

Mielas skaitytojai,

ši knyga ne tik pasakoja apie priklausomybės patirtis, bet ir leidžia giliau pažvelgti į žmogaus skausmą, pažeidžiamumą ir gydymosi kelią. Gaboro Maté knyga „Priklausomybės iš arti“ daugeliui žmonių pasaulyje tapo atrama, padedanti atpažinti save, savo artimuosius ar pacientus ir skatinanti pažvelgti į priklausomybę ne kaip į žmogaus silpnybę, o kaip į istoriją, kurią galima suprasti ir gydyti.

Knygoje mokslas jungiamas su gyvenimiškomis istorijomis, parodoma, kaip traumos, stresas ir socialinė aplinka veikia mūsų smegenis ir elgesį. Savo gydymo įstaigoje kiekvieną dieną matome, kaip trapijai persipina skausmas ir viltis, neviltis ir troškimas gyventi kitaip. Todėl mums ypač svarbu, kad knygoje pasakojamos istorijos pasiektų Lietuvos skaitytoją.

Šią knygą raginu skaityti tiek priklausomybės ligų specialistus, tiek priklausomybę turinčiuosius, tiek jų artimuosius, o ir visus, kurie nėra abejingi šalia esantiems. Knygoje rasite ne tik žinių apie priklausomybę, bet ir atjautą bei įkvėpimą – tiek sau, tiek kitiems.

Linkiu skaityti atvira širdimi. Galbūt čia rasite atsakymus, kurie leis geriau suprasti save. O gal – raktą, padėsiantį ištiesti ranką kitam žmogui. Kiekviena istorija gali tapti žingsniu į gydymą, supratimą ir viltį. Kiekviena istorija gali tapti gerų pokyčių pradžia!

Su pagarba ir viltimi

dr. Aušra Širvinskienė

*Respublikinio priklausomybės ligų
centro direktorė*

TURINYS

<i>Autoriaus žodis</i>	10
<i>Ižanga</i>	13
<i>Alkani vaiduokliai: Priklausomybių karalystė</i>	33

PIRMA DALIS. Traukinys į pragarą

1. Vieninteliai jo namai	41
2. Mirtini narkotikų gniaužtai	63
3. Rojaus raktai	73
4. Nepatikėsite mano gyvenimo istorija	91
5. Angelos senelis	103
6. Nėštumo dienoraštis	107
7. Kambarys, kuriame gimė Beethovenas	121
8. Juk turi būti ir šiek tiek šviesos	137

ANTRA DALIS. Gydytojau, pasigydyk pats

9. Toks tokį pažino	157
10. Dvylikos žingsnių dienoraštis	175

TREČIA DALIS. Kitokia smegenų būseną

11. Kas yra priklausomybė?	187
12. Nuo Vietnamo iki „Žiurkių parko“	193
13. Kitokia smegenų būseną	203

14. Šiltas ir švelnus apkabinimas per adatą	213
15. Kokainas, dopaminas ir saldinių batonėliai	225
16. Kaip nepaleistas vaikas	233

KETVIRTA DALIS. Kaip vystosi priklausomos smegenys

17. Jų smegenys niekada neturėjo galimybės	249
18. Trauma, stresas ir priklausomybės biologija	261
19. Genuose to nėra	277

PENKTA DALIS. Priklausomybės procesas ir į priklausomybes linkusi asmenybė

20. „Tuštuma, kurios vengsiu bet kokia kaina“	289
21. Per daug laiko išoriniams dalykams	301
22. Prasti meilės pakaitalai	311

ŠEŠTA DALIS. Įsivaizduojant humanišką tikrovę: anapus karo su narkotikais

23. Išsiderinimas ir socialinės priklausomybės priežastys	337
24. Pažink savo priešą	357
25. Nepavykęs karas	365
26. Pasirinkimo laisvė ir laisvės pasirinkimas	379
27. Įsivaizduoti progresyvią socialinę narkotikų politiką	393
28. Žalos mažinimas – mažas būtinas žingsnis	413

SEPTINTA DALIS. Gijimo ekologija

29. Gailestingo smalsumo galia	433
30. Vidinis klimatas	447
31. Keturi žingsniai plius vienas	463
32. Blaivybė ir išorinė aplinka	475

