

**Un atkal vēlreiz par narkomāniju!**  
**Daži aspekti iemesliem atkarībai no narkotikām**  
**No gešaltterapijas viedokļa**

*Mag. Artūrs Dombrovskis*  
*Rīgas Gešalta institūta direktors,*  
*psihologs, gešaltterapeits*

*Kāds ārsts ir teicis: “Ja mēs būtu veidoti  
no vienas nedalāmas matērijas,  
mēs nekad neslimotu.  
Jo tajā neiekļūtu dabiskā vide,  
kas uz to iedarbojas negatīvi”.*

Abuls - Faradžs

**“Smieklīgi atgadījumi”**

Es nolēmu šeit veltīgi neizskaistināt lietas un nenolidzināt asumus. Un tā, tēma par narkomāniju, cilvēka atkarību no narkotiskajām vielām, šīs atkarības sekām, tās iemesliem, atbrīvošanās un ārstēšanas iespējām no atkarības.

Dažādās kultūrās visos sociālajos slāņos cilvēks tiecās lietot vielas, kas spēj izmainīt viņa apziņu, uztveri, fizisko stāvokli. Šo vielu lietošanas diapazons izpleties no augstākajiem reliģiskiem kultiem, rituāliem līdz “vienkāršam alkoholismam”. Tā arī nosaukto vielu saraksts ir liels un nemitīgi papildinās. Es, lielākoties nosacīti, izcelšu tās, kuras pieņemts dēvēt par narkotikām, problēmas, kas saistītas ar tām un iespējas problēmu risināšanā. Tas, kas vēl 200 gadus atpakaļ bija viedo noslēpums, bet mietpilsoņa prātos tikai kā sapnis par brīnumnūjiņu, kas izpildītu visas vēlēsanas, kļuva absolūti par pieejamu “realitāti” un pat par ļoti labu biznesu. Ar seno kultūru atnākšanu rietumu “racionālajā” civilizācijā tiek atbrīvots monstros, pamatīgi aizmirstot apiešanās ar to mākslu. Tā rezultātā mums ir viena no desmit šī laika smagākajām problēmām – narkomānija.

Antīkajā pasaulē imperators Marks Aurēlijs bija opija cienītājs, arī kardināls Rišeljē lietoja narkotikas. Vācu rakstnieks Karls Gučkovs nelietīgi izmantoja miega zāles. Izcilais amerikāņu rakstnieks Alans Po lietoja opiju, kas ievada viņu izmisumā, neprātā un nāvē: nomirstot mistisko, nenoskaidrotos apstākļos. Hašišs bija tiešs iemesls psihiskajai slimībai un pārlieku ātrai nāvei Šarlam Bodlērā. Tas pats notika ar dziedātāju Edīti Piafu. Tādus roka elkus kā Elvis Preslijs, Džimmijs Hendrikss pazudināja narkotikas. Arī ASV prezidents Kenedijs bija narkotiku cienītājs.

Uz viena no UNESCO žurnāla “Kurjers” vākiem, zem nosaukuma “Narkotikas – personības degradēšanās”, ir redzama uz daļām sadalīta cilvēka seja un galvaskauss. Sengrieķu mīts stāsta par skaisto jaunekli Narcisu, upes dieva Kēfas un Najādes (upes Nīmfas) dēlu Liriopolē. Ūdenī ieraugot savu atspulgu, Narciss iemīlējās sevī un iznīka. Dievi viņu pārvērtā par ziedu. Grieķu vārds Narciss (kā arī Narkiss) ir saistīts ar grieķu *narkozis* – nāve, no vārda *narkao* – sastingt, sacietēt un *narkoe* – sastingšana, paralīze. No tā arī – narkotikas, narkotisks... *Narkozis, narkē* – kopā ar grieķu vārdu *nekros* – mirstošais, liķis un *nekrozis* – nāve (salīdzini ar nekrologs, Nekropole – kapsēta).

Uz narkomānijas problēmu ir iespējams un vajag skatīties no divām pusēm:

- kā uz atkarības problēmu tieši no narkotikām, no ķīmiskām vielām;
- un kā uz metaforu.

