

Slīkstošo glābšana – viņu pašu rokās vai atkarīgu attiecību fenomens

Boriss Drobiševskis

Agijas Bogdanovas

tulkojums

(RGI 3.līmeņa stunda izlaiduma darbs)

agija.bogdanova@inbox.lv

*"Jūs uzzināsi par to, ka jūs esat atkarīgs cilvēks,
tad, kad mirstot redzēsiet,
ka jūsu acu priekšā pazib ne jūsu personiskā,
bet kāda cita, sveša dzīve..."*

/Nezināms autors/

Šajā rakstā parādīta līdzatkarīgu attiecību problēma, sniegta atbilstoša definīcija no psihodinamiskās pieejas un gešaltpieejas skatupunkta, doti terapeitiskās prakses piemēri, lai ilustrētu apspriežamos fenomenus.

Atkarīgu un līdzatkarīgu attiecību tēma ir viena no īpaši izplatītām mūsdienu psihoterapeitiskajā literatūrā un praksē.

Kas par lietu? Kādēļ cilvēks tā tiecas upurēt savu brīvību uz atkarības altāra? Mēs pamēģināsim nedaudz pavērt šī noslēpuma plīvuru.

Vispirms nepieciešams iezīmēt mūsu intereses robežas pētāmajos fenomenus. Pieminot vārdu "līdzatkarība", apziņā rodas ķīmiski atkarīga cilvēka tēls – alkoholiķis vai narkomāns. Tanī pašā laikā atkarība ir daudz plašākas nozīmes parādība un ietver sevī ne tikai atkarību no ķīmiskajām vielām, bet arī no azartspēlēm un kompjūterspēlēm, seksa, attiecībām, vienā vārdā visu, kas saistīts ar cilvēka brīvas izvēles zudumu. Šajā rakstā mēs izskatīsim atkarību no attiecībām, un līdzatkarība šajā skatījumā – tā ir divu no attiecībām atkarīgu cilvēku tikšanās.

Jaatzīmē, ka pirmsākumi visām atkarībām bez izņēmuma ir identiski un attiecas uz agrīnās bērnības periodu, tādēļ līdzatkarīgu attiecību iemeslu atklāšana palīdzēs saprast atkarības fenomenu kopumā. Līdzatkarība tiek skaidrota kā psiholoģiska nelīdzsvarotība, kam par iemeslu ir nepabeigta viena no īpaši svarīgām attīstības stadijām agrīnajā bērnībā – psiholoģiskas autonomijas noteikšanas stadija [6]. Saskaņā ar psihodinamiskajiem pētījumiem (*Margaret Mahler*) bērns savā attīstībā iziet vairākas attīstības stadijas no dzimšanas līdz 12 gadiem.

Shematiski apzīmēsim katru no šīm stadijām:

- Kad bērns piedzimst, viņš atrodas pirmajā attīstības stadijā – *līdzatkarības* stadijā. Tās raksturojums – simbiotiskas attiecības starp māti un bērnu, kas ir nepieciešamie izdzīvošanas nosacījumi. Dotā stadija ilgst apmēram 6-9 mēnešus, līdz tam laikam, kamēr bērns sāk rāpot un nostājas uz savām kājām. Personas, kura rūpējas par bērnu (parasti māte, taču nevar izslēgt arī tēvu), uzdevums – emocionālas saiknes radīšana, izmantojot verbālus un neverbālus kontaktus. Emocionālas saiknes kalpo par pamatu uzticībai pret apkārtējo pasauli un nepieciešamajiem attīstības nosacījumiem.

- Otrā stadija – *pretatkarība*. Šī perioda laikā (apmēram 18-36 mēnešiem) pirmais attīstības uzdevums ir atdalīšanās. Šajā laikā bērnam ir spilgti izteikts stimuls

izpētīt pasauli. Tēva loma bērnam šajā stadijā kļūst arvien nozīmīgāka – īpaši viņa emocionālais atbalsts apkārtnes izpētē. Veiksmīga šīs “psiholoģiskās dzimšanas” stadijas izdzīvošana iespējama, tikai gūstot uzticību pret apkārtējo pasauli, tas ir, veiksmīgi izejot iepriekšējo stadiju.