33. Žodis šeimoms, draugams ir globėjams	491
34. Niekas neprarasta: priklausomybė ir dvasinės paieškos	503
<i>Prisiminimai ir stebuklai: epilogas</i>	517
<i>Post Scriptum</i>	527
<i>Priedai</i>	
I. Įvaikinimo ir dvynių tyrimo klaidos	529
II. Glaudus ryšys: dėmesio trūkumo sutrikimas ir priklausomybės	537
III. Priklausomybių prevencija	543
IV. Dvylika žingsnių	547
<i>Pastabos</i>	551
<i>Padėka</i>	573

*Mylimajai Rae, mano žmonai ir brangiausiai draugei,
kuri išgyveno šiuos puslapius su manimi visus penkiasdešimt metų
džiaugsme ir varge, nepaisydama kliūčių
ir visuomet tikėdamasi geriausio.*

AUTORIAUS ŽODIS

Asmenys, citatos, atvejų pavyzdžiai ir gyvenimo istorijos šioje knygoje yra autentiški. Nebuvo pridėta pagražinimų ar sukurta netikrų veikėjų. Siekiant apsaugoti privatumą, visiems pacientams įvardyti vartojami pseudonimai, išskyrus du asmenis, kurie iš karto paprašė būti įvardyti. Kitais dviem atvejais, siekdamas privatumo, pateikiau nedetalizuotus išvaizdos aprašymus.

Iš žmonių, kurių gyvenimus čia apnuoginau, gavau sutikimą. Jie visais atvejais perskaitė su jais susijusią medžiagą. Panašiai iš ankstinį sutikimą ir galutinį pritarimą suteikė ir subjektai, kurių nuotraukos yra publikuojamos šiuose puslapiuose.

Visų cituotų mokslinių tyrimų informacija yra suskirstyta pagal skyrius ir pateikiama Pastabų skiltyje knygos gale. Deja, neužteko vietos išvardyti visus kitus straipsnius, kuriais buvo remtasi rengiant šį rankraštį. Profesionalai – iš tikrųjų visi skaitytojai – kviečiami susisiekti su manimi dėl papildomos informacijos. Tai padaryti galima per mano svetainę: www.drgabormate.com. Lauksiu visų komentarų, bet į prašymus dėl konkrečios medicininės konsultacijos atsakyti negalėsiu.

Pabaigai – pastaba dėl tekstą lydinčių fotoportretų. Kad ir kaip rašytojui būtų sunku pripažinti, jog nuotrauka verta tūkstančio žodžių, turbūt nėra geresnio šio posakio įrodymo už nuostabias Rodo Prestono nuotraukas, kurias jis leido publikuoti šioje knygoje. Rodas, dirbęs Centriniam Istaide, gerai pažįsta žmones, apie kuriuos rašiau, o jo fotoaparatas įamžino jų patirtį tiksliai ir su jausmu. Jo interneto svetainė: www.rodpreston.com.

Kas iš tikrųjų yra priklausomybė? Tai kančios ženklas, signalas ar simptomas. Tai kalba, perteikianti sunkią būklę, kurią privalome suprasti.

ALICE MILLER

„Breaking Down the Wall of Silence“

Tiesos beiškodami, žmonės žengia du žingsnius į priekį ir žingsnį atgal. Kančios, paklydimai ir gyvenimo nuobodulys mėto juos atgal, bet tiesos troškimas ir ryžtinga valia stumia vis į priekį ir į priekį. Ir kas žino? Galbūt priplauks prie tikrosios tiesos...

ANTONAS ČECHOVAS*

„Dvikova“

* Antonas Čechovas, „Dvikova“, vertė J. Paukštelis. Valstybinė grožinės literatūros leidykla, 1948.

ĮŽANGA

2018-ųjų vasaris, praėjo lygiai dešimt metų po pirmo knygos „Priklausomybės iš arti“ leidimo. Išlipu iš lifto viename San Fransisko viešbučių. Per vestibulį išskėstomis rankomis atskuba nepažįstamas.

– Mano sūnus mirė nuo perdozavimo. Sunku buvo tai suprasti, bet skaitydamas jūsų knygą suvokiau, kodėl taip nutiko.

