

Glavni urednik

Zoran Hamović

Uređivački odbor

Tamara Džamonja Ignjatović (*urednica*)

Zorana Jolić Marjanović

Biljana Stanković

Marina Vicanović

Aleksandar Dimitrijević (*predsednik*)

Zoran Pavlović

Likovni urednik

Svetlana Volic

© Clio, 2023. Sva prava za izdanje na srpskom jeziku zadržana.

Ova publikacija, u celini ili delovima, ne sme se umnožavati, preštamovati, pohranjivati u memoriju kompjutera ili na bilo koji način prenositi – elektronski, mehanički, fotokopiranjem, snimanjem ili na drugi način – niti može na bilo koji način ili bilo kojim sredstvima biti distribuirana bez odobrenja izdavača.

Naslov originala

Jeffrey Foote, Phd, Carrie Wilkens, Phd, and Nicole Kosanke, Phd,
with Stephanie Higgs

Beyond Addiction

How Science and Kindness Help People Change

A Guide for Families

Copyright © 2014 by Psychological Motivation and Change Group, PLLC.
Originally published by Scribner, a Division of Simon & Schuster, Inc.

Džefri Fut, Keri Vilkens, Nikol Kosanki
i Stefani Higs

S ONE STRANE ZAVISNOSTI

**Kako nauka i dobrota
pomažu ljudima da se
promene**

Vodič za porodice

Preveo sa engleskog: Novak Golubović



Beograd, 2023

Za sve koji se nadaju i rade na tome da se promene.

„Mirnim putem možeš uzdrmati svet.“

Mahatma Gandi

SADRŽAJ

Predgovor	
<i>Dr Robert Dž. Majers i Dr Džejn Elen Smit</i>	13

ODAKLE KRENUTI

Uvod:	
Tračak nade	17

PRVI DEO ŠTA TREBA ZNATI

1. Šta je zavisnost?	43
2. Motivacija: Zašto se ljudi menjaju?	63
3. Promena: Kako se ljudi menjaju?	91

DRUGI DEO KAKO SE IZBORITI

4. Počnite tamo gde jeste	113
5. Briga o sebi I: Kontrola štete	128
6. Postavite granice	149

TREĆI DEO KAKO POMOĆI

7. Počnite odande gde se oni nalaze	165
8. Ciljevi (i problemi)	176
9. Pozitivna komunikacija	194
10. Osnaživanje: Pokretač promene	212
11. Posledice	231
12. Izbor lečenja	249
13. Predlaganje lečenja	283
14. Tokom lečenja	295

ČETVRTI DEO ŽIVITE SVOJ ŽIVOT

15. Briga o sebi II: Građenje života	321
Zahvalnost	339
Dodatak: A kada je slučaj hitan?	341
Izvori pomoći	346
Napomene	348
Često postavljana pitanja	367
Indeks	379

S ONE STRANE ZAVISNOSTI

PREDGOVOR

Pišemo ovaj predgovor sa najvećim zadovoljstvom. Džejn i ja poznamo direktore i osoblje Centra za motivaciju i promene – CMP (eng. Center for Motivation and Change – CMC) i sa njima radimo više od jedne decenije, a u CMC-u smo sa Džefom Futom vodili i radionice i obuke osoblja po KRAFT metodi (eng. Community Reinforcement and Family Training – CRAFT, Osnajživanje zajednice i podučavanje porodice). Prva takva radionica privukla je međunarodnu publiku sa tri kontinenta. Potpuna posvećenost zaposlenih u CMC-u da promene način na koji se sprovodi porodično lečenje i njihova odlučnost da urade sve što je potrebno su bez premca, a značajno je i to da su se u CMC-u koristili i promovisali pristupi lečenju zasnovani na dokazima, mnogo pre nego što su postali popularni.

CMC se prihvatio zadatka da radi sa porodicama – ne samo sa pojedincem koji ima problem sa upotrebom supstanci, već sa celom porodicom. Mnogi centri za lečenje u Sjedinjenim Državama još uvek koriste staromodne metode lečenja koje nisu testirane u okviru rigoroznih nasumičnih kliničkih ispitivanja, dok je CMC razvio nekoliko programa za pojedince koji zloupotrebljavaju supstance i za njihove porodice na osnovu pouzdanih metoda lečenja zasnovanih na dokazima. CMC je bez sumnje inovativan i progresivan u analizi i lečenju osoba koje direktno ili indirektno pate (npr. članovi porodice) zato što upotrebljavaju supstance.

Mogu lično da potvrdim kakav bol prouzrokuje član porodice koji zloupotrebljava alkohol ili drogu. I sam potičem iz takve porodice i razumem taj bol jer sam ga lično iskusio. Dok je moj otac nekontrolisano nastavljao da pije, bio sam svedok neverovatnog bola koji je trpela moja majka. Brat i ja smo takođe patili zbog njenih frustracija. Majka je preminula mlada, sa četrdeset pet godina. Upravo zbog ove problematične

porodične istorije upustio sam se u istraživanje humanih i delotvornih načina da pomognem korisnicima supstanci i članovima njihovih porodica. Prve godine na terenu dovele su me do surove spoznaje da u to vreme nije postojalo pouzdano ili razumno lečenje za članove porodice. „Porodični dani“ u centrima za lečenje obično su se svodili na gledanje nekog filma o dejstvu alkohola.

Cela struka koja se bavi zavisnošću muči se da pronade efikasne načine kako bi se pomoglo uznemirenim članovima porodice. Tokom svog dugog staža u oblasti zloupotrebe supstanci, razvio sam program pod nazivom Osnajivanje zajednice i podučavanje porodica (eng. Community Reinforcement and Family Training). CRAFT metoda osmišljena je da posebno osnaži i osposobi članove porodice. Uči ih kako da preuzmu kontrolu nad svojim životima i da kao deo tog procesa promene odnos prema onima koji koriste supstance tako da podstaknu pozitivnu promenu ponašanja. Klinička istraživanja CRAFT metode pokazala su da kada članovi porodice koriste ove afirmativne tehnike koje pružaju podršku, ne samo da izbegavaju sukobe već pronalaze načine da voljenu osobu dovedu na lečenje, a i sami se osećaju bolje. Posebno je vidljivo smanjenje depresije, besa, anksioznosti i zdravstvenih problema – kada primenjuju CRAFT metodu. Klinička ispitivanja su takođe pokazala da članovi porodice imaju emotivnu korist čak i ako njihova voljena osoba ne pristupi lečenju.