- Trešā stadija – *neatkarība*, ilgst apmēram līdz 6 gadiem. Šajā laika posmā bērns ir spējīgs rīkoties autonomi, taču joprojām jūt un veic darbības saistībā ar vecākiem un ģimeni.

- *Abpusējas atkarības* stadiju raksturo “nobriedušas” attiecības un parasti atbilst vecumam no 6 līdz 12 gadiem. Tuvības pakāpe starp bērnu un citiem cilvēkiem svārstās. Šīs stadijas uzdevums – apgūt spēju pārvietoties uz priekšu un atpakaļ starp savienošanos un atdalīšanos, tajā pašā laikā neizjutot jebkādu diskomfortu.

- Iepriekš pieminētās *attīstības stadijas* savā starpā ir saistītas, traucējums kādā no attīstības stadijām rada traucējumus citā. Piemērs ar līdzatkarības un pretatkarības stadiju. Nepabeigtas apvienošanās vai atdalīšanās rezultāts – līdzatkarība. Līdzatkarīgs cilvēks: “lips klāt” (1), cenšoties pabeigt savu apvienošanos un kļūstot ļoti atkarīgs vai pieķēries, vai (2), cenšoties pabeigt savu atdalīšanos vai autonomiju, kļūst ļoti nošķirts, tas ir, pretatkarīgs, vai (3) arī staigās pa apli starp vienu vai otru.

Šeit slēpjas galvenais līdzatkarīgu attiecību atminējums, un tieši tas, kādēļ tās tik ilgi turpinās – katrs ar partnera palīdzību cenšas “atspēlēt” savas nepabeigtās attīstības stadijas. Ja nav pabeigta apvienošanās stadija, tad parasti piemeklē partneri, kurš rūpēsies. Ja nav pabeigta atdalīšanās stadija, tad tiks piemeklēts partneris, kurš pilnībā paņems uz sevi funkciju par mijiedarbību ar apkārtējo pasauli. “Un kas tajā slikts?!” – iebildīs kritisks lasītājs? Vispār jau nekas, un laikam vairākums pāru veidojas pēc tādām pazīmēm, ja vien nebūtu viens BET... Un tieši – līdzatkarīgas attiecības nesniedz gandarījumu nevienai no pusēm, jo partneri cenšas “atrisināt” neiespējamu uzdevumu – no jauna iziet attīstības stadijas. Zemāk ir uzskaitītas raksturīgākās līdzatkarīgu attiecību pazīmes:

Pastāvot objektīviem pierādījumiem par to, ka esošās attiecības nesniedz jums labumu, jūs vienalga nemēģināt pārtaukt līdzatkarīgos modeļus.

Domas par iespējamo attiecību pārtraukšanu izraisa trauksmes lēkmes, un vienīgais veids, kā tikt ar to galā – atgriesties attiecībās, līdz ar to pastiprinot atkarību no partnera.

Ja jūs kaut kā mēģināt mainīt attiecības, tad no ierastiem uzvedības modeļiem izjūtat trauksmi, jūtat bailes, pilnīgu vientulību un tukšumu.

Līdzatkarīgs cilvēks redz jēgu savai dzīvei attiecībās ar partneri, dzīvo ar viņa jūtām, domām, tajā pat laikā pilnīgi ignorējot savas vajadzības.

Līdzatkarīgi cilvēki nav spējīgi noteikt savas psiholoģiskās robežas. Viņiem ir tieksme citu vajadzības uztvert kā savas pesorniskās. Viņi tiecas it visā izdabāt citiem, kontrolējot, kā viņus pašus uztver citi.

