Prečo závislí používajú popieranie ako obranný mechanizmus

Popieranie je pre každého bezpečnostná sieť. Keď nás premáhajú problémy, popierame ich. Keď čelíme situáciám, ktoré sa nám nepáčia, popierame ich.

Popieranie je konštrukt, ktorý je pevne zabudovaný v našej kultúre od narodenia až po smrť. Tento konštrukt nás má chrániť pred krutou realitou, ktorej by sme radšej nečelili. Preto ho môžeme vnímať ako ochranu ega, ktorá zastrešuje dotyčného pred pravdou, ktorú nevie zvládať. Môže to platiť najmä pre tých, čo zápasia s aktívnou závislosťou.

Popieranie závislosti

Ako koncept používaný v liečbe návykových porúch „popieranie“ začalo byť populárne na začiatku osemdesiatych rokov, keď sa o závislostiach začalo hovoriť oveľa otvorenejšie. Používalo sa na opis popierania závislého a závažnosť jeho zneužívania látok a s tým súvisiacich problémov.

Po viac ako 30 rokoch je zrejmé nadmerné používanie tohto slova. Všetci poznáme slogany a frázy o popieraní.

Popieranie na poli liečby závislosti znamená, že závislý minimalizuje svoju závislosťou všetkými možnými spôsobmi. Priame popieranie aktívnej závislosti často zahŕňa:

* Nazeranie na popieranie ako na problém, ktorý majú všetci.
* Obviňovanie tých okolo nás za naše zneužívanie drog a/alebo alkoholu.
* Vyjednávanie za účelom zmiernenia dopadu nášho užívania a závislosti od látok.

Všetko toto je snahou ochrániť sa pred tým, aby sme čelili životu bez jediného meradla útechy, ktorý poznáme – užívania a zneužívania týchto látok.

Popieranie ako obranný mechanizmus

Hoci je všetkým v okolí závislého jasné, že jeho závislosť sa mu vymyká spod kontroly, naďalej tomu bude odolávať všetkými zbraňami, ktoré má k dispozícii. Na tejto križovatke môže byť jeho najspoľahlivejším argumentom popieranie všetkých problémov, ktoré závislosť spôsobuje jemu a tiež sociálnemu prostrediu, v ktorom sa pohybuje.

Preto hoci toto slovo môže v súčasnosti vyznievať banálne, je dôležité pamätať na útechu, ktorú závislý nachádza v používaní tejto starej zbrane pre svoje zdanlivé prežitie.

https://www.soberrecovery.com/recovery/denial-in-early-recovery/