

ľudstva, hoci väčšina alergií má somatické pozadie, spôsobené narušením imunitného systému. Psychická slabosť pri závislosti sa však prejaví skôr vo voľnom čase (pri oslabení vnútornej kontroly) a v prípade alergie skôr v oblasti výkonu (z dôvodu nízkej zaťažiteľnosti).

| <b>Závislosť</b>                   |                              | <b>Alergia</b>               |   |
|------------------------------------|------------------------------|------------------------------|---|
| = žiadať veľké množstvo            |                              | = reagovať na nedostatok     |   |
| psychicky:                         | somaticky:                   | psychicky:                   | somaticky:                                    |
| veľké množstvo                     |                              | nedostatok                   |   |
| hier sledovania tv majetku terapie | drog alkoholu nikotínu jedla | výziev kritiky stresu záťaže | vdychovateľných, jedlých, uchopiteľných látok |
| .....                              | .....                        | .....                        | .....   |
| } <b>voľný čas</b>                 |                              | } <b>výkon</b>               |   |

### 3. Noetická dimenzia

K fenomenológii sebapoškodzovania boli vyvinuté už viaceré hypotézy, podobne, ako je to v prípade hystérie, závislosti a delikvencie. Freud hovoril o „pude smrti“ v človeku, ktorý mal vysvetliť nepochopiteľné vonkajšie agresívne správanie (delikvencia), ako aj ešte menej pochopiteľnú vnútornú agresiu (závislosť). Považovať toto vysvetlenie, že sklon k sebapoškodzovaniu funguje len na pudovej úrovni, za úplné vysvetlenie psychopatického správania, by bolo príliš primitívne. Rovnako sa tu musí prejavíť i duchovno v človeku, potom nebude mať žiadny pud takú obrovskú moc. Kedy sa však človek duchovne dostáva do pokušenia, aby sa vzdal svojho života? Keď nechápe život ako

zmysluplný, keď neuznáva jeho bezpodmienečnú zmysluplnosť. Seba-poškodzovanie zodpovedá duchovnému postoju: „Tak či tak je všetko nezmyselné.“

Ku komplexnému pochopeniu závislosti patrí aj riziková telesná konštitúcia, jej reaktívna neurotická zložka, ktorá kolíše medzi sklonom k precitlivenosti a bezhraničnosti. To vedie až k trýznivému pocitu nezmyselnosti (alebo dokonca až k noogénnej neuróze/depresii), ktorej vplyvom sa závislý dostáva až do bodu, keď sa vzdá akejkolvek snahy, lebo už nevidí žiadny zmysel. Výsledkom je seba-poškodzovanie.

Terapeutický koncept musí preto zahŕňať multidimenzionálny prístup. Čo sa týka somatickej dimenzie, neexistuje lepšia cesta ako detoxikácia pod lekárske dohľadom, resp. následná bezpodmienečná abstinencia. Alkoholici nesmú už nikdy piť ani jeden jediný glg alkoholu, fajčiari si nesmú zapáliť už ani jednu cigaretu atď. Nemá absolútne význam debatovať o tom, či je takáto prísna disciplína nutná, pretože tisíce a tisíce recidív sú dôkazom.

Na posilnenie schopnosti vytrvať, som nahrala na kazetu „sugestívny vôľový tréning“ (Lukáš 37), ktorý v pacientovi v stave relaxácie posilňuje presvedčenie, že má v sebe potrebnú silu abstínovať. Tento tréning stavia na formulkách autogénneho tréningu a je rozšírený o formulky sebaubezpečovania, „byť pánom vo svojom dome“. V kombinácii so zdravou dôverou Bohu (s upriamením pohľadu na „Pána nad sebou“) to rozorvanej duši prináša upokojenie a vyrovnáva ešte zlý psychický stav. Túžba po droge, našťastie, slabne úmerne s trvaním abstinencie. Vzdať sa drogy je však pre pacienta dramaticky ťažké, najmä keď sa dotkne precitlivenosti, ktorej sa má tiež vzdať, preto potrebuje vhodné terapeutické argumenty. Môžu sa podobať príznakom klinického obrazu hystérie.

V „existenciálnom vákuu“ (prečo už ďalej nepiť/ďalej si nepichať drogu a zomrieť), je špecifická logoterapeutická úloha jasná. V ohnisku sa nachádza objavenie vízie zmyslu, o ktorý sa v živote pacienta oplatí bojovať, ako i regenerácia a zvýšenie hodnotového systému chorého. Ako možno postupovať, sme opísali v kapito-

le noogénne neurózy/depresie. Koncept pomoci pri závislostiach by mal byť doplnený o metódu dereflexie (najlepšie v skupine), ktorá niekdajšiemu závislému umožní definitívne odpútať jeho duchovnú koncentráciu od problematiky závislosti a povedie ho k tomu, aby sa naplno venoval takým životným obsahom, ktoré rozpozna „ako svoje“ počas rozhovorov smerujúcich k hľadaniu zmyslu. Na to existujú presné odkazy pod názvom *Prevenca a následná starostlivosť*.

### Multidimenzionálny logoterapeutický koncept pomoci závislým

|   |                      |
|---|----------------------|
| A odňatie a trvalá striedmosť   | } somatická dimenzia |
| B sugestívny vôľový tréning   | } psychická dimenzia |
| C povzbudzovanie k odriekaniu (pozri aj – hystéria)   |                      |
| D rozhovory zamerané na nájdenie zmyslu, budovanie a rozširovanie osobného hodnotového rebríčka (pozri aj – noogénna neuróza) | } noetická dimenzia  |
| E dereflexia (pozri aj – prevencia a doliečovanie)  |                      |

*Jedna moja študentka z Univerzity v San Diegu na základe výskumov, ktorých výsledky neskôr zhrnula v dizertačnej práci zistila, že v 90 % skúmaných prípadov chronického ťažkého alkoholizmu bol jeho príčinou práve pocit nezmyselnosti života. O to pochopiteľnejšie je, že James Crumbaugh dosiahol v prípade existenciálnej frustrácie pri liečbe alkoholizmu väčší úspech so skupinovou logoterapiou ako v kontrolnej skupine, kde využíval konvenčné terapeutické metódy.*

*Rovnako to platí aj pri závislosti od drog. Ak môžeme veriť Stanleyemu Krippnerovi, potom pocit nezmyselnosti je v 100 % prípadov základom závislosti. V 100 % prípadov bola totiž otázka, či opýtané osoby považujú všetko za nezmyselné, súhlasne zod-*