Závislost na životě a život v závislosti

“Alkohol mu zničil život”, tato prohlášení a podobná jsem za svůj život slyšela několikrát.

Jsem si jistá, že to nebylo poprvé ani naposledy, kdy se v mém okolí nějaký lidský život propadl až na dno své existence kvůli temnotě, kterou s sebou přináší drogová, potažmo jiná závislost.

V první chvíli si průměrně smýšlející člověk jako já položí hned několik příslovečných otázek, kterými jsou *proč, jak, kdy*? Odpovědi se však zdají mnohem komplikovanější, než jaké lze v první chvíli vydedukovat. Závislost se jeví být procesem neuchopitelným pro členy společnosti, kteří si jí nikdy neprošli.

S tím se však nedá tak úplně souhlasit, neboť se domnívám, že každý z nás se ve svém životě ocitl či ocitne tváří tvář závislosti, které buď propadne nebo se mu od ní podaří držet odstup. Zde se opět nabízí ona příslovečná otázka: proč? Proč máme tuto zvláštní potřebu vyhledávat drogy, v pravém slova smyslu substance, které způsobují nepřirozené reakce našeho těla, či drogy jako činnosti, které nás vytrhávají z normálního chování?

Při této otázce si vždycky vybavím dokument o veteránech z občanské války v USA. Tisíce lidí zbičovaných válkou a prakticky závislých na opiu, které jim pomáhalo překonávat těžkou bolest a ztrátu, se vracelo zpátky domů. Předpoklad byl, že se národ bude muset vypořádávat nejen s materiálními následky katastrofy ale i se zástupem drogově závislých. To se však nestalo. V rámci výzkumu, který se zajímal o tuto neobvyklou skutečnost, se vědci pustili do laboratorního testování s hlodavci. Ti, kteří se nacházeli v kolektivu ostatních se svými druhy, se k nabízené droze neměli, oproti tomu, ti, kteří se ocitli ve výběhu sami a neměli společnost ostatních, se stali závislými a na následky toho zemřeli. Z toho můžeme předpokládat, že jedním možným důvodem je odloučení od společnosti a osamělost - bolest fyzická či psychická, která nás traumatizuje a vede k hledání alternativních zdrojů potěšení.

Proč však závislostem propadá stejně tak člověk, kterého můžeme považovat za úspěšného jako člověk neúspěšný. Co se týče závislostí, existují vůbec mezi námi nějaké rozdíly? Biologicky určitě, každý má jinou genetickou výbavu, která z části ovlivňuje jeho náchylnost k fyzické závislosti. Co se týče psychického stavu člověka, tam je to již ošemetnější. Emocionální vypětí, kterému jsme vystavováni, nás může ovlivnit, lze však změřit míru psychického strádání a porovnat ji s pravděpodobností vypěstování si závislosti? Těžko říci. Každý z nás bez výjimky je jistě pod vlivem stresu způsobeného okolím a vnějšími podněty. Takový je svět již od nepaměti.

Kde je tedy ta míra tlaku, která dokáže běžného člověka zavést na tak ponurou cestu, jakou je propadnutí závislosti a vyloučení z normálního života? Odpověď musí zřejmě najít každý sám v sobě, neboť každý z nás cítí svoji hranici jinde.

Existuje zde i protipól této příčiny, kterým je nedostatek vzrušení v životě. Víme, že mnohé mladistvé (avšak nejen ty) přivedla k rekreačním a posléze tvrdým drogám čirá zvědavost, touha po poznání a vytržení z rutinní každodennosti. Hledáme-li tedy odpověď na otázku proč, můžeme se zaměřit na tyto dvě možnosti - příliš silné napětí a nedostatečné napětí. Není však zvláštní, jak s sebou moderní společnost včetně mnoha užitečných výdobytků přinesla i tento nepřekonatelný stín?

Jak se stane člověk závislým? Jistě se to liší u různých druhů drog či podnětů k závislosti. Domnívám se však, že na sklonku každé závislosti existuje jeden zásadní bod. Stejně jako při měření tlaku v určitou chvíli slyšíte i cítíte, jak vám bije srdce. V tomto hraničním bodě cítíte, že něco začíná být silnější než vaše vůle. To něco buď můžete vyloučit ze svého života, nebo ignorovat svědění svědomí a na vlastní riziko dál ohýbat své hodnoty. Myslím si, že právě ve vnitřních morálních či jiných hodnotách se skrývá podstata osobnosti. Naše přesvědčení nás dělá námi.

Kdy přijde ta chvíle? Poznáme ji my sami? Pravdou je, že každý doufá, že nikdy. Někdy se spoléháme na to, že závislosti propadnout nemůžeme aniž bychom si toho všimli, a uklidňujeme se tak i v době, kdy už dávno nejsme v pořádku. Domnívám se, že první náznaky jsou viditelné jen těm, kteří jsou v kontaktu s daným člověkem pravidelně a nejsou citově zaujatí. Neboť to, že máme k někomu citový vztah, může vést tomu, že si nechceme připustit rozvíjející se problém. Taktéž dotyčný se ho před svými blízkými může snažit skrývat více než před zbytkem světa.

Čím vším pro nás může být droga? Mimo látky, jejichž chemické složení ovlivňuje naši nervovou soustavu, se v naší společnosti setkáváme i se vzorci chování, které se zdánlivě podobají těm, jež vyvolávají návykové látky. Ve své podstatě se jedná o dvě naprosto rozdílně věci, jejichž dopad na náš život však může mít podobně fatální následky.

Pokud se z vlastní vůle rozhodneme brát substance jako je kokain, LSD či extáze, není pochyb o jejich chemickém účinku na naše tělo. Přátelé či rodina se v tom horším případě obrátí k závislému zády, existují však instituce, které závislost jako nemoc léčí a věnují postiženým speciální péči. Co se však stane, když se drogou stane něco, co má běžné místo ve společnosti? Jak se zachová okolí, jakmile se profil závislého člověka změní ze špinavého, co drží lahev, na úspěšného, který se vnitřně hroutí?

Vezměme si za příklad tak běžnou činnost, jakou je práce, která je dnes měřítkem úspěšnosti. Množství úkolů, kterým se věnujeme, se stále zvyšuje. Závislost na pocitu úspěšnosti se tak stává dalším rizikem, které ohrožuje zdravou rovnováhu. Žádný zákon však neomezuje naše pracovní vypětí nebo energii, s jakou se smíme nějaké činnosti věnovat. V případě obsesí, které se týkají práce, nakupování, vztahů nebo sexu, se dají nalézt možnosti, jak si zpět získat rovnováhu, ale nejsou ani zdaleka tak protěžované jako u běžných závislostí.

Je obdivuhodné mít ve svém životě zápal pro činnosti, které děláme, naše vášeň nám umožňuje rozvíjet sebe a svůj potenciál na maximum. Svůj lesk však ztrácí, když si nemůžeme pomoci, na rodinných oslavách nejsme přítomni, na společném obědě kontrolujeme maily a telefon se stal naším nejlepším přítelem a tak trochu i domácím mazlíčkem, neboť ho nosíme všude s sebou a jeho náhlá nepřítomnost nám způsobuje drobný infarkt myokardu….