica → osama → želja po uporabi → uporaba je ustvarjal novo: ponedeljkovo jutro → kavarna → javni prostor → občutek odgovornosti → delo.

Kavarna je zagotavljala več ključnih stvari, ki jih spalnica ni mogla.

Fizično oddaljenost od dražljajev, povezanih z uporabo. Kavarna ni bila povezana z metamfetaminom. Možgani se tega prostora niso naučili povezovati z begom ali olajšanjem.

Občutek odgovornosti ob navzočnosti drugih. Čeprav Marcus ni govoril z nikomer, je prisotnost ljudi ustvarjala blag pritisk k ustreznemu vedenju. V polni kavarni se ne moreš osamiti in uporabljati droge.

Nadomestek poti v službo. Hoja ali vožnja do kavarne je ustvarila prehodni obred. Zaznamovala je začetek delovnega dne, česar obračanje v postelji nikoli ni moglo.

Razlog, da se obleče in odide. To morda zveni malenkostno, toda na začetku okrevanja lahko konkreten razlog, da vstaneš, se oprhaš, oblečeš in zapustiš dom, pomeni razliko med strukturiranim dnevom in dnevom, v katerem vse bolj prevladuje želja po uporabi.

Ko sprememba okolja ne zadostuje

Toda menjava prostora ni bila čudežna rešitev. Naslednji petek je Marcus napisal: »Danes zjutraj imam malo želje po uporabi. Razmišljam, kako bi lahko dobil še kaj, ampak se za zdaj držim.«

To je bilo dobro, o želji je govoril, namesto da bi ji sledil v osami. Razkrilo pa je tudi pomembno resnico: spremembe okolja ustvarijo priložnost za drugačne odločitve, ne odpravijo pa vzgibov, ki poganjajo zasvojenost.

Marcus je še vedno delal na daljavo. Velik del dneva je bil še vedno sam. Še vedno je opravljal delo, ki ga ni izpolnjevalo in ob katerem se je počutil odtujenega. Odhajanje v kavarno je bilo obliž na globlji rani.

»Kaj meniš, da bi se v ponedeljek zjutraj, ko mož odide, na kratko slišala?« sem predlagal.

»To bi mi res pomagalo,« je odgovoril.

S pogostimi stiki sva gradila mrežo opore in odgovornosti ter ustvarjala zunanjo strukturo, ki je Marcus še ni zmogel vzdrževati sam. Toda vedel sem, da so ti stiki začasna opora. Prej ali slej bi morala nasloviti resnično težavo: njegova celotna delovna ureditev ni bila združljiva z dolgoročno vzdržnim okrevanjem.

Past dela od doma

Na srečanjih v prvih tednih se je začela sestavljati slika Marcusovega dejanskega delovnega vsakdana.

Zbudil se je, pogosto pozneje, kot je nameraval, in že imel občutek, da zamuja. Preskočil je zajtrk, morda vzel kavo in odprl prenosnik še v postelji. Takoj so se začela službena sporočila: brez vmesnega časa in ogrevanja, naravnost v zahteve in roke.

Dopoldne je že bil preobremenjen in tesnoben, vendar je vztrajal ter si govoril, da potrebuje več discipline in zbranosti. Kosilo je pojedel za mizo ali ga povsem izpustil. Popoldne ga je samota začela dušiti. Razmišljal je o možu, ki je bil zunaj, na sestankih, med sodelavci, produktiven na načine, ki so se mu zdeli resničnejši in bolj veljavni.

Zvečer je končno zaprl prenosnik, a ostal v isti sobi kot ves dan. Ni imel občutka, da je zapustil službo, da je nekaj opravil in zaključil. Samo izčrpanost in nejasen občutek neuspeha, ki ga ni znal ubesediti.

Ob tem času se je navadno pojavila želja. Ne vedno po metamfetaminu, včasih samo po nečem, kar bi ustavilo ta občutek. Včasih je več ur brskal po telefonu. Včasih je spil več, kot je nameraval. Ob ponedeljkih ali torkih, ko je bil vzorec najizrazitejši, pa je uporabil metamfetamin.

Tega ni bilo mogoče rešiti z boljšim upravljanjem časa ali močnejšo voljo. Težava je bila v celotni ureditvi njegovega delovnega življenja.

Vloga osamljenosti

Posebej izstopajoča podrobnost najinega dela je bila, da Marcus med delovniki praktično ni imel mimobežnih družabnih stikov. Ni hodil v pisarno, kjer bi na hodniku srečeval sodelavce. Ni hodil z njimi na kosilo. Ni imel kratkih, navidez nepomembnih srečanj, ki dejansko pomembno prispevajo k človekovemu blagostanju.

Raziskave socialne povezanosti dosledno kažejo, da ima že malo človeškega stika, prijazna izmenjava s človekom za točilnim pultom, kratek pogovor s sosedom ali nasmeh neznanca, merljive učinke na razpo-

loženje in duševno zdravje. Ti drobni stiki so pomembni. Spominjajo nas, da smo del širšega družbenega sveta, da imamo v njem svoje mesto in da nismo sami.

Marcus tega ni imel. Njegov edini reden osebni stik je bil mož, zato je zakon nosil vso težo njegove potrebe po človeški povezanosti. Ko si osamljen in je partner edini človek, ki ga redno videvaš, dobi vsaka interakcija pretiran pomen. Vsak manjši spor se poveča. Vsaka razlika v življenjskem slogu ali disciplini postane presoja tvoje vrednosti.