Užtenka vos vieno apsiašarojusio, gedinčio tėvo apkabinimo, kad suprasciau, jog verta buvo rašyti šią knygą ir atlikti visą su tuo susijusį darbą. Per pastarąjį dešimtmetį žmonės iš visų visuomenės sluoksnių visame pasaulyje rašė norėdami nupasakoti knygos poveikį jiems patiems arba jų artimųjų gyvenimams; apie savo požiūrį į priklausomus žmones ir priklausomybes. Apie tai, kaip knyga padėjo jiems atverti širdis problemos dydžiui. Ji Kanojoje ir JAV įkvėpė dainas ir poeziją, paveikslus Ispanijoje, teatro pastatymus Rumunijoje ir Vengrijoje, o dabar yra naudojama švietimo įstaigose, priklausomybių konsultavimo programose ir gydymo įstaigose. Atsižvelgiant į augančią priklausomybių krizę, ypač praturtinantys yra jaunų studentų atsiliepimai apie tai, kaip knyga juos motyvavo tapti terapeutais ir studijuoti mediciną bei psichiatriją, kad galėtų padėti tokiems žmonėms, kurie joje pa-vaizduoti ir kuriems jos puslapiuose leista pasireikšti. Socialinė darbuotoja iš Los Andželo rašė: „Mūsų policininkai mane pribloškė – jie suteikė vilties mano išvargusiai širdžiai. Vienas jų net

ėmė naudoti žalos mažinimo modelį, aprašytą knygoje „Priklausomybės iš arti“. Identifikavęs kandidatus, jis kreipiasi į juos su pagarba ir kūrybiška atjauta. „Knyga rado savo vietą kalėjimuose. Advokatai pasakojo man apie kalinius, kurie verkė pamatę knygą ar su ja susijusiuose mano pranešimuose atspindėtas savo istorijas. „Jūsų knyga man padėjo tiksliai nustatyti savo priklausomybės priežastis, – rašė vyras iš Aidaho. – Dabar galiu atsakyti į klausimą „kodėl?“, kurį ištisus dešimtmečius man užduodavo šeima ir draugai.“

Klausimas „kodėl“ niekada nebuvo toks aktualus kaip dabar.

Kol rašau šią įžangą, siautėja opioidų perdozavimo krizė. Kas tris savaites Jungtinėse Valstijose nuo perdozavimo miršta tiek žmonių, kiek jų mirė per Rugsėjo 11-osios Pasaulio prekybos centro išpuolius. Pernai Britanijoje, turinčioje didžiausią procentą nuo heroino priklausomų žmonių visoje Europoje, su narkotikais susijusios mirtys pasiekė rekordinį skaičių. Anglijoje ir Velse daugiausia nuo heroino ir panašių opioidų mirė virš 3 700 žmonių. Panašūs nerimą keliantys skaičiai ir Kanadoje. Remiantis 2018 m. kovo mėn. Kanados nacionalinės visuomenės sveikatos agentūros ataskaita, 2017 m. šalyje buvo suskaičiuota daugiau nei keturi tūkstančiai su opioidais susijusių mirčių. Tai beveik 50 procentų daugiau nei ankstesniais metais. Šis skaičius „neigiamai paveikė skirtingas šalies dalis ir šeimas bei bendruomenes“. Pasak provincijų sveikatos pareigūnės dr. Bonnės Henry, mano gimtojoje Britų Kolumbijos teritorijoje vos per praėjusį sausį nuo perdozavimo mirė 125 žmonės. „Anksčiau buvo manoma, – pasakojo dr. Henry, – kad perdozavimas tiesiog ištikdavo tuos žmones *ten*.“ Čia kalbama apie tokius apleistus Vankuverio rajonus, kaip neigiamai dėl narkotikų pagarsėjęs Centrinis Istsaidas, kuriuo prasideda ir baigiasi ši knyga ir kuriame vyksta didžioji jos veiksmo dalis. Pasak dr. Henry, Britų Kolumbija 2016 m. paskelbė nepaprastąją padėtį iš dalies todėl, kad norėjo nukreipti pokalbį nuo

lokalizuotos kritinės padėties į faktą, jog tai yra platesnio pobūdžio socialinė problema. „Tai ne kažkokie „kiti“. Tai mūsų žmonės: broliai, seserys, šeimos. Nuo perdozavimo mirštama visuose rajonuose – tiek turtingiausiuose, tiek skurdžiausiuose.“