Līdzatkarīgs cilvēks spēlē upura lomu, atrodoties nepanesamās situācijās. Tas palīdz paaugstināt savu nozīmīgumu apkārtējo acīs.

Apskatot līdzatkarības problēmu gešaltpieejas robežās, nepieciešams nedaudz distancēties no diagnostiskā, psihodinamiskā modeļa, kas līdzatkarību nosaka kā atsevišķi pastāvošu psiholoģisku traucējumu. Kā jebkurš psihisks

traucējums, gešaltpieejas skatījumā, līdzatkarība – traucētas *figūras* – *fona* attiecības vai kontaktu sistēma laukā *organisms/vide*. Ir jāatzīmē, ka šeit mēs necenšamies novienkāršot vai reducēt līdzatkarības problēmu, mēs tikai cenšamies izskatīt doto problēmu no citas šķautnes. Tātad līdzatkarība – kontaktu brīvības, lai apmierinātu vajadzību, neesamība. Ja apskatīt līdzatkarību caur kontakta cikla pieredzes prizmu, tad pirmā stadija, un tieši – *priekškontakts*, līdzatkarīgiem cilvēkiem pastāv, taču tam piemīt savas īpatnības.

Atgādināsim, ka šīs stadijas izešanu raksturo savu jūtu, vajadzību un vajadzību apmierināšanas objekta apzināšanās. Līdzatkarīgiem cilvēkiem it kā notiek tāds kā lēcieni uz otro stadiju – kontaktēšanās stadiju, jo līdzatkarīgs cilvēks visai miglaini izjūt savu vajadzību pēc tuvības, mīlestības, rūpēm, par jūtām vispār grūti kaut ko teikt, toties objekts labi diferencēts. Protams, ka tā ir vien kontaktēšanās “iluzora” stadija, tā kā kontaktu brīvības nav, ņemot vērā kontaktu cikla pārtraukšanas pieredzes formas, un tieši – *konfluenci*, nespēju noteikt savas jūtas, vēlmes, norobežot tās no partnera jūtām un vajadzībām. Līdzatkarīgs cilvēks attiecībās ignorē pieķeršanās un drošības fāzi un uzreiz pāriet uz manipulēšanas vai darbības fāzi. Bieži no šādiem klientiem sesijas laikā var dzirdēt tādu izteikumu: “gribu no viņa (viņas) tikt vaļā, gribu ar viņu tikties”. Turklāt jūtas, kuras līdzatkarīgais jūt pret savu partneri, vāji diferencētas un bieži ir ambivalentas: “mīlestība un naidis”. Vēl jo vairāk, jūtas visbiežāk vispār tiek apspiestas. Ir sīkāk jāpievēršas līdzatkarīgu klientu psihoterapijai.

Līdzatkarīgu klientu psihoterapija

Ir jāatzīmē, ka šī sadaļa nepiedāvā universālas shēmas darbam ar līdzatkarīgiem klientiem, jo katrs gadījums ir unikāls un prasa individuālu izskatīšanu. Tas ir tikai mēģinājums sasummēt un sistematizēt individuālu terapeitisko pieredzi darbā ar līdzatkarīgiem klientiem. Tādu klientu ģimenes vēsturē var ļoti smalki izsekot agrīni emocionālus atraidījumus no viena vai otra vecāka puses, biežāk savienotāšanās stadijā - mātes, atdalīšanās stadijā - tēva. Strādājot ar tādiem klientiem, psihoterapeitam pirmajās sesijās rodas sajāta, ka viņš dzird stāstu nevis par klientu, bet stāstu par kādu, tas ir, stāstu par līdzatkarīgā partneri. Turklāt terapeita vērsšanās tieši pie klienta jūtām un domām sākumā izsauc pārbīli un sastingumu. Līdzatkarīgs klients it kā “apvelta” ar jūtām savu partneri, taču ignorējot savas. Tāpēc terapeita uzdevums terapijas sākumā ir darbs ar iekšējo fenomenoloģiju - klienta jūtām un pārdzīvojumiem. Iespējams, klients, atbildot uz terapeita jautājumu par jūtām, vispār nespēs nosaukt kaut vienu no tām (“*aleksitīmijas*” fenomēns). Tāpēc turpmākajā darbā pārdzīvojumu legalizācijai tieši terapeitiskajā sesijā no terapeita tiek prasīta savu personīgo jūtu apzināšanās un atvēršana, atbildot uz klienta stāstu.