Centar za motivaciju i promene usvojio je CRAFT metodu, motivaciono intervjuisanje i kognitivnu bihevioralnu terapiju i utkao ih u moćan sistem lečenja pod stručnim vodstvom svojih direktora, dr Džefa Futa i dr Keri Vilkins. Džejn i ja smo se pre mnogo godina „zaljubili“ u CMC i to zato jer su nam srodne duše i odlučni su da urade pravu stvar. Prava je čast poznavati i raditi sa tako predanim ljudima.

Verujemo da će ova knjiga imati ogroman pozitivan uticaj na sve one koji se bave zavisnicima, počevši od terapeuta i naučnika. Ali takođe se nadamo da će otvoriti oči direktorima, zakonodavcima i porodicama da na drugačiji način razmišljaju o tome kako pristupiti i rešiti problem upotrebe supstanci u porodici.

Dr Robert Dž. Majers
Dr Džejn Elen Smit

ODAKLE KRENUTI

UVOD

TRAČAK NADE

Da prihvatiš ono što ne možeš promeniti... da promeniš ono što možeš... da uvidiš razliku.

Parafrazirano geslo Anonimnih alkoholičara

Ova knjiga je drugačija.

Možda ste za ovom knjigom posegli iz očaja, možda strepíte da vam ništa više neće pomoći, ali se nadamo i verujemo da to možemo da promenimo. Možda je vaš muž počeo više da pije pošto su deca otišla na koledž i brinete da će se situacija pogoršavati. Možda vam se vaš odrasli sin više ne javlja na telefon, čini se kao da nije zainteresovan da nađe posao i puši mnogo trave. Možda vaša ćerka skoro da ne jede, a možda preteruje sa hranom. Možda vaša vremešna majka zapliće jezikom svaki put kad je uveče pozovete, ali se sutradan toga uopšte ne seća. Možda vam je brat ponovo na lečenju zbog zloupotrebe metamfetamina. Problemi sa zavisnošću od psihoaktivnih supstanci i kompulzivnim* ponašanjem mogu da poprime razne oblike i razlikuju se po stepenu ozbiljnosti, kao i po strahu i bolu koje izazivaju.

Porodice svakodnevno dolaze na naš program sa ovim i mnogim drugim ozbiljnim problemima. Uprkos tome mi i dalje imamo razloga da budemo optimisti. Optimisti smo jer znamo da je promena moguća. Ako je vaš optimizam poslednjih meseci ili godina poljuljan, pozivamo

* Nadalje ćemo koristiti formulaciju „zloupotreba supstanci“, odnosno „problemi sa supstancama“ kao skraćenicu za poremećaje zavisnosti i kompulzivno ponašanje. Principi i strategije u ovoj knjizi primenjuju se na bilo koju vrstu problema kompulzivnog ponašanja, od droge i alkohola do prekomernog prepuštanja hrani, kupovini, kao i kocki i internet pornografiji.

vas da za sada pozajmite naš. Uzmite ovu knjigu kao ruku podrške. I znajte da i vi možete da pomognete.

Kao istraživači i kliničari, u proteklih četrdeset godina svedoci smo toga da porodice i prijatelji uspešno pomažu osobama koje se bore sa alkoholizmom, drogom, hranom ili nekim drugim kompulzivnim ponašanjem.¹ Njihova pomoć je često od ključne važnosti.

Takođe znamo da se ljudi oporavljaju i da postoji mnogo razloga za nadu. Međutim, verovatno su vam poznatija stanovišta o nepopravljivim poremećajima ličnosti i progresivnoj, hroničnoj bolesti. Kada je reč o mogućnosti stvarne promene, prisutan je široko rasprostranjen pesimizam. Zavisnost može da bude strašna – ponekad i opasna po život. Ali promena je moguća i do nje vode jasno utvrđeni putevi.

Zbog toga smo pre deset godina osmislili novi program lečenja, Centar za motivaciju i promene u Njujorku, i tako postali deo revolucionarnog načina lečenja zavisnosti zasnovanog na dokazima i novom modelu promene.

Svoju praksu smo izgradili na optimizmu, ne zato što smo se zbog toga osećali dobro, iako jesmo, već zato što je delotvorno. Naš optimizam, našu kliničku praksu a sada i ovu knjigu, zasnivamo na četrdeset godina pažljivo dokumentovanog istraživanja o tome kako zloupotreba supstanci i druga kompulzivna ponašanja utiču na ljude, zašto ih oni koriste i kako i zašto prestaju sa autodestruktivnim ponašanjem i kreću putem ozdravljenja i sreće. Shodno tome, naša iskustva sa hiljadama klijenata potvrđuju nalaze ovih istraživanja.

Zapravo, postoji *nauka o promeni*.²

Svakog dana u CMC-u vidimo kako je klijenti primenjuju u praksi, koristeći znanje, stavove i veštine koje ćete pronaći u ovoj knjizi. Potrebno je vreme, a put najčešće nije ni brz ni lagan. Ali ovaj način je bolji. Stvari mogu da se promene i menjaju se. Proces promene je počeo već onog trenutka kada ste uzeli ovu knjigu.

NAUKA O PROMENI

Prošlo je petsto godina od početka naučne revolucije, a modernu medicinu imamo najmanje jedan vek. Šokantno je ipak da je razumevanje

i lečenje zavisnosti u Sjedinjenim Državama donedavno bilo izuzeto iz naučnih standarda i odvojeno od opšte zdravstvene zaštite.³

Istraživači u Americi počeli su da prikupljaju dokaze tek 70-ih. Nacionalni institut za zloupotrebu alkohola i alkoholizam (eng. NIAAA – National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) osnovan je 1970. godine, a zatim i Nacionalni institut za zloupotrebu droga (eng. NIDA – National Institute on Drug Abuse) 1974. Konačno, posle godina narodne mudrosti koja se kretala od zaista korisnih do neefikasnih pa i štetnih saveta, država je počela da izdvaja sredstva za naučne studije koje bi pružile osnovu za praktični rad, uključujući i to šta porodica i prijatelji poput vas mogu da učine kako bi pomogli. U sve većem broju studija računajući i našu, tokom ovih četrdesetak godina prikupljeno je mnoštvo dokaza – naučnici su odvojili žito od kukolja, otkrivši da su određeni pristupi i strategije lečenja uspešniji od drugih.⁴ Ovo su dobre vesti i nadamo se da će vam pomoći da i sami postanete optimisti.