Nepaisant nuoširdaus nerimo ir sielvarto dėl masinių mirčių, būtų pernelyg paprasta manyti, kad jas sukelia tik asmeniniai polinkiai ar įpročiai. Socialiniame ir politiniame lygmenyje jos reprezentuoja žmonių aukas. Žmonės tampa aukomis dėl mūsų visuomenės ilgalaikio nenoro susitaikyti su realybe ir pagrindinėmis priklausomybės (ypač įvairių medžiagų vartojimo) priežastimis. Ne vieną dešimtmetį, nepaisydami visų įrodymų, atsisakydavome reikalauti ar priimti strategijas, kurios užkirstų kelią priklausomybių siautėjimui arba leistų deramai jas įvardyti. Kaip aštriai ir taikliai savo laiške *Globe and Mail* (2018 m. kovo 17 d.) rašė Ontarijo visuomenės sveikatos komiteto pirmininkas Davidas Walkeris: „2003 m. Kanadą užklupo nauja ir bauginanti epidemija, daugiausia palietusi Torontą. Nuo SARS mirė keturiasdešimt keturi žmonės. <...> Provincijos ir federalinė valdžios smarkiai sureagavo. <...> Po penkiolikos metų Kanadą užklupo kita nauja ir bauginanti opioidų priklausomybės epidemija. Kyla klausimas, kodėl mūsų kolektyvinis atsakas yra palyginti stipriai prislopintas? Ar taip atsitinka todėl, kad tuos, kurie miršta, vertiname mažiau? Ar taip įsivaizduojame tapsmą „rūpestinga“ visuomene?“



Kaip ir kitų žmonių išstinkančių bėdų atveju, egzistuoja vadinosios tiesioginės šios plintančios epidemijos priežastys – tokios, kurios iš karto prisideda prie tragiškų padarinių. Kiekvienas, šiandien skaitantis naujienas ar žiūrintis žinias, žino, kad viena iš svarbiausių tiesioginių priežasčių yra pastaruoju metu plačiai prieinami pigūs ir stipriai veikiantys sintetiniai opioidai:

fentanilis ir karfentanilis. (Šių vaistų, palyginti su jų augalinės kilmės giminaičiais heroinu ir morfinu, saugumo riba yra kur kas siauresnė. Tai reiškia, kad skirtumas tarp dozės, kuri asmenį apsvaigins ar ištrauks iš abstinencijos, ir tos, kuri nužudys, yra kur kas mažesnis. Dėl to ir yra mirtinai pavojingi.)

Kad ir kokį pavojų keltų, potencialiai savižudiški įpročiai sudaro tik didžiulio ledkalnio viršūnę. Mūsų visuomenėje, kurioje vis daugiau žmonių desperatiškai siekia pabėgti nuo savo kasdienio gyvenimo vienišumo ir nerimo, gausu visų rūšių priklausomybių ir vis atsiranda naujų. „Atrodo, kad priklausomybė nuo interneto tampa vis dažnesniu sutrikimu, kurį vertėtų įtraukti į „Psichikos sutrikimų diagnostikos ir statistikos vadovo“ penktą leidimą“, – buvo rašoma *American Journal of Psychiatry* vedamajame tais pačiais metais, kai pasirodė ši knyga. Nuo tada šis sutrikimas vis labiau pripažįstamas.

Neseniai žurnalo *Psychology Today* straipsnyje buvo kalbama apie „internetinių žaidimų sutrikimą“. Išmanieji telefonai yra dar viena nauja priklausomybė. Niujorko psichoterapeutė Nancy Colier pranešė, kad „dauguma žmonių savo išmaniuosius telefonus tikrina 150 kartų per dieną, arba kas šešias minutes, o jaunimas per dieną išsiunčia 110 žinučių. <...> Keturiasdešimt šeši procentai išmaniųjų telefonų naudotojų sako, kad „negalėtų gyventi“ be savo prietaisų“, o tai yra įprastas priklausomybės ženklas.