Tādā veidā līdzatkarīgs klients redz, ka viņa priekšā ir “dzīvs” cilvēks. Jūtas, arī negatīvas, var būt izteiktas – tas dod līdzatkarīgam klientam “atslēgu”, lai atklātu savas jūtas un sekojoši arī vajadzības. Ir jāatzīmē, ka līdzatkarīgu klientu īpaši pieejamās jūtas – tas ir naidis pret sevi dažādos tā veidos: paššausstīšana, “sevis graušana”. Naidis interiorizēts no agrīnām attiecībām ar vecāku figūrām, tā saucamais “vecāku atsvešināšanās” sindroms, siltas emocionālas attieksmes pret bērnu neesamība, vecākiem vēlamās uzvedības atbalstīšana un skarba nevēlamās apspiešana.

Terapijā klients – 29 gadus veca sieviete, precējusies, vēlas šķirties. Nogurusi no attiecībām ar vīru, kurš viņu pastāvīgi pazemo, paceļ pret viņu roku un pēdējā laikā arī iedzer. Ģimenes vēsturē nav tuvu attiecību ar māti, pastāvīgi skandāli un strīdi. No tēva saņem atbalstu, bet kā sekas viņa tieksmei iedzert un pakļautība sievai meita nevar iegūt atbalstu tik daudz, lai pretotos mātei. Kliente kopā ar bērniem dzīvo pie mātes. Atceras, ka bernībā no mātes praktiski nav dzirdējusi uzslavas un labu vārdu par padarīto, pastāvīgi pazemojumi un salīdzinājumi ar citiem bērniem.

Sesijā uzreiz pievērsu uzmanību tam, kā kliente runā par sevi: „Nu, ... vakar piecēlu savus kaulus, jo uz darbu taču jāaiziet”. Pēc kādas neveiksmes darbā, vairākas stundas staigā un periodiski pie sevis atkārto “nu muļķe, kā tu varēji to izdarīt!”. Pēc šī vēstījuma pārstrādes un mātes afekta izpausmes pārgājām pie pozitīvas attieksmes pret sevi formēšanas. Pirms pārtraukuma psihoterapija ilga 8 sesijas, katras sesijas beigās kliente nosauca, par ko sevi var paslavēt. Ar to viņa nodarbojās arī starp sesijām, kā arī sekoja līdz tiem momentiem, kad nodarbojās ar “pašsagraušanu”. Interesanti, ka apmēram pēc 4-5 sesijām kliente pārstāja izteikties par sevi pazemojoši, parādījās pārliecība un vēlme mainīt savu dzīvi.

Līdzatkarība – tā ir psiholoģisko robežu neesamība. Līdzatkarīgie netestē, kur atrodas viņu robežas un sākas cita cilvēka robežas: viņi vai nu cenšas uzreiz „saplūst” ar otru cilvēku, vai arī turas no viņa maliņā, nepieļaujot pašatvēršanās iespējamību. Terapeitiskas attiecības nav izņēmums. Terapeitam jābūt ļoti elastīgam, lai pamanītu visas izmaiņas, kas saistītas ar terapijas robežu pārkāpšanu un darīt to figurāli: kavējumu biežums, samaksa, vai klients cenšas paildzināt terapijas seansu, cik brīvi klients var runāt par sevi seansa laikā. Jāatzīmē, ka mēs necenšamies “iebarot” introektus geštalterapijā, lai viņš līdzinātos ortodoksālam psihoanalītikim, profesionālis zina, ka šīs ir psihoterapeitiska darba “ābece” patiesības. Tomēr, strādājot ar līdzatkarīgiem klientiem, īpaša uzmanība jāpievērš tam, kā klients funkcionē terapeitiskajā telpā. Bieži terapija ir vienīgā pieredze, kā veidot attiecības ar skaidrām robežām.