Pirmajā gadījumā runa būs par nelielu cilvēku grupu. Pēc statistikas datiem 2–5% iedzīvotāju patoloģiski atkarīgi no narkotikām. Bet no metaforas viedokļa visa mūsdienu sabiedrība, rietumu sabiedrība ir caurvīta ar šīs problēmas perēkliem, kļūstot par galveno un patogēno faktoru klīniskajā narkoatkarībā. Es nepārspīlēju un nebaudu.

Pamēģināsim tikt skaidrībā ar narkomāniju no filosofiskās un emocionālās puses. Ko vēlas un ko saņem cilvēks, kurš lieto narkotikas? Baudu! Un tā ir vienīgā reālā, pozitīvā motivācija, kas cilvēku vedina pie narkotikām. Bet no otras puses, kas tur slikts, ja visa mūsdienu kultūra par vienu no galvenajām vērtībām uzskata tieši iespēju saņemt no dzīves baudījumu. No vienas puses par to runā reklāma, bet no otras – par to runā visa humānā psiholoģija – “iespēja gūt baudījumu, priecāties par dzīvi, par katru tās mirkli”. Šo “neapstrīdamo” frāzi var lasīt gan Maslova, gan Perlza, gan Fromma darbos utt. Paradokss ir tajā, ka tieši to arī saņem narkomāns, kā arī alkoholiķis, lietojot savu iemīļoto produktu. Viņš saņem baudu, uz ko aicina masu kultūra. Bet tieši šī pati kultūra kritizē veidu gan kādā šī bauda tiek iegūta, gan tās sekas.

No geštalterapijas viedokļa, ar ko es nodarbojos profesionālā līmenī, personības neirotizācijas iemeslu pamatā ir nevis cilvēka spējas, bet precīza, deformēta spēja sasniegt savas pamata un metavajadzības. Vajadzību papildīšanas process tiek dēvēts par vajadzību papildīšanas ciklu jeb kontakta cikls. Dotais psiholoģiskais process kalpo tam, lai uzturētu piemērošanos dzīvei, organisma adaptācijai un attīstībai. Šis process ir tik pat svarīgs, cik delikāts, un katrā šī procesa etapā pastāv kritiena risks, kas var novest pie zināmām psiholoģiskām problēmām. Es ne velti minēju, ka šis process sekmē ne tikai pamata un vitālās vajadzības, bet arī metavajadzības- tās kas ir integrētas sociālā vidē, kultūras vidē un ģimenes vērtību orientācijas sistēmā (vajadzība pēc modes apģērba, atpūtas ceļojuma, jaunās automašīnas u.c.). Organismam brīdī, kad aktivizējas jebkura vajadzība, kļūst vienaldzīgs pats vajadzības tips - vai tā ir pamata vajadzība vai metavajadzība, vai vajadzība pēc barības, sekta vai vajadzība pēc jaunās automašīnas un paaugstinājuma darbā. Jebkurā gadījumā viss organisms mobilizējas, lai šo vajadzību apmierinātu. Un neveiksmes gadījumā organisms nokļūst krīzes stāvoklī.

Bet tagad atgriezīsimies pie sarunas par mūsdienu kultūras īpatnībām, masu kultūras patēriņa. Vēl viens paradokss ir tajā, ka visas rietumu sabiedrības labklājība (un nesen arī austrumu) ir atkarīga no masu patēriņa mehānisma. Jo vairāk saražojam saldējumu, automašīnas, prezervatīvus, filmas, mednieku desīņas, jo vairāk darbavietu, jo lielāka pirktspēja. Lielākas investīcijas attīstībā tam pašam masu kultūras patēriņam. Lai šo apli uzturētu, nepieciešams, lai cilvēki nepārtraukti velētos pirkt. Nospiedošais reklāmas produkcijas apjoma rafinētais stils skan sekojoši: «Pērc šo, un tu tūlīt kļūsi laimīgs», pērc krēmu, mašīnu, mobilo telefonu, māju, datoru un... kļūsi laimīgs. Absurds! Mēs to saprotam. Bet pērkam, pērkam un pērkam, lai būtu laimīgi. Mēs pērkam, ja mums ir nauda. Bet jāpiebilst, ka ne būt ne visiem ir nauda pietiekošā daudzumā, lai nopirktu visu to, uz ko mudina reklāma. Un tā vajadzība ir integrēta un aktivizēta. Bet iespējas šīs vajadzības piesātināt ir nepietiekošas. Jau no pirmajiem Pavlova eksperimentiem bija zināmi tādi fenomeni kā hiperstimulācijas neirozes, dažādu virzienu stimulācijas, nenostiprinātas stimulācijas. Varonīgie Pavlova suņi burtiskā nozīmē upurēja dzīvi, lai pierādītu šādas iedarbības pazudinošo ietekmi (mirstot no infarktiem, onkoloģiskām saslimšanām un citiem psihosomatiskajiem traucējumiem). Pavlovs pielietoja savu pētījumu rezultātus lai analizētu sociālos procesus un brīdināja par nepārdomāto patēriņa sfēras stimulāciju sabiedrībā, prognozējot sociālas kataklizmas un sociālas neirozes, pie kurām pieskaitīja alkoholismu un narkotikas.