Derėtų nepamesti kelio dėl takelio – to, kaip reiškiasi esminis procesas, priežasties simptomas. Tai nėra nauji sutrikimai, tik visuotinio ir seno priklausomybės proceso nauji taikiniai – naujos pabėgimo formos. Nesvarbu, kokia būtų priklausomybė, proto ir smegenų procesai visais atvejais yra vienodi, kaip ir jų centre esanti emocinė ir dvasinė tuštuma.

„Duomenys rodo nevilties apimtą visuomenę, kurią yra užplūdusi sveikatai kenksmingo elgesio banga ir narkotikų epidemija“, – *New York Times* rašė ekonomistas, Nobelio premijos

laureatas Paulas Krugmanas. Kaip galime spręsti nevilties apraiškas nesuprasdami pačios nevilties?

Aplinkybės, skatinančios nevilgtį ir galbūt vedančios į priklausomybes, kiekvieną dešimtmetį vis labiau įsitvirtina pramonę išvysčiusiame pasaulyje, nuo Rytų iki Vakarų. Didesnė izoliacija ir vienatvė, mažiau bendruomeniškumo, daugiau įtampos ir ekonominio nesaugumo, daugiau nelygybės, baimės ir galiausiai daugiau spaudimo bei mažiau paramos jauniems tėvams. Šiame technologijų amžiuje, pilname pseudorišių, atsiranda vis daugiau atskirties. Kaip neseniai rašyta žurnale *Adbusters*: „Jūs turite 2672 draugus ir vienas jūsų įrašas sulaukia vidutiniškai trisdešimties patiktukų, bet šeštadienį neturite su kuo pavakarieniauti.“

Stebina tai, kad čia, Centriniam Istaide, yra kelios įstaigos, kuriose, prieš susileidžiant narkotikų, galima juos patikrinti, tačiau daugelis, net žinodami, jog medžiaga gali turėti mirtinų komponentų, vis tiek renkasi ją susileisti. Norėdami suprasti kodėl, turime ieškoti pagrindinių priežasčių, skatinančių žmones vartoti įvairias medžiagas ir stumiančių juos į visų rūšių priklausomybes.



„Turime kalbėti apie tai, kas skatina žmones vartoti narkotikus, – sakė žymus traumų tyrinėtojas dr. Besselis van der Kolkas. – Žmonės, gerai besijaučiantys savaime kailyje, neužsiima dalykais, kurie kelia pavojų jų kūnams. <...> Traumuoti žmonės jaučia įtampą krūtinėje, yra susijaudinę ir neramūs. Nekenčiate to jausmo. Norėdami stabilizuoti kūną vartojate narkotikus.“ Neviltis kyla iš poreikio reguliuoti kūną ir protą norint išvengti nepakeliamų kančių ir nerimo. Kaip matyti šioje knygoje, tai aktyvuoja visas priklausomybes, ar jos būtų susijusios su narkotinių medžiagų vartojimu, ar ne.

„Neklausiu jūsų, nuo ko buvote priklausomas, – dažnai sakau žmonėms. – Arba kada ir kiek laiko. Paklausiu tik, ką toji priklausomybė jums pasiūlė. Kuo ji jums patiko? Kokius troškimus per trumpą laiką išpildė?“ Paprastai atsakymai būna tokie: „Tai padėjo man pabėgti nuo emocinio skausmo, susidoroti su stresu, suteikė ramybę, leido pajusti ryšį su kitais žmonėmis ir kontrolės jausmą.“

Tokie atsakymai parodo, kad priklausomybė nėra nei pasirinkimas, nei, visų pirma, liga. Ji kyla iš beviltiško žmogaus bandymo išspręsti problemą – ar tai būtų emocinis skausmas, didžiulis stresas, prarastas ryšys ir kontrolės netekimas ar gilus nepasitenkinimas savimi. Trumpai tariant, tai beviltiškas bandymas išspręsti žmogiško skausmo problemą. Visi narkotikai ir kito pobūdžio priklausomybės – ar tai būtų priklausomybė nuo lošimų, sekso, interneto ar kokaino – arba numalšina skausmą tiesiogiai, arba nukreipia nuo jo dėmesį. Iš čia ir mano mantra: pirmas klausimas yra ne „iš kur priklausomybė?“, o „iš kur skausmas?“.