Klients ir sieviete, 25 gadi, dzīvo ar māti, ar kuru ir siltas emocionālas attiecības. Ģimenes vēsture - tēva emocionāla atgrūšana, traumatiskākie pārdzīvojumi saistīti ar pusaudžu vecumu, kad šķīrās vecāki. Klientes dzīvē ir attiecības ar vecāku vīrieti, attiecības gan beidzas, gan atsākas no jauna un tā 3 gadu garumā, nesen nolēma tās atkal pārtraukt. Pēc 5. sesijas piezvanīja un atteica vizīti, pēc nedēļas atkal atsauca vizīti, atsaucoties uz neiespējamību ierasties. Šajā momentā es sajutu raizes, saistītas ar to, ka terapija ar to var beigties un ar to, ka sievietes dzīvē notiek kaut kas svarīgs... Viņa parādījās pēc divām nedēļām, pastāstīja, ka kādai viņas radniecei tika veikta operācija un viņa to atbalstīja. Pati šajā laikā izjuta asu nepieciešamību pēc atbalsta, bet izlēma dot atbalstu radniecei, uz terapiju atnāca “nogurusi un nospiesta”.

Vienā no sesijām rodas tēma – savu robežu aizstāvēšana darbā, kad viss kolektīvs, it īpaši viena no sievietēm, apspriež viņas attiecības ar vīriešiem. Kliente nezina, ko darīt, jo ar šo sievieti nodibinātas senas draudzības saites, bet tai pašā laikā ir dusmas uz viņu. Terapeitiska darba procesā: “cik ilgi esmu ar mieru paciest tādu attieksmi?”, kā arī dusmu izrādīšana iedomātai kolēģei, lēmums ar viņu parunāt. Pēc nedēļas atnāca un pateica, ka ir parunājusi ar kolēģi, izteikusi visu ko domā, viņas personīgās dzīves apspriešana darbā beigusies.

Strādājot ar līdzatkarīgiem klientiem, bieži rodas sajūta, ka terapeits zina, kur jāiet, un cenšas parādīt izeju klientam, nesaprotot, kāpēc klients spītīgi negrib redzēt šo izeju un terapijā nenotiek nekādas pārmaiņas. Šeit apslēpta viena no līdzatkarīgo lamatām, proti, atbildības un aktivitātes attiecības. Tā kā līdzatkarīgs cilvēks pieradis uzlikt atbildību par savu uzvedību, domām, jūtām uz partneri, tad viņš mēģinās pilnībā uzvelt atbildību par terapeitisko procesu uz terapeitu. Tāpēc arī rodas sajūta, ka terapeits "apsteidz klientu", aizvietojo ar sevi klienta ego-funkciju. Protams, klients vienmēr paliek malā, turklāt, atstājot sev iespēju vilties psihoterapijā, jo nekādas pārmaiņas dzīvē nenotiek. Terapeita uzdevums – atgriezt klientam atbildību, uzturēt viņa aktivitāti tieši terapeitiskajās sesijās.