Kontakta ciklam, par kuru es rakstīju iepriekš, ir vairākas stadijas:

Uzbudinājuma stadija. Stadija, kurā cilvēka organisms atrodas ne balansa, deficīta stāvoklī, un mobilizējas, lai sasniegtu nepieciešamību.

Apzināšanās stadija. Stadija, kurā cilvēks identificē nepieciešamību un nosaka nepieciešamības apmierināšanas objektu un veidu, kādā tiks apmierināta nepieciešamība.

Kontakta stadija. Īsāk sakot, nepieciešamības apmierināšanas process.

Noslēguma stadija. Stadija, kad cilvēks, apmierinājis vajadzību, pārtrauc mijiedarbību ar objektu.

Asimilācijas stadija. Etaps, kurā cilvēks apgūst un integrē iepriekšējo stadiju pieredzi.

Piemēram, es alkstu pēc uzmanības un mīlestības. No sākuma es to neapzinu, bet izjūtu diskomfortu. Laika gaitā es apjaušu, uz ko norāda šis diskomforts un saprotu, ka vēlos kādam tuvināties, parunāt, iedzert kafiju. Es atceros labāko draugu, zvanu viņam, satiekos ar viņu, runājos. Kā tagad saka – “tusejos”. Pēc kontakta es apmierināts no viņa aizeju. Un, ejot mājās, domājot par bijušo tikšanos, integrēju iegūto pieredzi. Skaists un veselīgs process! Bet, ja reiz es esmu uzzinājis, ka kontakts ar paziņu būtu vēl pilnīgāks, ja mēs nedaudz uzpīpētu zālīti, vai, ja trauksmi pēc saskarsmes trūkuma es varētu noņemt pilnīgi iztiekot bez paziņas, izmantojot tikai zālīti. Tad ar laiku man var rasties tas, ko es dēvēju par fantomo kontakta-ciklu, t.i., manas saskarsmes vajadzību apmierināšanas procesa maiņa ar tās fantomo kontakta-ciklu.

Šis mehānisms ar tādiem pašiem panākumiem veidojas attiecībā uz jebkuru citu vajadzību. Ar laiku fantomajam kontakta ciklam ir iespēja nomainīt gandrīz visus vajadzību tipus. Kas patiesībā arī notiek ar ļoti smagi slimiem narkomāniem, kuriem apspiestas pat vitālākās vajadzības ēdienā, sekā, drošībā. Jo viņi atrodas pilnīgā fantomajā kontaktu ciklā.

Ņemot vērā augstāk minētās sociāli kulturoloģiskās tendences mūsdienu sabiedrībā, un tieši cilvēka vajadzību sfēras hiperstimulāciju (galvenokārt, ar reklāmas līdzekļiem) šāda neirotika mehānisma veidošanās risks vairākkārt pieaug pat potenciāli veseliem cilvēkiem. Šo pārspriedumu labā runā faktors, ka vēl pirms 100 gadiem narkomānija nepastāvēja kā sociāla masu problēma. Pie tam, pašas “smagākās” narkotikas vienkārši varēja nopirkt aptiekā bez īpašas receptes.

