



# **zvítězit nad závislostí**

Světlo všem i tobě

## Zvítězit nad závislostí

Před několika lety jsem narazil na starého přítele, se kterým jsem kdysi brával drogy. On, ale také já a moje žena Susan, jsme byli drogově závislí po velkou část naší dospělosti. Začali jsme s tím kolem roku 1972. Já a Susan jsme s tím přestali v roce 1996; můj přítel Randy však takové štěstí neměl.

Když jsem ho spatřil, zdál se být na pokraji smrti. Po dlouhém objetí jsem se mu podíval do jeho zapadlých očí. Viděl jsem, jak mu tečou slzy. Řekl mi, jak dobře vypadám a jak je hrdý, že jsem čistý a střízlivý. Podíval jsem se mu zpřímá do očí a řekl: „Randy, vždyť ani ty nemusíš žít takhle.“ Rozpačitě se na mě podíval, naklonil trochu hlavu a zeptal se: „Nemusím?“ Zdálo se, že mu to ještě nikdo nikdy neřekl. Tato dobrá zpráva přitom platí pro všechny – nikdo, včetně tebe, nemusí žít s ničivou závislostí.

Životy některých lidí jsou poznamenány ce-loživotním hledáním úlevy od bolesti. Bolest přichází v mnoha podobách (psychická a fyzická) a stejně tak může mít více podob i úleva od bolesti (tedy různé závislosti). Závislost je často jen nacvičenou technikou pro zvládání zátěžových situací. Takové techniky zvládání problémů, které lidé používají, aby se protloukli životem, mají dvě

formy: jednak je to zneužívání návykových látek a pak jsou to závislosti týkající se chování. Tyto dvě formy jsou známější pod pojmy látkové a nelátkové závislosti.

Mezi nejčastěji užívané látky patří pervitin, heroin, kokain, alkohol, tabák, kofein a také léky proti bolesti vydávané na předpis. Nelátkové závislosti jsou mnohem rozšířenější a komplexnější. Projevují se mnoha způsoby – od hazardních her přes vztek, sexuální závislosti, žárlivost, pomlouvání, závislosti na médiích, závislosti na jídle až po workoholismus či jakýkoli jiný typ chování, který člověk může využít k útěku z reality.

## Problémy už od dětství

Příčiny závislostí se často dají nalézt už v dětství. I když sis toho nebyl vědom, tvůj mozek v prvních letech života vyvíjel vlastní struktury a chemické látky, které ti měly umožnit vyrovnat se s životními vzestupy a pády. Pokud se tyto postupy plně nevyvinuly, ať už z jakéhokoli důvodu (fyzické týrání, slovní napadání, zanedbávání, sexuální zneužívání a tak dále), začal jsi hledat jiné cesty ke zvládnutí obtížných životních situací.

Možná se také nevědomky snažíš vyrovnat s jizvami a emocionální úzkostí z minulosti. Hledáš

úlevu od bolesti v určitém typu chování či v látce, o které víš, že ti neprospívá, ale zároveň je to ta jediná věc, která ti přináší úlevu. Sám sebe se ptáš: *Může mě toho někdo zbavit? Vždyť je to jediný způsob, jakým se dokážu vyrovnat se svým životem!* Někdy si už ani nedokážeš uvědomit tu prvotní bolest nebo problémy, před kterými utíkáš. Už ani nevíš, proč vlastně to či ono děláš. Už proto je tak těžké se takové závislosti zbavit.

Jiný typ závislosti vzniká jednoduše živením přirozeného lidského chutiče. Závislosti tohoto druhu tě mohou spoutat stejnou silou jako ty ostatní.

V obou případech to vypadá beznadějně. Věř mi, příteli, zažil jsem to. Závislost je návyk, který tě ovládá – ale ty ho neovládáš. Tento návyk ti dopředu říká, kdy a kde se k němu vrátíš. A navíc – kdykoli se rozhodneš pro závislé chování, ve tvém mozku se utváří nová nervová spojení, která ještě více posilují a automatizují uskutečněnou volbu. Platí to ovšem i v případě, kdy si místo závislého jednání či látky zvolíš jiný způsob vypořádání se s určitým stavem či situací! Nové nervové spoje dokonce dokážou časem „přepsat“ staré, zaběhlé mechanismy a tím se můžeš od závislostí zcela osvobodit.