Klients – sieviete, 23 gadi. Ģimenes vēsturē pastāv ambivalentas attiecības ar māti, naidis un mīlestība. Māte pastāvīgi kontrolē meitu, saka, kā uzvesties, kā ģērbties. Turklāt māte un meita dzīvo atsevišķi. Tēvs aizgāja bojā, kad meitai bija 3 gadi. Pēc tsa laika ģimenē parādījās patēvs. 2 gadus kliente tikās ar puisī. Attiecības nevar nosaukt par stabilām, tās gan pārtrūkst, gan atjaunojas, pēc kārtējās šķiršanās nolēma meklēt psihoterapeitisku palīdzību. Tā kā kliente nekad nav saskārusies ar psiholoģiju un nevar iedomāties, kas ir psihoterapija, vairākas sesijas nācās daudz skaidrot, dažreiz pat lasīt terapeitiskus tekstus. Tas palīdzēja klientei saprast sevi un virzīties terapijā uz priekšu. Pēc tā apmēram 14. sesijā skaidri iezīmējās regress. Kliente atnāca un pateica, ka viņas dzīvē nekas nenotiek, un pieprasīja no manis skaidras rekomendācijas, kā pareizi rīkoties. Es sajutu, ka tas līdzinās komunikācijai ar viņas māti, tas ir, es atrodos mātes pārnēsē: māte saka meitai, kā uzvesties. Meita cenšas uzvesties tā, lai nopelnītu mātes labvēlību, turklāt ignorējot savas vajadzības un paliekot atkarīgai. Es parrunāju ar klienti, kas notiek terapijā, viņa bija pārsteigta, dažas minūtes klusēja, nolēma ar manu palīdzību pati tikt galā ar savu dzīvi. Es savukart darīju zināmu, ka nezinu atbildes uz visiem jautājumiem un esmu gatavs būt līdzās viņas dzīves izpētīšanā.

Bieži geštalterapiju pozicionē kā īslaicīgu psihoterapiju. Daudzējādā ziņā tās ir F.Perlza meistardarbnīcas atbalsis, kad pārsteigtās publikas acu priekšā notika brīnumainas izārstēšanās. Tomēr attīstības un bagātināšanās gaitā, geštalterapija ieguva daudzšķautņainas, fundamentālas psihoterapeitiskas skolas formu. Šova elementi pastāv tikai demonstratīvos darbos. Individuālais darbs - bieži ilglaicīgs un sarežģīts process, kas prasa no terapeita ne tikai dziļu sevis izzināšanas pieredzi, bet arī pamatīgas teorētiskās zināšanas un praktisko pieredzi. Strādājot ar līdzatkarīgajiem, nemēdz būt ātru, brīnumainu izārstēšanos. Tas ir ilgs process, jo no jauna jānosaka "klienta patstāvība". Tas nozīmē, ka blakus klientam atrodas cilvēks (terapeits), ar kuru var būt "gan labs, gan slikts", bet viņš tik un tā atrodas blakus. Turklāt savas bezspēcības pieņemšanas pieredzē vēlme pakļaut partneri arī prasa laiku, un, kā rāda prakse, tās forsētā pieņemšana bieži provocē klienta regresu un aiziešanu no terapijas.

Terapijā 28 gadus veca sieviete. Pieprasījums: vairs nesaprot, ko darīt, ir pamanījusi, ka vīrs sāk periodiski lieto alkoholu. Kā izdarīt, lai viņš nedzertu? Sievietes ģimenes vēsturē - tēvs alkoholiķis. Kliente atradās pilsētā kvalifikācijas celšanas kursos, tāpēc tikšanās skaits ierobežots - tikai 3. Kliente zina par līdzatkarīgu attiecību