„Net ir pačios žalingiausios priklausomybės atribotiems asmenims atlieka svarbią adaptacinę funkciją, – rašo mano draugas ir bičiulis dr. Bruce'as Alexanderis savo svarbiame darbe „Priklausomybės globalizacija: dvasios skurdo tyrimas“ (*The Globalization of Addiction: A Study in the Poverty of the Spirit*). – Ilgai ir stipriai atriboti žmonės yra linkę į priklausomybes.“ Atribojimas autoriui reiškia „ilgalaikį psichosocialinės integracijos trūkumą“. Dr. Alexanderis tai vadina vidiniu ir socialiniu atribojimu, o aš – trauma.

„Narkotikų problemos turi būti vertinamos ir sprendžiamos platesniame socialiniame ir ekonominiame kontekste. Įsisenėjusios problemos dėl narkotikų yra smarkiai susijusios su nelygybe ir socialine atskirtimi“, – įtikinėjo JK Narkotikų politikos komisija 2012 m. Nenuostabu, kad Didžiojoje Britanijoje priklausomybių epidemija yra labiausiai paplitusi tokiose vietose kaip

Halas, kur žvejybos pramonės žlugimas prisidėjo prie aukščiausių nedarbo rodiklių visoje JK. *The New York Times* neseniai pranešė iš Halo: „Naują sukrėtimą sukėlė fentanilis – skausmą malšinantis vaistas, pagamintas iš sintetinių opioidų, kuris yra nuo penkiasdešimt iki šimto kartų stipresnis už morfiną, sumaišytą su heroinu. Narkotikai pražudė tūkstančius amerikiečių, įskaitant roko žvaigždes Prince'ą ir Tomą Petty'į, bet jų keliama mirtina rizika beveik neatgrasė Kingstono prie Halo, dar kitaip žinomo kaip Halas, narkomanų. Tiesą sakant, daugelis jų, rodos, nepasotinama. „Jis numalšina visą skausmą“, – teigė trisdešimt dvejų metų Chrisas, Halo benamis, kuris yra priklausomas nuo heroino daugiau nei aštuonerius metus.“



„Dvasiškai žlugdo tai, kad kasdien prarandame žmones dėl mirčių, kurių buvo galima išvengti, – pripažįsta dr. Henry. – Ir vis dėlto padarėme didelę pažangą didindami informuotumą. Matome, kaip smarkiai pasikeitė viešasis diskursas.“ Iš savo kelionių po Šiaurės Ameriką ir tarptautiniu mastu galiu tai tik patvirtinti. Tikiu, kad ši knyga ir toliau prisidės prie pokyčių. Tačiau, nepaisant vilčių teikiančių ženklų ir sveikatos politikos iniciatyvų Kanadoje, vietos ir federaliniu bei tarptautiniu mastu, turėsime dar labai daug nuveikti norėdami priartėti prie sveiko, įrodymais grįsto, gailestingo ir moksliško požiūrio į priklausomybių gydymą ir prevenciją. Perdozavimų krizė nustūmė mus prie bedugnės. Turėdami omenyje, kad dabartinė padėtis yra nepateisinama, galime arba pajudėti galimybių link, arba nuslysti į dar gilesnę disfunkciją ir tragišką beprasmybę.

Kanadoje sulaukėme žinių, tarsi labai laukiamo sveiko proto ženkle, kad dvi valdančiosios partijos – liberalai ir Naujoji demokratų partija – svarsto galimybę dekriminalizuoti dabar nelegalių narkotikų laikymą asmeniniam naudojimui. Tai sėkmingai

buvo atlikta Portugalijoje, vienintelėje pasaulio šalyje, kur turėti nedidelį kiekį, pavyzdžiui, heroino ar kokaino asmeninėms reikmėms, nebėra neteisėta. Vietoj kalėjimo žmonės skatinami rinktis rehabilitacijos programas, užuot socialiai atstūmus, jiems yra siūloma pagalba.

Portugalijoje sumažėjo narkotikų vartojimo įpročiai bei nusikalstamumas ir padaugėjo besigydančių žmonių. Perpus sumažėjo intraveninių narkotikų vartojimas. Nebuvo jokių neigiamų aspektų. Norvegija svarsto taikyti tą pačią politiką. „Aš tai laikau ne narkotikų, o narkotikus vartojančių žmonių dekriminalizavimu“, – sako dr. Henry. Tik pagalvokite apie pažangą, kurią galėtume pasiekti, jei didelė dalis išteklių, dabar supilamų į toksiškas įstatymų sugriežtinimo ir įkalinimo smegduobes, būtų skiriama prevencijai, žalai mažinti ir gydymui. Štai ir galimybė.