## Překonání závislostí

Jak tedy změníme tento mechanismus zvládnutí problémů? Jak se máme vymanit ze stereotypů, které jsou žádostivými návyky tak hluboko vyryté do našich nervových drah? Jak vůbec můžeme ve svých myslích vytvořit novou budoucnost? V tomto malém letáčku není možné na tuto otázku plně odpovědět. Každý případ je jedinečný a velká část tohoto procesu obnovy vyžaduje individuální pozornost a rady. Ale první dva kroky jsou společné všem úspěšným cestám k obnově a závisejí jen na tobě: potřebuješ si uvědomit, že nemusíš žít se závislostmi. Můžeš najít zdroj řešení!

Náš nebeský Otec nechce, abychom žili spoutáni našimi závislostmi. Udělal všechno pro to, abychom mohli žít svobodně a byli šťastní a zdraví. Chce nás naučit, jak zanechat naše staré bolesti přesně tam, kde jsou – v minulosti. On sám může být naším novým mechanismem pro zvládnutí závažných situací. Bohu na nás tolik záleží, že obětoval svého Syna a prostřednictvím tohoto daru nám dává veškerou moc potřebnou k úniku ze svazujících okovů. Zaposlouchej se do jeho slibu: „Nezachvátilo vás jiné pokušení než lidské; věrný je však Bůh, který vás nenechá zkusit více, než snesete, ale se zkouškou dá i východisko, abyste ji

mohli snést“ (1. Korintským 10,13; Český studijní překlad). Svoboda je nejen možná, je přímo zaručená! Ježíš může rozbít koloběh závislosti ve tvém životě. On „může dokonale zachránit ty, kteří skrze něho přistupují k Bohu...“ (Židům 7,25; Český studijní překlad).

Vzalo ti opakované selhání naději? Soustředit se na své nedostatky a prohry zmalomyslnuje, avšak pohlédnout na Boha a důvěřovat v jeho moc vrací problémy do správné perspektivy. Podívej se na to reálně. Osoba, které jsi ochoten nejvíce věřit, jsi ty sám. Problém je v tom, že my lidé svým chováním znovu a znovu dokazujeme, jak jsme neschopni řídit své vlastní životy. Řečeno bez obalu, důvěřujeme špatné osobě. V **Příslaví 3,5** Bible radí: „Důvěřuj Hospodinu celým srdcem, na svoji rozumnost nespolehej.“ Tento text Bůh nechal do Bible napsat z jistého důvodu. On ví, že naše vlastní rozumnost je chybující. Ví, že jsme citově zraněni.

Ví, že děláme to nejlepší, co můžeme, ale On také ví, že musíme věřit jemu a jeho schopnostem – jinak naše naděje a motivace nevydrží. Má pro nás připravenou novou cestu. Cestu systematického nahrazování špatného chování dobrým chováním, cestu změny nervových spojení v moz-

ku, abychom se rozhodovali k našemu prospěchu – a ne k naší škodě.

Ježíš se jednou zeptal slepého muže: „Co chceš, abych pro tebe učinil?“ (Marek 10,51). Slepý odpověděl: „Pane, ať vidím!“ Ježíš se ho vlastně ptal, jestli chce být „dán do pořádku“. A dnes stejnou otázku klade tobě, příteli. Nemusíš takto žít. Chceš, aby tě Bůh „dal do pořádku“? Chceš znovu vstát a jít vstříc svobodě a pokoji? Na tyto otázky můžeš odpovědět pouze ty sám.

Pro pomoc v závislosti doporučujeme kontaktovat společnost Anonymních alkoholiků ([www.anonymnialkoholici.cz](http://www.anonymnialkoholici.cz)) a Klub zdraví ve vašem městě: [www.zivotazdravi.cz](http://www.zivotazdravi.cz).



## Zajímají tě i jiná témata?

Prohlédni si další letáčky s životně důležitými tématy!

## Chceš poznat Bibli více?

Nejprodávanější kniha všech dob má aktuální poselství i pro tebe. Začni studovat Bibli ještě dnes!



Navštiv náš web  
nebo využij kontaktní informace níže:

[www.GLOWONLINE.org/CZECH](http://www.GLOWONLINE.org/CZECH)

E-mail: [info@glowonline.cz](mailto:info@glowonline.cz)

**Nabídka studia Bible zdarma:  
Středisko korespondenčních kurzů,  
[www.skk.cz](http://www.skk.cz)**