problēmu, taču nevar saprast, ko viņa dara, lai atkārtotu ģimenes vēsturi. Pirmajā sesijā skaidrojām viņas attiecības ar vīru, kā viņa pret viņu izturas. Darba stratēģija - izmēģinājuma identifikācija ar vīru un mēģinājums izteikt savas jūtas - kā tas ir atrasties blakus tādai sievietei, kura pastāvīgi man saka, cik un kad man dzert. "Es no tādas būtu aizbēdzis jau otrajā dienā vai sāktu riktīgi dzert." Otrajā sesijā es organizēju spēcīgu terapeitisku iejaukšanos, tāpēc ka kliente kontrolē savu vīru un ir bezspēcīga kaut ko darīt ar vīra alkoholismu, kamēr atbild par viņu: cik viņam dzert un kad, lai pats atbild par sevi. Situācijas izpratne izraisīja klientē sastingumu, viņa kavējās savās domās, tikai atkātoja: "Kā, man tagad neko nedarīt, nolaist rokas?" Pēc sesijas es sapratu, ka iekritu līdzatkarības lamatās, pārāk ātri klientei pateicu to, līdz kam viņai pašai vajadzēja noiet, uzņēmos atbildību uz sevi, tas ir izspēlēju otrādi viņas attiecības ar vīru - viņa vīra lomā, es klientes lomā, kura tiecas izglābt vīru. Iekritu daļēji tāpēc, ka tikšanās skaits bija ierobežots - tikai 3, gribēju palīdzēt. Uz pēdējo sesiju kliente neatnāca. Pēc 1,5 mēneša nodeva man sveicienus un pateicību par darbu, viņa sāka saprast to, pie kā mēs strādājām.

Kas var būt labāks par brīvības sajūtu? Varbūt kāds arī apstrīdēs šo apgalvojumu, vai arī sāks filozofēt par brīvību kā kategoriju. Bet tas, kas atrodas virspusē un psihoterapeitiskās attiecībās - klients nāk pie mums, lai iegūtu šo brīvību, brīvību un atbildību par savu dzīvi. Un mēs nevaram iedot viņam šo brīvību, mēs varam tikai palīdzēt to sasniegt, tādā veidā kā dibinot jaunas, iepriekš nezināmas attiecības. Bet, lai nodibinātu šādas attiecības, terapeitam jābūt personīgai brīvībai: tuvošanās un atdalīšanās. Tas nav viegls uzdevums, taču atrisināt to mums palīdz arī klienti, katru reizi liekot mums aizdomāties par personīgo brīvību.

Boriss Drobiševskis (*Борис Дробышевский*) ir geštaltterapeits, mācījies Minskas Geštalta Institutā, psiholoģijas zinātņu kandidāts, psihologs, specializējies grupu psihoterapijā. Autora profesionālās intereses joma – līdzatkarīgas attiecības un psihosomatiski traucējumi.

Savā rakstā autors apskata līdzatkarības problēmu daudzšķautnaini un parāda līdzatkarīgu attiecību problēmu, sniedzot atbilstošu definīciju no psihodinamiskās pieejas un geštaltpieejas skatupunkta, dodot terapeitiskās prakses piemērus, kas ilustrē apspriežamos fenomenus. Pēc psihodimiskā modeļa līdzatkarību nosaka kā atsevišķi pastāvošu psiholoģisku traucējumu. Līdzatkarība – kā psiholoģiska nelīdzsvarotība, kam par iemeslu nepabeigta svarīga attīstības stadija agrīnā bērnībā – psiholoģiskas autonomijas noteikšanas stadija. Nepabeigtas apvienošanās vai atdalīšanās rezultāts – līdzatkarība. Gestaltpieejas skatījumā līdzatkarība - kā jebkurš psihisks traucējums, kur traucētas figūras-fona attiecības vai kontaktu sistēma laukā organisms/vide. Līdzatkarība ir kontaktu brīvības, lai apmierinātu vajadzības, neesamība, kur kontaktu cikla pieredzes pārtraukšanas forma – *konfluence*.

Analizējot atkarības fenomenu autors ir pievērsis uzmanību attiecībām starp terapeitu un klientu terapeitiskajā procesā, attiecību veidošanai un tā nozīmi izmaiņu sekmēšanā.

Es biju domājusi referātu rakstīt par citu tēmu, taču lasot un meklējot informāciju savam rakstam, es ieraudzīju Borisa Drobiševska darbu. Mani uzrunāja veids kādā autors runā par atkarību – atkarības fenomenu un tieši par atkarību no attiecībām, kas tiek skatīta arī kā līdzatkarība.