Odhajanje v kavarno je pomagalo tudi pri tem. Čeprav se Marcus ni družil, je bil med ljudmi. Z osebjem je lahko izmenjal nekaj prijaznih besed. Lahko se je počutil del skupnega človeškega prostora. Ni bilo dovolj, vendar je bilo nekaj.

Skrita cena udobja

Posebej zahrbtno pri delu od doma je, da se kaže kot ugodnost. Na papirju je Marcus imel prilagodljivost, o kakršni mnogi sanjajo. Lahko bi delal v pižami. Ni izgubljal časa s potjo v službo. Imel je popoln nadzor nad okoljem.

Toda za nekoga, ki se spoprijema z zasvojenostjo in težavami z disciplino, je ta prilagodljivost postala breme. Brez zunanje strukture je moral vso strukturo ustvariti sam. Brez občutka odgovornosti pred drugimi se je moral sam držati dogovorov. Brez fizične ločnice med delom in počitkom je moral ločnico ohranjati v mislih.

Človeka, ki se je že počutil nezadostnega in se neugodno primerjal z moževo navidez naravno disciplino, je takšna ureditev vodila v neuspeh. Vsak dan, ko je težko ohranjal strukturo, je »dokazoval«, da ni discipliniran. Vsak večer, preživet v isti sobi, kjer je ves dan delal, je »dokazoval«, da svojega življenja ne obvladuje.

Okolje ni le slabo podpiralo okrevanja. Dejavno je spodkopavalo njegovo prepričanje, da lahko uspešno vpliva na svoje življenje.

Majhne spremembe in večja vprašanja

Do konca februarja je Marcus uvedel nekaj osnovnih zaščitnih sprememb okolja: na tvegane dneve je delal v kavarnah, blokiral dostop do aplikacij in kontaktov, ki bi olajšali uporabo, ter vzpostavljal jutranje rutine, s katerimi je hitro zapustil spalnico.

Spremembe so pomagale. Ni uporabljal metamfetamina. Prihajal je na najina srečanja. Ob želji po uporabi je spregovoril, namesto da bi ji sledil v osami.

Toda oba sva vedela, da gre za začasne ukrepe. Kavarna je dobro preprečevala impulzivno uporabo v ponedeljek zjutraj. Kaj pa večje vprašanje: ali je bila takšna delovna ureditev zanj sploh dolgoročno vzdržna?

Na srečanjih sem začel spraševati:

»Če denar ne bi bil težava, bi še vedno opravljal to delo?«

»Ko si predstavljaš življenje čez pet let, se še vedno vidiš pri delu na daljavo od doma?«

»Pri kakšnem delu si se doslej počutil najbolj živega in zavzetega?«

Marcus še ni imel jasnih odgovorov. Toda pomembna so bila že vprašanja. Pogovor se je začel premikati od »Kako naj neham uporabljati metamfetamin?« k »Kakšno življenje si pravzaprav želim ustvariti?«

To je resnično vprašanje v ozadju vsakega okrevanja od zasvojenosti: ali gradiš življenje, v katerem je vredno biti navzoč? Ali pa samo stiskaš zobe v življenju, pred katerim še vedno v osnovi potrebuješ beg?

Naučena lekcija

Marcusova težava s spalnico me je naučila nečesa, kar sem odtlej videl potrjeno pri stotinah drugih ljudi:

Moč volje se ne more kosati s škodljivim okoljem.

Ne moreš se zanašati samo na notranjo moč, če te zunanje okoliščine nenehno spodkopavajo. Človek, ki dela iz spalnice, v kateri je uporabljal drogo, se osamil in doživljal najtežje trenutke, se bori z eno roko, zvezano za hrbtom.

Okrevanje zahteva premišljeno urejanje okolja. Zahteva spoznanje, da okoliščine močno oblikujejo človeško vedenje in da je njihovo spreminjanje pogosto učinkovitejše od poskusov spreminjanja značaja.

Za Marcusa je bila kavarna začetek, ne pa rešitev. Rešitev je zahtevala nekaj precej temeljitejšega, strašljivejšega in nujnejšega: priznanje, da njegova celotna delovna ureditev, delo na daljavo, osamljenost in sama narava dela, ni združljiva z življenjem, ki si ga želi ustvariti.

Do tega spoznanja je bilo še nekaj tednov. Toda prihajalo je. Zahtevalo pa je pogum, ki ga sama moč volje ne more ustvariti: pogum, da spremeniš vse, čeprav še ne vidiš, kam te bo sprememba vodila.

_____

V naslednjem delu bomo raziskali, kako je odnos z možem, človekom, ki ga je najbolj ljubil, postal Marcusova največja opora in hkrati najbolj boleč sprožilec ter kako je partnerska terapija razkrila globlje vzorce, ki so poganjali zasvojenost.

Dallas Bragg je svetovalec za podporo pri okrevanju od zasvojenosti v kontekstu kemseksa. V svoji strukturirani svetovalni praksi združuje individualna srečanja in skupinske programe ter pristope zmanjševanja škode povezuje s tradicionalnimi pristopi k okrevanju. Več na www.drdallasbragg.com.