Protams, ja jautājums būtu tikai par mūsdienu kultūras savdabības hiperstimulāciju, droši vien mēs kļūtu par klīniskajiem narkomāniem. Bet tas nenotiek, jo zināmā mērā personiskais faktors nosaka predisponēšanu narkotikām. Strādājot jau vairākus gadus ar narkomāniem, esmu nonācis pie atziņas, ka cilvēks iegūst visas iespējas kļūt par narkomānu vēl pirms saskarsmes ar tām. Un patiesībā ne jau narkotikas viņu padara par atkarībnieku. Ne visi, kuri izmēģina tās vai citas narkotikas, kļūst par narkomāniem. Gandrīz katrs trešais cilvēks kaut reizi dzīvē ir kaut ko izpīpējis, apēdis vai iedūris. Lai kļūdu par narkomānu ir nepieciešami noteikti priekšnoteikumi. Un šie priekšnoteikumi, pirmkārt, jau veidojas ģimenē. Cilvēki, kuri audzināti psiholoģiski harmoniskos apstākļos, iemanto savdabīgu imunitāti pret narkotisko vielu atkarību. Bet tie, kuriem ir tendence kļūt atkarīgiem, agrāk vai vēlāk atrod savu narkotiku.

Zemāk es vēlos uzskaitīt virkni iespaidu, kurus esmu guvis vienā no terapijas grupām, kontaktējoties ar no narkotikām atkarīgiem klientiem:

1) Pirmais mans iespaids bija tas, ka saskāros ar “pusaudžiem”. Grupa, kuru veidoja 12 cilvēki, vīrieši vecumā no 19 līdz 35 gadiem, no kuriem puse ir precēti, ar bērniem, ar bagātu dzīves pieredzi (10 no viņiem pabijuši cietumā) - saskarsmē radīja iespaidu. Īpaša pusaudžu kompulsivitāte, spriedumu kategoriskums, vērtību zudums ironijā, revolucionaritāte, tendence saplūst ar autoritāru grupējumu, autoritāru personību, svārstības starp atkarību un kontra atkarību.

2) Neskaidras prasības. Radās iespaids, ka prasības atbrīvojoties no savas atkarības, lielākā mērā eksistē tikai formālā veidā. “Nū-ū-ū, es vēlētos sākt dzīvot citādāk”; “Jā-ā-ā, es esmu narkomāns, bet varbūt var kaut ko izmainīt”; “Bet nē, es vēlos pārstāt durties”. Pieļaujamības,

nepārlicinātības klātbūtne tādās vajadzībās, noformulēja manu jautājumu: “Ko tu vēlais attiecībās ar narkotikām?” un šajā nozīmē arī “Ko tu vēlies no manis?” Atbildi uz šo jautājumu es saņēmu tikai pēc pus gada darba.

Pastāvīgās un pat vienīgās darba tēmas, kuras aizskāra klienti, bija par attiecībām ar sievietēm, radniekiem (audzinātājiem un, galvenokārt, mātēm), naudu, konfliktsituācijām. No savas puses novēroju, ka ne reizi par terapijas tēmu nekļuva narkotisko vielu atkarības tēma. Tāda sajūta, ka šī problēma nemaz nebūtu aktuāla, it kā tā nemaz neeksistētu.

Neparasts vieglums, ar kādu grupas dalībnieki izteica: “Es esmu narkomāns”. Protams, uzņemoties atbildību par savu rīcību dzīvē, progresē arī personības izaugsme, un tomēr šajā grupā šāds paziņojums nebija ļoti apzināts akts, bet vairāk pašdiagnoze, kas savukārt ļāva pāriet uz manipulācijām: “Esmu narkomāns, es esmu vājš un slims. Jums man ir jāpalīdz.”

Grupā tika noņemts jebkāds tabū narkotiku jautājumā. Pie kam, pieredze ar narkotiku mijiedarbību kļuva par tiltiņu savas vērtības atzīšanai: “Viņš nav īsts narkomāns, viņš ir dūries tikai gadu. Lūk, es jau piecus gadus esmu uz adatas.”

No tā arī veidojas atbilstošā manipulācija: “Man vajag vairāk, es esmu lielāks narkomāns!”; “Es esmu īsts narkomāns, lūk, pamēģiniet ar mani tikt galā.”