Profesionāļiem ir iespēja izprast līdzatkarību un secināt, ka līdzatkarība sastopama it visur, tā ir piemītoša gan cilvēkiem, kuri ir attiecībās ar emocionāli un garīgi traumētām personām, hroniski slimiem cilvēkiem, gan cilvēkiem, kuriem ir uzvedības problēmas, gan arī profesionāļiem, kuri strādā palīdzošajās profesijās.

Atkarība kā termins parasti psihoterapijā tiek izmantots, lai apzīmētu kādu psiholoģisku problēmu, kas būtu jāatrisina klienta un terapeita attiecībās. Daži autori runā par iespējamo veselīgo līdzsvaru starp atkarību un sasaistību, no vienas puses, ka arī neatkarību un autonomiju no otras puses. Tādā veidā, diezgan izplatīts ir viedoklis, ka atkarība ir kaut kas, ko vajag pārvarēt, lai beidzot kļūtu neatkarīgs. Pretstatā tam pastāv uzskati par nobriedušu atkarību, sasniegums, kurš ļauj iegūt autonomijas pieredzi. Var teikt, ka sasniedzot spēju būt neatkarīgam, tas neizslēdz vajadzību būt atkarīgam no citiem cilvēkiem, kas ir priekšnoteikums pilnvērtīgai dzīvei. Priekš daudziem klientiem terapeitiskas attiecības ir kā spoguļis, kurā atspoguļojas klienta galvenais konflikts.

Daudzi klienti atnākot uz terapiju, sūdzas, ka ir vientuļi un jūt tukšumu savā dzīvē, nesasaistību un apmierinošu attiecību neesamību ar citiem cilvēkiem. Līdzatkarība ir emocionāla atkarība no otra cilvēka vai viņa uzvedības un cilvēks ir pieradis reaģēt, rīkoties sev ierastā veidā attiecībās ar citiem cilvēkiem.. Klienti atnāk ar kādu savu redzamu problēmu, taču ir atnākuši ar savu atkarību un bailēm būt vientuļi, vai arī, veido attiecības terapeitiskās ar bailēm, ka pazaudēs sevi un terapeits viņus „apriš”. Terapeitam psihoterapeitiskās attiecībās ar līdzatkarīgu klientu ir jādibina jaunas, iepriekš nezināmas, ilgstošas attiecības, un, kā raksta pats autors, „lai nodibinātu šādas attiecības, terapeitam jābūt personīgai brīvībai: tuvošanās un atdalīšanās. Tas nav viegls uzdevums, taču atrisināt to mums palīdz arī klienti, katru reizi liekot mums aizdomāties par personīgo brīvību...”. Kaut arī transference (*pārnese*) un kontransference ir radušās psihoanalīzē, taču šo fenomenu darbība ir universāla un tiek apspriesta visos psihoterapijas virzienos. Jebkuru pārspriešanu par terapeita „brīvību” vislabāk sākt ar transferenci, kas var būt gan efektīvs ierocis terapeita rokās, kā arī rokudzelži, apgrūtinot katru kustību. Psihoterapeitiskā literatūrā ir pieņemts vairāk fokusēties uz līdzatkarīga klienta problēmām. Taču terapeitiskajās attiecībās aktualizējas arī terapeita paša vajadzības. Gadījumā, ja terapeitam ir kāda nepabeigta problēma saistīta ar atkarību, tad šī atkarība aizvadīs terapeitu uz neapzinātiem uzvedības manevriem, lai ar to palīdzību radītu priekš sevis pietiekoši drošu vidi un distanci attiecībās ar klientu. Terapeitiskais strupceļš attiecībās ar klientu līdzatkarības problēmās atrisinās, kad paplašinās terapeita spēja būt tuvam.