Većina ljudi izjednačava lečenje sa intenzivnim, bolničkim „tretmanom“ i veruje da je takav tretman početna tačka bilo kakve promene. Zapravo, postoje *mnogi* pristupi lečenju i značajni dokazi da je ambulantno lečenje u većini slučajeva barem jednako efikasno⁵ i često bolja polazna tačka.⁶ Od 1996. godine, Američko društvo za lečenje zavisnosti preporučuje da se počne sa *najmanje* intenzivnim bezbednim oblikom lečenja.⁷ Dr Mark Vilenbring, bivši direktor Odeljenja za lečenje i oporavak u NIAAA, opisuje kako najveći broj onih koji bi imali korist od pomoći tu pomoć ne dobijaju, delom zato što je sistem osmišljen tako da leči najozbiljnije probleme, dok važeće društvene norme nalažu čekanje da neko „dotakne dno“ – drugim rečima, čekanje dok problemi ne postanu krajnje ozbiljni.⁸ Članovima porodice i prijateljima ne preostaje ništa drugo nego da stoje po strani i gledaju kako se situacija pogoršava i da zatim ako mogu odvedu voljenu osobu na bolničko lečenje. I ovo uprkos jakim dokazima da ako se do nekoga dopre rano, kada su njegovi problemi manje ozbiljni i lakše se leče, dovodi do boljih ishoda.⁹ Na svu sreću, sistem lečenja počinje da se menja.

Iz dosadašnje prakse može se zaključiti da načina rešavanja problema zloupotrebe supstanci ima onoliko koliko i razloga koji su do tih problema doveli. Lečenje nije uvek neophodno; ispostavilo se da mnoge osobe ozdrave a da nikada ne zatraže stručnu pomoć.¹⁰ Takođe postoje

jasni dokazi da određeni pristupi lečenju dosledno nadmašuju druge. Kognitivno-bihejvioralni i motivacioni pristupi, na primer, u kojima se zloupotrebi supstanci prilazi kao i svakom drugom ljudskom ponašanju, znatno su efikasniji od konfrontativnih pristupa kojima je cilj da se uhvate ukoštac sa klijentovim „negiranjem“ sopstvene „bolesti“.¹¹

Istraživanja su pokazala da je popularno uverenje – ako neko „jednostavno prestane“ da koristi supstancu, onda će se i njegovi ostali problemi sami rešiti, suviše jednostavno i neistinito. Problemi sa psihoaktivnim supstancama su složeni i višestruko determinisani, često zasnovani na već postojećim psihijatrijskim poremećajima kao što su depresija, anksioznost, bipolarni poremećaj ili poremećaji pažnje i zahtejavaju stručnu pomoć, što nadilazi puko lečenje problema zavisnosti. Drugim rečima, dobro lečenje često uključuje psihijatrijsko praćenje, koje je dugo bilo zanemarivano ili se od njega čak i odustajalo u nekim ustanovama za lečenje zavisnika od droga i alkohola.¹²

Nauka nam je takođe pomogla da bolje razumemo ulogu mozga u zloupotrebi supstanci i kompulzivnom ponašanju. Zahvaljujući istoj toj nauci, postoje novi lekovi koji smanjuju žudnju i kompulzivnost, blokiraju dejstvo droge, olakšavaju odvikavanje i lečenje primarnih psihičkih problema. Neuroradiološka istraživanja pružaju nove uvide u dejstvo supstanci na mozak;¹³ a nedavna otkrića u neurološkim naukama ukazala su na moć neuroplasticiteta – sposobnosti mozga da se sam regeneriše i leči.¹⁴

Nauka je takođe otkrila da adolescenti nisu samo odrasli koji šalju puno poruka; oni se neurološki, psihološki, socijalno i pravno razlikuju od odraslih i imaju drugačije potrebe kada je reč o lečenju. Do pre petnaestak godina većina usluga dostupnih adolescentima bile su neznatno izmenjene metode lečenja odraslih. Klinička ispitivanja su nam pokazala da adolescenti dobro reaguju na odgovarajuće lečenje i, baš kao i kod odraslih, neki protokoli lečenja znatno su delotvorniji od drugih.¹⁵ Možda ćete biti iznenađeni kada saznate da u procesu lečenja svi oni uključuju roditelje kao aktivne učesnike (a često i braću i sestre, vršnjake i školski sistem).*

* Odnos roditelj–dete se, takođe, razlikuje od drugih odnosa, čak i kada je „dete“ odrasla osoba. Ova knjiga je namenjena svima, uključujući i roditelje. Međutim, shva-

Konačno, istraživanja su pokazala kako možete da pomognete u procesu promene. Naš rad sa porodicama i prijateljima osoba koje imaju problema sa zloupotrebom supstanci zasnovan je na CRAFT metodi – Osnaživanje zajednice i podučavanje porodica – koja je naučno podržan, klinički dokazan pristup za pomoć porodicama zavisnika od supstanci.¹⁶ CRAFT metoda je nastala iz inovacija u lečenju koje su počele 70-ih. Grupa istraživača u Ilinoisu, predvođena bihejvioralnim psihologom Nejtanom Azrinom, razvila je ovu još uvek najefikasniju bihejvioralnu metodu lečenja korisnika supstanci i nazvala je Pristup osnaživanja zajednice ili POZ (eng. Community Reinforcement Approach – CRA).¹⁷ Tokom svog rada otkrili su da je uključenost porodice ključni činilac za uspešnu promenu.¹⁸ Dr Robert Dž. Majers (jedan od članova prvobitne grupe iz Ilinoisa), proširio je CRA pristup na rad sa onim porodicama u kojima voljena osoba odbija pomoć i nazvao ga CRAFT. Nakon prelaske u Centar za alkoholizam, zloupotrebu supstanci i zavisnosti (eng. Center on Alcoholism, Substance Abuse and Addictions – CASAA) na Univerzitetu u Novom Meksiku, dr Majers je sproveo dalja istraživanja i klinička ispitivanja (u timu sa dr Džejn Elen Smit) i ostalima koji su proučavali CRAFT metodu, obezbedivši nam čvrste dokaze da porodice mogu da utiču na promene ako imaju pravo oruđe.

CRAFT metoda ima tri cilja: 1) da vas nauči kako da brinete o sebi; 2) da vas nauči veštinama koje možete da koristite kako biste pomogli voljenoj osobi da se promeni; i 3) da smanji upotrebu supstanci, bez pogovora, bez obzira da li voljena osoba dobija stručnu pomoć ili ne. CRAFT metoda je u tom smislu bihejvioralna jer koristi strategije za stvarne i vidljive promene. CRAFT metoda je takođe motivacione prirode, crpi svoju snagu iz saradnje i dobrote, a ne iz konfrontacije i sukoba. Ovaj motivacioni i bihejvioralni pristup je srž našeg rada sa porodicama, suština strategija pomoći navedenih u ovoj knjizi i prilika za duboke promene.