5) Neesmu saticis nevienu narkomānu – “vientuļnieku”. Ikvienam no viņiem ir pietiekoši daudz vietas, cilvēku (māte, sieva), kur viņš var dabūt naudu, barību, apmierināt savas infantilās vajadzības pēc gādības. Pusei no gadījumu terapijas uzsākšanu veicināja radnieku uzstājība, viņu draudi pārstāt sniegt atbalstu. Uz centru narkomānu gandrīz vai atveda aiz rokas. Bet no otras puses man tomēr nav zināmi gadījumi, kad narkomānu tik tiešām atstātu bez atbalsta. Šeit var runāt par ļoti noturīgu simbiozi: narkomāns - “radnieks” (kāds, kurš aizstāj radnieka lomu).

6) Narkomāna īpatnība ir pārlietu liela ievainojamība. Tiklīdz attiecībās parādās kaut neliela frustrācija (nesakritība ar viņa viedokli, priekšlikums darīt kaut ko jaunu, atrast kompromisu utt.), tas noved pie emocionālajiem sprādzieniem, agresijas, depresijas. Narkomānam ir izteikti augsts jūtīgums un nogurdināmība. Grupas darbā adekvātums un elastība saglabājas ne vairāk kā 30 – 40 minūtes, pēc tam pēc komandas “starts” seko sērija visneiedomājamāko konfigurāciju: nervozitāte, miegainība, vienaldzība pret darbu utml.: “Man sāka sāpēt galva.”, “Cik tas viss ir garlaicīgi”, “Varbūt mēs varam turpināt nākošajā reizē”, “Bet vai tu pats esi narkomāns, lai nodarbotos ar mūsu problēmām, vai tu mūs pazīsti?” utt.utt.

Pie kam šī īpatnība attiecas arī uz augstāk izklāstīto novērojumu – pusaudzīgums, nespēja izturēt emocionālo spriedzi bez īpaša atbalsta.

Ja sākotnēji man bija virkne projekciju pat to, kas ir narkomāns, tad nākošā darba hipotēze bija tāda, ka narkomāns ne ar ko neatšķiras no “parasta” klienta. Radās pārlicība, ka narkomānijas problēma daudz kur ir šķietama. Jo pēc mēneša atturēšanās no narkotikām – pārsvarā pazūd atkarība fizioloģiskajā līmenī un paliek tikai psiholoģiskā atkarība. Tālāk šādam klientam nepieciešama “parastā psihoterapija”.

7) Analizējot un pētot grupas dalībnieku personīgās lietas, atklājās dažas stabilas likumsakarības:

Narkomāns lietošanas sākuma periodā sociālajā un psiholoģiskajā plānā ir pilnīgi veiksmīgs cilvēks. Savā sākotnējā atkarības periodā, pirmajos gados, biznesa lietas ir veiksmīgas, viegli atrisināt konfliktsituācijas, efektīgi veidojas kontakti, tiek izvirzīti un sasniegti mērķi. Līdzsvarojas vajadzības un prasības: “Ko varu, tas pieder, ko gribu, to arī spēju”.

Daudzas lietas padodas pietiekoši viegli: līdzīgi tam, kurš glezno - dara to viegli bez “radošām mokām”. Dzīve ir “efektīga”, tā veidojās tāda, kādai tai vajadzētu būt, pēc apjomīga daudzuma psihoterapijas. Narkotikas īpašā veidā rada efektu, ka personība attīstās. Atklājas liels daudzums iespēju un prasme spontāni izdarīt pietiekoši precīzu izvēli.

Ar laiku pazūd aktivitāte, vajadzības pēc materiālām vērtībām, palielinās infantilitāte, veidojas pasīvas manipulācijas formas: “Pažēlojiet mani, glābiet mani, jūs man esat parādā”.

Veidojas sociālā dezorientācija, degradācija. Narkotikas kļūst par galveno, bet citkārt pat vienīgo nepieciešamību: “Tikai tad, kad es iespīcēju, es saprotu, ko vēlos, bet tā es vēlos tikai kaifu.”

Vēl vienu reizi pasvītīrošu: narkomānam vienmēr ir kāds, kas par viņu rūpējas, varu teikt ar pārliecību, ka narkomānu “vientuļnieku” nav, vismaz pirmajos savas atkarības etapos (pirmie 3-6 gadi).

Un tā, summējot novērojumus, tos var ietilpināt sešos slēdzienos:

1) Pastiprināta tieksme uz simbiozi ar tuviniekiem.

2) Augsts jūtīguma un ievainojamības līmenis.

