

## Samoregulacija

Da v družini, ki deluje kot sistem, pride do sprememb, moramo vstopiti na področje interpersonalnega in intrapsihičnega sveta staršev ter ju tako popeljati v svet njunega odraščanja, še posebej v doživljanje odnosov do njunih staršev. Sodobni psihoanalitiki teorije zasvojenosti so enotni glede etiologije zasvojenosti. Omenjajo motnje v zgodnjem stiku med otrokom in materjo. Jedro problema vidijo v relacijskem polju otrok – mati. Neustrezen stik v diadi otrok – mati povzroči pomanjkljivo internalizacijo regulacijskih funkcij starša (Kompan Erzar, 2006), zaradi česar imajo zasvojene osebe težave s samoregulacijo. Te težave se kažejo v načinu spoprijemanja z različnimi čustvi. To pomeni, da je uživanje drog poskus regulacije neprijetnih, intenzivnih čustvenih stanj. Posameznik torej želi z drogo regulirati svoje čustvovanje in doživljanje odnosov (Žvelc, 2001).

Temelj psihoterapije zasvojenih je ponovna vzpostavitev samoregulacije, ki se zgodi v interakcijskem odnosu med terapevtom in klientom. Klient s pomočjo terapevta nadaljuje razvojni proces, ki je bil v otroštvu nedokončan ali blokiran. Na ta način zasvojeni internalizira ali ponotranji regulacijske funkcije terapevta, kar mu omogoči pot k samostojnosti in lastni regulaciji notranjega doživljanja (Žvelc, 2001).

## Zdravljenje

Zdravljenje zasvojenosti je tako usmerjeno v sprejemanje, soočanje in procesiranje intenzivnih in težkih psihosomatskih vsebin ter posledično učenje spoprijemanja z neprijetnimi, intenzivnimi čustvi in reguliranjem le-teh, v vzpostavljane zdravih medosebnih odnosov, pridobitev samospoštovanja in samozavesti.

Preden zasvojeni vstopi v proces kakršnekoli psihoterapije, je dobro in običajno potrebno, da prehodi vsaj del poti, ki jo predlaga program skupnosti ali komune.

V okviru tega je poleg visokopražnega programa, ki ga izvajata Društvo Up in Projekt Človek, vredno omeniti skupnosti Cenacolo in Srečanje, katerih program je zasnovan na celostni obravnavi človeka. Okolje komune omogoči zasvojenemu, da se začasno odmakne od utečenih vzorcev odnosov in okolja. Tako lahko prične z avto-refleksijo svojega življenja. Sopotniki v komuni mu seveda pri tem pomagajo.

Dokaj tvegano pa je, če se zasvojeni po bivanju v komuni vrne domov v stare razmere, v staro čustveno ozračje. To ga lahko ponovno 'potegne' v zasvojenost, saj znova postane žrtev sistemskega modela, ki zasvojenost potrebuje. Zato je nujno potrebno, da se starši, skrbniki ali podporniki zasvojenega v tem obdobju, ko je le-ta v komuni, vključijo v srečanja za samopomoč ter podporo in v psihoterapevtski proces, kjer se lahko ob navzočnosti terapevta v miru poglobijo v svet svojih medosebnih dinamik.

Pot iz zasvojenosti, še posebej od trdih drog, je zahtevna in boleča, saj kliče k sodelovanju celoten družinski sistem. Zahteva veliko volje, močno odločnost, odpovedovanje, pogum, predvsem pa podporo bližnjih. Vsekakor pa je premagljiva. 

## Literatura

- CBD vs. THC (b. d.). Pridobljeno s spletne strani: <http://konopljna-smola.si>.
- Gostečnik, Christian (2005): Družina, njena vloga, odgovornost, krivda in rast. V Zvone Horvat Žnidaršič, Helena Potočnik, Mateja Perše (ur.): *Droga in moja odgovornost*: zbornik strokovnega seminarja ob 10. obletnici skupnosti Srečanje v Novi Gorici (str. 24–28). Ljubljana: Zavod Pelikan – Karitas.
- Kompan Erzar, Katarina (2006): *Ljubezen umije spomin*. Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut, Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Žvelc, Gregor (2001): Odvisnost kot poskus samoregulacije (sodobne psihoanalitične teorije odvisnosti). *Psihološka obzorja*, letnik 10, št. 3, str. 57–74. Društvo psihologov Slovenije.

Foto: Peter Prebil

## Primož Rogelj Sreča

Naletel sem na srečo,  
pa se mi je skrila.  
Le kje si, le kje si,  
ti lumpa zmuzljiva?

Ne hodi za mano!  
Sama pridem pote.  
Če prej očistiš srce  
zavisti in ostale ropote.

Le pojdiva,  
da vse postoriva.  
V tako umazani hiši  
nerad kdo prebiva.

Sedaj bo nasmeh iskren,  
dlan odprta, korak klen.  
Lahko boš dal, ne da bi prejel.  
Sedaj lažje boš živel.