Doktori Majers i Smit, kao i drugi istraživački timovi, proučavali su CRAFT metodu sa članovima porodica iz različitih socioekonomskih,

tamo da uz roditeljstvo dolaze jedinstveni izazovi, odgovornosti i osećanja, pa smo se udružili sa organizacijom Partnership to End Addiction na sajtu drugfree.org kako bismo obezbedili dodatni vodič za roditelje. Možete ga preuzeti sa naše veb-stranice <http://www.the20minuteguide.com>.

etničkih i starosnih grupa koji se bore sa nizom različitih supstanci, sa sledećim rezultatima:¹⁹

- Dve trećine osoba koje su koristile supstance i koje su se u početku protivile lečenju pristale su da idu na lečenje (obično nakon što su članovi porodice imali oko pet seansi zasnovanih na CRAFT metodi).²⁰
- Većina supružnika i roditelja koji su u ovome učestvovali izjavili su da su srećniji, manje depresivni, manje ljuti, da se porodica zbližila i da je manje porodičnih sukoba nego pre njihovih CRAFT seansi, *bez obzira na to da li je njihova voljena osoba bila uključena u lečenje ili ne.*
- Efikasnost CRAFT metode u uključivanju korisnika supstanci i poboljšanju funkcionisanja porodice primećuje se kod svih vrsta supstanci, tipova odnosa i etničkih pripadnosti.

DOBRE VESTI

Stvari krenu nabolje sa CRAFT metodom. Porodice se osećaju bolje, upotreba supstanci se često smanjuje, a osobe koje imaju problema sa supstancama obično odu na lečenje kada je neki član porodice uključen u CRAFT program.

CRAFT metoda je uspešna prvenstveno zato što problemima sa supstancama pristupa holistički, u kontekstu porodice, zajednice i posla. Osobe ne koriste supstance u vakuumu. Njihovi odnosi utiču na upotrebu supstanci kao što i upotreba supstanci utiče na njihove odnose. U okviru CRAFT metode primećeno je da većina članova porodice i prijatelja, sa svoje strane, ima dobre namere, i zdravu želju da pomognu. U CRAFT metodi problemi sa kojima se porodice suočavaju posmatraju se kao nedostatak umeća/veština, a ne kao bolest kozavisnosti. Te veštine mogu da se nauče.

Zatim, zahvaljujući CRAFT metodi utvrđeno je da *jednostavno prestat*i nije dugoročno održivo rešenje. Dok promena u početku zavisi od prestanka (ili smanjenja), pitanje od milion dolara je šta podstiče osobu da ne počne ponovo. U CRAFT metodi od vas se traži da shvatite koje potrebe zadovoljava upotreba supstanci kod voljene osobe, kako biste u

njen svet mogli da uvedete „zamene“ – konstruktivnije aktivnosti koje udovoljavaju istim potrebama. Zbog ovoga će CRAFT metoda u početku delovati čudno. Ako već neko vreme posmatrate voljenu osobu i njen problem sa supstancom kao uzrok svih drugih problema, možda ćete se zapitati kakve li veze sa bilo čime može imati odnošenje njenog bicikla na popravku. Dosta, kao što ćemo videti.

ŠTA NUDIMO

Prvo, nudimo da iz drugog ugla sagledate *zašto* voljena osoba radi to što radi. „Zašto“ jeste ključ promene. Drugo, naučićemo vas određenim umećima: pozitivnoj komunikaciji, strategijama podrške i veštinama rešavanja problema kako biste izmenili svoj odnos sa voljenom osobom i svoj život. Treće, pomoći ćemo vam da se snađete u sistemu lečenja koji je često jednostran i ideološki obojen, da naučite kako pristupiti lečenju, okolini, lekovima i da saznate ono što verovatno ne biste mogli koristeći tradicionalne kanale komunikacije. Četvrto, pokazaćemo vam kako da se bolje brinete o sebi kako biste imali energije da idete dalje, da nastavite da se menjate, da pomažete. Konačno, naučićemo vas veštinama koje će vam pomoći da se pomirite sa stvarima koje ne možete da promenite.

PITANJA KOJA BISTE MOGLI DA IMATE

Evo glavnih pitanja onih porodica koje dolaze kod nas. Iako nema brzih rešenja, neke odgovore ipak imamo.

Mogu li zaista da mu pomognem ako ne želi da se promeni?

Da! Ovo je možda najbolje pitanje koje možete da postavite, i zaista predstavlja srž problema. U motivacionom pristupu, deo pomoći osobama da se promene jeste podstaći ih da *požele* da se promene.²¹ Ono što vi, izbezumljeni, zabrinuti i užasnuti zbog voljene osobe možete uraditi nije tek da otuđeno stojite po strani ili da „odlepите“ (iako će se možda

i to u nekom trenutku dogoditi). Ako ih ohrabrite na pravi način, ostanete u kontaktu sa njima, ponudite im dobre izbore (ne ultimatum), poštujuete njihovo pravo da budu deo rešenja i održite vlastitu ravnotežu tako što ćete brinuti o sebi i postavljati zdrave granice, stvari će krenuti nabolje. Do promene ne dolazi uvek onoliko brzo koliko želimo i može da bude komplikovana, ali dolazi.

Čak i kada osoba više puta kaže da ne želi ili da jednostavno ne može da se promeni, ona to sve vreme radi – čak i kada su šanse male. Zašto? Zato što počinje da uviđa kako vredi promeniti se. Jezičak na vagi se dovoljno pomeri da bi čovek rekao: „Dosta je bilo! Hajde da probam na neki drugi način.“ Izgleda kao da promena i korist koju *njima* ta promena donosi manje boli od pukog nastavljanja po starom. Malo poznata, ali dobro potkrepljena tajna naše profesije jeste da se mnogi menjaju sami, uključujući tu i oporavak od strašnih problema sa supstancama, jer promena postaje vredna truda.²²

Sposobnost da se ostvare pozitivne promene jeste nešto što je čoveku urođeno – ali ne morate pasivno da čekate da se ova sposobnost aktivira. Vaša uključenost može da pomogne da se voljena osoba sama, iznutra pokrene na promenu nabolje. Većina ljudi ne mora da „dotakne dno“ i „prizna da su zavisnici“ da bi došlo do stvarne promene. Iako se neki menjaju na ovaj način, to nije i jedini način.²³ Zapravo, kada neko koristi ove fraze da opiše kako se promenio, on iskazuje svoju verziju baš onoga što mi tvrdimo – nešto se promenilo kako bi mu postalo vredno. Ono što ćete ovde naučiti jeste kako da pomognete voljenoj osobi da sprovede ovu promenu, i to bolje pre nego kasnije, ne udaljavajući se od nje. Ova knjiga će vam pomoći da verujete i da utičete na proces promene.