3) Vienā cilvēkā ir iespējamās divas dabas:

subjektīvi apmierināts, veiksmīgs (kopā ar narkotikām).

frustrācijā, subjektīvi diskomfortā (bez narkotikām).

4) Neeksistē tieša vajadzība pēc terapijas un pilnīgi nav nepieciešamība pēc terapijas savas narkomānijas jautājumā.

5) Liels apjoms manipulāciju, dominējot pasīvajām (infantīlajām) manipulācijām.

6) Līdzība ar pusaudžu uzvedību (pēc Leongarda).

Veicot narkomānu uzvedības īpatnību anamnēzi līdz viņu saskarei ar narkotikām, izšķīlās divas tendences:

augsta savienošānās pakāpe ar mātišķo figūru, kurai vērojamas vīrišķas iezīmes.

aktualizējot jebkādu vajadzību, tendence nevis papildināt resursus, bet tērēt jau esošos.

No šiem novērojumiem var izdarīt secinājumu, ka cilvēks, kuru audzināšanas procesā nav iemācījuši pārvarēt frustrāciju, kas saistīta ar nepieciešamību veltīt laiku vajadzību piepildīšanai, vai vajadzību apmierināšanas neveiksmes gadījumā būt gatavam pārskatīt vajadzību nepieciešamību- tiek pakļauts riskam kļūt par atkarīgo no narkotikām. Šāds risks audzināšanā var rasties, ja audzināšanā piedalās hipergādīga persona (māte vai sabiedrība).

Mani personīgie pārdzīvojumi, darbā ar narkomānu sniedz to, ka principiālu īpatnību, vadot terapiju no narkotiku atkarības, nav. Terapija tiek organizēta pēc parastas shēmas, akcentējot aktualitāti, apzināšanu, atbildību. Par vienīgo brīdinājumu šī darba kontekstā, es saskatu jēgu iezīmēt sekojošo: “neuzķerties uz āķa” sociālajos stereotipos, neuzsākt cīņu ar narkotiku ļaunumu, jo tieši to arī klients visvairāk gaida, bet vēl jo vairāk to sagaida viņa ģimenes locekļi un viss sociums. Tikai atzīstot, ka cilvēks ir tiesīgs organizēt dzīvi pēc saviem ieskatiem, ir iespējams veicināt viņa apziņu būt atbildīgam par savu izvēli.

Sīkāku cēloņu, formu un psihoterapijas metožu aprakstu narkomānijā Jūs vara atrast manā mājas lapā «Geštalterapija narkotiku atkarībā» [www.gestalt.lv](http://www.gestalt.lv).

## BIBLIOGRĀFIJA

- 1) Dworetzky John P. Psychology. - St.Paul West Publishing Company 1988.
- 2) Психологическая энциклопедия – М.: Питер, 2003.
- 3) S. Gingers, Geštal – Kontakta māksla – Rīga. LatMarks, 2001.
- 4) Годфруа Ж. Что такое психология? - М.: Мир, 1992.
- 5) Блатовский И.С. Наркомания. Токсикомания. - Казань: Изд-во Казанского Ун-та, 1989.
- 6) Гурски С. Внимание - наркомания! - М.: Медицина, 1988.
- 7) Гештальт: 94, 95, 98, 2001,2002 Ежегодный сборник материалов Московского Гештальт Института.
- 8) Энрайт Дж. Практикум по Гештальт-терапии - самиздат.
- 9) Гингер Серж. Что такое Гештальт? Двадцать базовых понятий. - СПб.: Институт Гештальт-терапии, 1996.
- 10) Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра. - СПб.: XXI век, 1995.

- 11) Лоренц К. Агрессия. - М.: Прогресс, 1994.
- 12) Блейхер В.М. Патопсихологическая диагностика. Киев: Здоров'я, 1986.
- 13) Балум Ф. и др. Мозг, разум, поведение. - М.: Мир, 1988.
- 14) С. И А. Гингер, Гештальт – терапия контакта – С.-Петербург, 2003
- 15) Наранхо К. Гештальт-терапия. - Воронеж: НПО “МОДЭК”, 1995.
- 16) Д. Винникотт, Игра и реальность – М.: ИОИ, 2003.
- 17) Rīgas Geštalta Institūta mājas lapa – [www.gestalt.lv](http://www.gestalt.lv)