Šta ako smatram da sam već sve probao?

U zavisnosti od toga šta se sve dogodilo do trenutka kada ste uzeli ovu knjigu u ruke, razumljiva je sumnjičavost prema ideji da se uradi još nešto. Prirodno je i da ponekad očajavate, ali to ne znači da je vaša situacija zaista beznadežna. Na neki način svesni ste sledećeg: čitate ovu knjigu jer čak i ako verujete da ste probali sve, još uvek pokušavate! Može da bude teško nadati se kada se čini da do promene ne dolazi,

uprkos najboljim namerama i uloženom vremenu, novcu i emocijama. Međutim, znamo da niste sve probali, iako možda imate takav osećaj. Kako to znamo? Zato što u ovom trenutku samo nekoliko ustanova koje pružaju usluge lečenja u Severnoj Americi pristupa radu sa porodicama i prijateljima na isti način kao i mi.²⁴ Sistem počinje da se menja, ali za sada možemo biti prilično sigurni da ćete ovde pronaći nešto novo.

Otkrićete, na primer, kako način na koji komunicirate ima veliki uticaj na stav koji će voljena osoba imati prema promeni, na njenu spremnost da preuzme veću odgovornost, na atmosferu u vašem domu i na to kako se osećate kada uveče spustite glavu na jastuk. I mada mnogi od nas veruju da umeju sasvim dobro da komuniciraju, kada je reč o stresnoj interakciji sa voljenom osobom, komunikacija se obično prekida. Izbegavanje svađe i korišćenje novih komunikacijskih veština promeniće situaciju nabolje.

Videćete da su posrtanja i recidivi – koji se najčešće posmatraju kao krize – za većinu prirodan deo procesa oporavka. To ne znači da promena nije uspela, već je to prilika za učenje. Većina ljudi prolazi kroz mnoge faze promene – otpor, spremnost, učenje i napredak, frustracije i neuspehe, još otpora, još volje, još učenja i još napretka. Razumljivo je da neuspesi voljene osobe mogu da poljuljaju vaše strpljenje i staloženost. Sa novim razumevanjem, otpornošću i veštinama da prihvatate padove uporedo sa usponima nećete morati da se osećate kao da je vaš život „na čekanju“ (ili se raspada), dok osoba u potpunosti ne reši problem.

Naučićete da možete da pomognete tako što ćete razumeti stanovište voljene osobe; tako što ćete se upoznati sa čitavim spektrom pristupa; tako što ćete razumeti kako promena funkcioniše. Možete da pomognete tako što ćete se prema njoj odnositi ljubazno i sa poštovanjem; tako što ćete naučiti kako se rešavaju problemi; tako što ćete se naučiti strpljenju. Možete da joj pomognete u prolasku kroz sistem lečenja i možete da podržite njen plan oporavka nakon lečenja. Možete joj pokazati da ste na njoj strani, iako ste ponekad uznemireni. Možete da pomognete tako što ćete se skloniti s puta i dozvoliti joj da shvati posledice svog ponašanja. Možete da pomognete brigom o sebi. Postoji mnogo načina na koje možete da pomognete voljenoj osobi da se promeni. Mi ćemo vam pokazati kako.

A šta je sa mnom? Kako ja mogu da počnem da se osećam bolje?

Drugim rečima, kako sebi možete da pomognete? Možda ćete se osećati iscrpljeno od tolikog pomaganja i možda sumnjate da možete pomoći više nego što već jeste. U isto vreme, možda verujete da je stavljanje sopstvenih potreba na poslednje mesto obeležje dobrog pomagača. Ali kapetan ne pomaže time što potone zajedno sa brodom (koliko god to izgledalo herojski); briga o sebi je veština koju ne smete da zanemarite.

Ako ste kao većina ljudi, verovatno već neko vreme – za mnoge je ovde reč o godinama – živite sa toksičnom kombinacijom straha, besa i želje da problem zapravo ne postoji ili da nestane sam od sebe. Hronična zabrinutost utiče na vaše fizičko i mentalno zdravlje.²⁵ Ona može da vam poremeti san, ometa koncentraciju i pokvari raspoloženje. Troši vas, figurativno i fiziološki. Možda ste došli do tačke kada je jedini način na koji pokazujete ljubav prema voljenoj osobi tako što brinete. Možda niste primetili kakvo dejstvo na vas ima briga jer ste bili prezauzeti brigom o nekom drugom. Ova knjiga će i vama pomoći da se promenite.

I na kraju: Šta mogu da URADIM baš sada?

Prvo, promenite način na koji razmišljate o upotrebi supstanci, kompulzivnom ponašanju i promeni. Ovo je važno: razmišljanje *jeste* delanje. Način na koji razmišljate o problemu prvi je korak ka rešenju i prvo što možete da promenite. Da bismo vam pomogli u tome, nudimo vam deset najrevolucionarnijih otkrića naučnika i kliničara u našoj oblasti u proteklih četrdeset godina – deset razloga za nadu zasnovanih na dokazima.

1. Možete da pomognete.

Ne možemo dovoljno da naglasimo da *možete da pomognete*.

Dokazi iz istraživanja su jasni: uključivanje porodice i prijatelja u pomoć voljenoj osobi koja se bori sa supstancama značajno povećava šanse za boljitak i pomaže u održavanju pozitivnih promena.²⁶ Uticaj porodice često se navodi kao razlog zbog kojeg osoba pristupa lečenju kad ima problema s upotrebom supstanci.²⁷ Drugim rečima, imate uticaj i imate moć.

Suviše često se govori upravo suprotno, kako je najbolji način da se pomogne da se ne pomaže. Verovatno ste naišli na termine kao što su „zah-

tevna ljubav“, „potpomaganje“, „kozavisnost“ i „udaljavanje iz ljubavi“. Oni su svuda, tako da nije ni čudo što je toliko ljudi zbunjeno – a možda se čak osećaju kao da su krivi i okrivljeni.

Naši klijenti koji su čitali knjige o kozavisnosti oklevaju da urade *bilo šta* lepo za svoje voljene iz straha da bi to moglo da „podstakne“ njihovo destruktivno ponašanje. Jedan klijent je pitao da li je u redu ako u nedelju ujutru svojoj ćerki napravi doručak. Znao je da ona i dalje ponekad puši travu i plašio se da će dobrotom nenamerno podstaći to ponašanje. Naravno da je u redu da voljenoj osobi napravite doručak. Naučićemo vas kako da se brinete o voljenoj osobi ne odobravajući i ne podržavajući ponašanje koje vam se ne sviđa.

Nasuprot tome, kada frustracije i razočaranja rastu, možda ćete, razumljivo, poželeti da postanete „strogi“ – da vičete ili okrenete leđa voljenoj osobi. Ali kada vičete na nju da prestane da pije, da li je dovodite u red ili joj dajete još više razloga da pije? Kada ne vičete na voljenu osobu da prestane da pije, da li šaljete poruku da vam to nije važno?

Sve su ovo dobra pitanja. Naši odgovori bi mogli da vas iznenade. Pokazaćemo vam kako da se izvučete iz negativnih obrazaca, ne tako što ćete se „udaljavati“, već tako što ćete umesto toga podsticati pozitivna apstinencijalna ponašanja.

2. Pomaganje sebi pomaže.

Nije reč o ili-ili. Ne morate da birate između svog i njegovog opstanka. Dokazi su jasni i o ovom pitanju. Možda se osećate udaljeno; možda se osećate kao da je jedva prepoznajete, ali vi i voljena osoba ste na paralelnim kolosecima. Kada pomažete sebi, pomažete voljenoj osobi.

Vaša emotivna otpornost, fizičko zdravlje, podrška okoline i stav prema promeni mogu da doprinesu i njenoj otpornosti i zdravlju, i stavu prema promeni. Pre svega, dajte primer. Zatim, potrebni su vam unutrašnji resursi da uradite ono što je najkorisnije za voljenu osobu.

Dok budete čitali ovu knjigu, primetićete da će ono što tražimo od vas biti slično onome što ćete vi tražiti od voljene osobe. Želimo da se *vi sami* osećate bolje i naučite kako da se brinete o *sebi*. Želimo da osetite nadu po pitanju sopstvenog života i da ne zaboravite kako on može biti zabavan. Želimo da primetite šta vam ne odgovara, da probate nešto drugo i vežbate, vežbate, vežbate.

Da parafraziramo klasično saopštenje o bezbednosti u avionu: oboma vam je potreban kiseonik; želimo da prvo sebi stavite masku za kiseonik.

3. *Voljena osoba nije luda.*

Niti je voljena osoba loša osoba. Iz vaše perspektive, njeno ponašanje može da deluje kao da se na spektru nalazi negde između nepromišljenog i demonskog. Iz njene perspektive, ono ima nekog smisla – a njena perspektiva je važna. Ljudi ne koriste supstance jer su ludi. Ljudi ne koriste supstance jer su loši ljudi. Ljudi koriste supstance jer od njih dobijaju nešto što im prija.

Možda im to olakšava da se uklope u društvo, ili čini posao jednostavnijim, seks mogućim, ili zbog toga nestaje depresija. Možda im je zabavno (ovo je možda najteže prihvatiti jer su vama negativne strane tako očigledne). Razlozi su različiti za različite ljude. Ne biste ovo čitali da ne postoji ozbiljan problem s tim na koji način voljena osoba koristi supstance, a predlog da pokušate da razumete njeno stanovište može da vas naljuti. Ali razumevanje – ne odobravanje – toga zašto ljudi rade ono što rade daje nam mnogo veće šanse da pomognemo.

Možda zvuči malo verovatno, ali većina ljudi, uključujući i one sa problemima sa supstancama, sposobna je da donosi racionalne odluke. Istraživanja neprekidno ukazuju na to da mnoge osobe prestaju da zloupotrebljavaju supstance na vlastitu inicijativu i bez medicinskog tretmana.²⁸ Međutim, ako verujete da osoba nije sposobna za iskrenost, rasuđivanje i konstruktivnu saradnju sa vama, nećete ostvariti komunikaciju sa njom zasnovanu na ovim principima. I ona će verovatno ispuniti vaša *najgora* očekivanja. Istraživanja su pokazala da što više kritikujete nekoga, verovatno (i razumljivo) u nadi da ćete „dopreti“ do te osobe, ona će postati sve defanzivnija – što se često smatra „poricanjem“.²⁹ Ova knjiga nudi strategije zasnovane na poštovanju i optimizmu za koje je dokazano da spuštaju gard druge osobe i dovode vas na istu stranu, da zajedno radite protiv problema.

Može vam se učiniti da kod voljene osobe više ne prepoznajete nijednu dobru osobinu. To je tužno, ali razumljivo. Dok pišemo ovu knjigu nadamo se da ćemo vam bar u jednom pomoći – da u voljenoj osobi ponovo pronađete ono što je dobro.

4. *Svet nije crno-beo.*

Tradicionalni pogledi na zavisnost daju vam dve, i samo dve opcije. Kažu da su ljudi ili zavisnici ili to nisu. Za zavisnike se kaže da su spremni da se promene ili da nisu spremni. Ili se oporavljaju ili su u stanju poricanja, „prate program“ ili ne. (U crno-belom pogledu na svet postoji samo jedan program.) Lečenje je rehabilitacija ili ništa. Uspeh ili neuspeh. Zdrav ili bolestan. „Čist“ ili prljav. Apstinent ili recidivista. A za prijatelje i porodicu: „intervenisanje“ ili „dopuštanje“. Dobra vest? To nije istina!

Istina je da problemi sa supstancama nisu isti kod svakoga; a individualne razlike su bitne. Trenutni naučni dokazi govore u prilog objašnjenjima koja uključuju psihološke, biološke i socijalne faktore.³⁰ I dok možda maštate o dugmetu koje ćete pritisnuti i voljenu osobu poslati pravo na bolničko lečenje s kog će se vratiti izlečena, to je takođe crno-belo razmišljanje. Istina je da je verovatnije kako će se promeniti i nastaviti da se menjaju ako im se da vreme i pomogne da naprave racionalan izbor.³¹

Crno-belo razmišljanje nije samo teorijski problem; ono je prepreka za promene.

5. Etiketiranje više šteti nego što koristi.

Studije su više puta pokazale da je stigma jedna od glavnih prepreka traženju pomoći za probleme sa supstancama. Mnoge osobe ne traže pomoć jer očekuju da će je dobiti samo pod jednim uslovom – ako prihvate etiketu alkoholičara ili zavisnika.³²

Crno-belo razmišljanje prirodno vodi ka etiketiranju, koje podrazumeva stanovište „mi i oni“ koji ljude deli na „zavisnike“ i „nas ostale“. U stvari, time što su više od 20 miliona Amerikanaca označili ovom etiketom i tretiraju ih u skladu s njom, mediji i pojedini delovi profesionalne zajednice za lečenje od zavisnosti naveli su ljude da pogrešno veruju kako su svi koji se bore sa ovim problemima zapravo isti.

Možda niste sigurni da li je voljena osoba zavisnik. Ili ste možda sigurni i gubite mnogo snage pokušavajući da je navedete da se složi s vama. Preporučujemo vam da ostavite po strani pitanje da li je neko „zavisnik“ ili „alkoholičar“.

Etiketa jednostavno nije bitna.

Ono što je bitno i vama i njoj jeste: kakvo dejstvo u njenom i vašem životu ima upotreba supstance? Šta će voljenu osobu motivisati da se promeni? Odgovori će se zasnivati na tome koliko dobro poznajete voljenu osobu kao ličnost i na svemu onome zbog čega ste jedno drugom bitni. Umesto da posegnete za nekom etiketom, uštedite energiju za konstruktivniji rad na rešavanju problema.

6. Različitim ljudima potrebni su različiti pristupi.

Bolničko, ambulantno. Grupna terapija, individualna terapija. Ambulantno jednom nedeljno, dva puta nedeljno, svakog dana. Lekovi za suzbijanje želje, lekovi za smanjenje nekontrolisane potrebe. Lečenje pratećih poremećaja kao što su depresija ili gubitak pažnje. Ustanove za stručnu negu. Trezni drugovi. Grupe za samopomoć. Kognitivno-bihejvioralna te-

rapija. „90 u 90“* Razgovor sa rabinom ili sveštenikom. Uvođenje fizičkih vežbi. Postoji mnogo terapijskih pristupa – neki nisu svuda dostupni; neki pristupi su bolje potkrepljeni dokazima od drugih. Najvažnije što treba zapamtiti je: 1) jedna veličina ne odgovara svima i 2) mogućnost izbora između različitih planova lečenja i planova za promene najčešće obećava pozitivne ishode. *O navedenim tačkama dokazi su kristalno jasni.* Kada se osobi da više opcija, to joj pomaže da se uključi u plan lečenja.³³

Saterivanje ljudi u ćošak i pridikovanje šta treba da urade – pristup „lečenje ili ćeš videti svoga boga“ – moglo bi da ih odvede na lečenje. Ali lečenje možda nije najbolja opcija za njih, a prinuda može da ubije njihovu motivaciju da uopšte saraduju tokom lečenja, takođe može da potkopa njihovu motivaciju da nastave sa promenama nakon lečenja.³⁴ (Ako postoji trenutak istine tokom lečenja, to nije kada ljudi na njega dođu, već kada odlaze.) A povrh ovoga, ultimatum ih možda uopšte neće odvesti na lečenje i samo će pojačati njihov otpor.

Više od pola veka cilj lečenja zavisnosti ozbiljnom konfrontacijom u ovoj zemlji jeste da „slomi“ pretpostavljeno „poricanje“ ili otpor zavisnika prema lečenju. Neki od nas na terenu su prepoznali – a u studijama je potvrđeno – da ova vrsta konfrontacije *povećava* otpor.³⁵ Lečenje zasnovano na dokazima koje opisujemo daje vam mogućnost – zapravo mnoge mogućnosti – da okončate užasni pristup zasnovan na konfrontaciji i otporu, koji je unapred osuđen na neuspeh. Suština je u tome da voljenu osobu ne prisiljavate na bilo koje lečenje. Korisnije je pronaći najbolju vrstu lečenja za njene specifične probleme i motivisati je kako bi bila deo plana.

Izložićemo šta sve treba uzeti u obzir pri dobrom planiranju lečenja i opisaćemo glavne pristupe lečenju zasnovanom na dokazima. Pomoći ćemo vam da postavite pitanja koja će vam pomoći da procenite prirodu i kvalitet mogućih pružalaca usluga lečenja, uključujući i to kako (ili ako) bi oni individualizovali plan za voljenu osobu.

7. Lečenje nije sve i svja.

Možete da napravite bitne promene u svom životu, kao i u svom odnosu, bez obzira na to da li voljena osoba pristupa lečenju ili ne. Možda vam je laknulo kada ste saznali da postoji velika šansa da će joj biti bolje čak i ako ne ode na lečenje. Jedno istraživanje na državnom nivou pokazalo je da se

* Praksa gde se 90 dana zaredom prisustvuje sesijama za odvikavanje – AA/Alcoholics Anonymous – odvikavanje od alkohola, NA/Narcotics Anonymous – odvikavanje od korišćenja supstanci. – *Prim. prev.*

24 posto osoba kojima je dijagnostikovana zavisnost od alkohola (najteži oblik problema s alkoholom) samo oporavilo u roku od godinu dana.³⁶

Zapamtite, CRAFT metoda dovodi do bolje komunikacije i zadovoljstva u vezi, povećava sreću člana porodice ili prijatelja i smanjuje upotrebu supstanci *čak i kada voljena osoba ne pristupi lečenju*. Drugim rečima, možete pozitivno da utičete i voljena osoba može da se oporavi a da pritom nikada ne pređe prag centra za lečenje ili dođe na sastanak grupe za samopomoć.

Preporučujemo vam da manje razmišljate o tome kako da naterate voljenu osobu da prizna svoju zavisnost, a više o tome šta je potrebno kako bi se izgradio bolji život. Za vas bi to moglo da podrazumeva obraćanje prijateljima za pomoć, lečenje depresije, više vežbanja, ljubazniji razgovor sa samim sobom, jutarnju meditaciju, povratak starom hobiju. Za voljenu osobu to može da bude razgovor sa sveštenikom, razgovor sa majkom, povratak starom hobiju, veća iskrenost. Ljudima bude bolje na različite načine – na toliko načina da ih sve i ne poznajemo. Naši klijenti nas iznenađuju a voljena osoba i vas može da iznenadi. A ako voljena osoba pristupi lečenju ili je već na lečenju, mi ćemo vam pomoći da podržite taj proces, kako tokom tako i posle njega.

Ne tvrdimo da će ovo biti lako ili da postoji jedno rešenje koje će sigurno dovesti do promene. Mišljenja smo da se osobe dugoročno promene tako što grade bolji život na sopstveni način, ili onako kako njima odgovara.

8. *Ambivalentnost je normalna.*

Ambivalentnost je kada je neko u isto vreme motivisan u dva suprotna smera. Ovo je karakteristično ne samo za borbu sa upotrebom supstanci, već i za promene uopšte. Kako ljudi mogu da odrede cilj promene kada ih neka sila vuče u dva suprotna smera? Ta sila ima velikog udela u vraćanju na staro ponašanje („Ne želim, ali takođe i želim“).

U psihološkim teorijama motivacije objašnjava se kako je prevazilaženje ambivalentnosti ključno kako bi se nekome pomoglo da se promeni.³⁷ Nažalost, u tradicionalnom lečenju za ambivalentnost nije pronađeno dobro rešenje, jer se isključuju osobe koje ne mogu unapred i sa stoprocentnom sigurnošću da se obavežu na apstinenciju, i izbacuju se baš oni kojima je lečenje najpotrebnije kada recidiviraju. Pretpostavka je da ljudima ne može da se pomogne sve dok ne reše da više nikada ne koriste supstancu. Ta pretpostavka je pogrešna.

Empirijski dokazi ukazuju na to da osobama može da se pomogne mnogo pre nego što se na to odluče, ako se ikada odluče. Podaci o tome kako se osobe zaista ponašaju i menjaju u suprotnosti su sa stavom da je posveće-

nost apsolutnoj doživotnoj apstinenciji jedino legitimno rešenje. Jedna velika klinička studija pokazala je da su veće stope recidiva prisutne kod onih koji su uvereni da je doživotna apstinencija uslov promene.³⁸ Ljudi samu upotrebu doživljavaju na različite načine, od neproblematičnog, problematičnog na različite načine i u različitoj meri, do destruktivnog ponašanja. Za mnoge je ova promena postepena, ona je vaganje između štete i koristi i eksperimentisanja kako bi se otkrilo šta funkcioniše. Promena se često dešava postepeno, retko odjednom, i traje sve dok se problem ne reši na zadovoljstvo osobe koja je u procesu promene.

U trenutku kada pristupe lečenju, mnogi ljudi moraju da se uzdrže od upotrebe supstance kako bi eliminisali njene negativne efekte i krenuli pravim putem. Kao profesionalni pružaoci pomoći, mi podržavamo njihove napore i učimo ih veštinama koje će im pomoći da uspeju. Međutim, sudeći po dokazima, za druge je već umerenost smislen i svrhovit cilj.³⁹ Umerenost može da bude zastrašujući koncept za porodice i prijatelje koji su više puta bili svedoci da je osoba izgubila kontrolu; ali pokazalo se, kako u istraživanjima tako i u svakodnevnom životu, da je umerena upotreba za neke osobe delotvorna.

Možda je važnije otkriće da više ljudi može da pronade put do apstinencije kada im se omogući izbor.⁴⁰ Neki od naših ambulantskih klijenata počinju sa umerenošću kao ciljem a završavaju sa apstinencijom zahvaljujući novom iskustvu. Čak i u bolničkim uslovima, gde je apstinencija cilj, nije neuobičajeno da ljudi izražavaju sumnju da će zauvek ostati trezni. Služeći se ambivalentnošću pomažemo ljudima da shvate šta je to što žele da postignu i kako to da učine, da uvide šta time gube a šta dobijaju i da sami donesu konačnu odluku. S vremenom, naši klijenti sami otkrivaju šta deluje, znajući da su saveti koje dobijaju od nas usmereni na to da im pomognemo, a ne da ih prisiljavamo ili osuđujemo. Osećaju da su poštovani i zauzvrat stižu samopoštovanje. „Nikad nisam mislio da ću poželeti da potpuno prestanem da pijem“, kažu. Da smo im na početku rekli: „Morate da prestanete da pijete“, nikada ne bi do toga došli. Razumevanjem sopstvene ambivalentnosti, ljudi mogu bolje da internalizuju vlastite temeljne i trajne razloge za promenu.

9. Ljudima može da se pomogne u bilo kom trenutku.

Motivacija za promenu može da se pojavi kad god šteta od nekog ponašanja primetno nadmaši koristi od istog. Ponekad spoljni faktori utiču na motivaciju. Na primer, kako je javnost postajala svesnija koliko pušenje šteti zdravlju, mnogi ljudi su prestali da puše. Unutrašnji faktori takođe

mogu da pokrenu osobu da se promeni. Ako neko ko se vukao na posao koji je mrzeo dobije novi posao koji mu se veoma dopada, možda će početi da razmišlja o tome da li mu blagi mamurluk od tri čaše vina smeta sutradan na poslu. Umesto da ogorčenost poslom utapa u mamurluke, možda će početi da shvata kako mu to samo smeta da uživa.

Ovo moramo posebno naglasiti: ono što izgleda kao nespремnost za promenu često je odbrambena reakcija. Ljudi koji imaju problema sa supstancama reaguju sa znatno manjim otporom na ljubaznost i lečenje praćeno poštovanjem (kao i mi ostali).⁴¹ Zato nemojte da čekate da voljena osoba „dotakne dno“ – to može da bude opasno, a problemi se lakše lećim se uoće. I ne gubite nadu pred otporom voljene osobe. Otpor je podloćan promenama.

Pozitivne komunikacijske veštine koje ćete naućiti pomoći će da se spusti gard. Ovde ćete takođe pronaći strategije pomoću kojih ćete povećati cenu i smanjiti korist koju voljena osoba ima od upotrebe supstanci. Naućićete kako da prepoznate, nagradite, prizovete i podrćžite promene nabolje. Poćećete da dopuštate prirodne, negativne posledice koje ima korišćenje (na voljenu osobu, ne na vas!). Pitanja koja preporućujemo da postavite potencijalnim terapeutima osmišljena su da vam pomognu da pronaćete one koji će se sa poštovanjem suoćiti sa vašom situacijom i prilagoditi lećenje specifićnim potrebama, nadama i ciljevima.

10. *Ćivot je niz eksperimenata.*

Pokušajte da razmišljate kao naućnik. To ne znaći imati sve odgovore ili biti preterano analitićan; to znaći usvajanje otvorenog, radoznalog, eksperimentalnog pristupa ćivotu. Posmatrajte, pokušajte, primetite šta funkcioniše, a šta ne, i prilagodite svoje strategije u skladu sa tim. Budite proaktivni umesto reaktivni. Koliko god vam bilo teško kad vas neko izvede iz takta i kada ste nestrpljivi da se promena desi, pokušajte da ostanete mirni. Pomislite na Kopernika, koji je bio dovoljno otvoren da prepozna nešto tako kontraintuitivno kao što je to da se Zemlja okreće oko Sunca. Pomislite na Gandija, koji je posmatrao ljude kako bi ih razumeo, postupajući u skladu sa svojim razumom, kao i svojim srcem. Budite svoji, ali budite spremni da se promenite onoliko koliko želite da to ućini i voljena osoba. I pokušajte da ne shvatate stvari lićno; ovde je u pitanju ponašanje, a ne karakter. Ponašanje može da se promeni. Pokušajte da dovoljno smirite svoje emocije i posmatrate kako se situacija odvija i kako vi na nju utićete – ne zato što vaša osećanja nisu bitna; već zato što miran, trezven pristup daje bolje rezultate. To je lakše reći nego ućiniti, ali postoje oruća da vam u tome pomognu.