Pavojus yra tas, kad galime pasukti kita kryptimi, į dar didesnį priešišumą ir paniką. Turtingiausia ir įtakingiausia pasaulio valstybė, kurioje priklausomybių rodikliai jau yra patys didžiausi, nepaisant drakoniškos politikos, o daugiausia ir dėl jos, grasina pereiti prie dar didesnės atskirties ir žiauresnių represijų. 2018 m. kovą JAV prezidentas viešai patvirtino mirties nuosprendžius narkotikų prekeiviams. „Kai kuriose šalyse taikoma labai labai griežta – paskutinė – bausmė, – sakė Donaldas Trumpas. – Ir, beje, jie turi daug mažiau problemų dėl narkotikų nei mes.“ Kaip pranešė *USA Today*: „Praėjusią gegužę Trumpas pasveikino Filipinų prezidentą Rodrigo Duterte už „puikų darbą“ kovojant su narkotikais. Duterte gyrėsi pats mirtinai nušovęs mažiausiai tris nusikaltimu įtariamus asmenis. Žmogaus teisių grupės ir Jungtinės Tautos pasmerkė Duterte linčo kampaniją, dėl kurios mirė tūkstančiai įtariamų narkotikų platintojų ir vartotojų.“

Dabartinis aukščiausias Amerikos teisėsaugos pareigūnas, generalinis prokuroras Jeffas Sessionsas, taip pat pareikalavo su-

griežtinimų ir sunkesnių bausmių, manydamas, kad, nepaisant visų įrodymų, narkotikų vartojimas neišvengiamai žengia koja kojon su nusikaltimais. Tačiau nusikaltimai seka ne narkotikų vartojimą, o kriminalizaciją, kaip rašytojas Johannas Haris puikiai parodo knygoje „Medžioklės šauksmas: pirmos ir paskutinės karo su narkotikais dienos“ (*Chasing the Screem: The First and Last Days of the War on Drugs*). Kolumbijos žurnalisto Alonso Salazaro žodžiais, Amerikos karas „sukūrė neregėto masto nusikalstamumą ir sunaikino daugybę gyvybių bei nuniokojo gamtą“.

Šioje knygoje noriu įrodyti, kad nėra jokio „karo su narkotikais“. Kariauti galima tik su žmonėmis, o ne su negyvais daiktais. O žmonės, su kuriais kariaujama, buvo labiausiai apleisti ir engiami vaikystėje, ir, pasak viso mokslo, epidemiologinių duomenų ir patirties, labiausiai tikėtina, kad būtent jie vėliau gyvenime pasiduos narkotinių medžiagų priklausomybei. Mūsų civilizuotais laikais baudžiame ir kankiname traumą patyrusius žmones.

Priklausomybės neišvengiamai yra labiausiai paplitusios ir mirtingiausios tarp gyventojų, kurie istoriškai kentėjo ilgalaikę traumą ir atstūmimą. Vos kelios savaitės prieš rašant šiuos žodžius, ankstyvą 2018 m. kovą, buvau pakviestas į Kraujo genties rezervaciją pas Juodakojų bendruomenę netoli Letbridžo, Albertoje, pasisakyti konferencijoje jaunimo tema. Pasak jų gydytojos dr. Estheros Tailfeathers, bendruomenė prieš dvi savaites, vasario 23 d., patyrė „tobulą audrą“. Socialinės išmokos reiškė, kad atsirado pinigų. Į rezervaciją atvyko narkotikų prekeiviai, šiuo atveju daugiausia jauni žmonės, beviltiškai paskendę skurde, vietovėje, kur nedarbas siekia 80 procentų, o būsto padėtis tokia sunki, kad kartais trys šeimos – iki dvidešimties žmonių – dalijasi namą su vienu vonios kambariu, o miegamuosiuose nakvoja šešiese ar septyniese. Prekeiviai pardavinėja narkotikus siekdami palaikyti savo pačių įpročius. Vakare siautėjo pūga, todėl gelbėjimo tarnybų darbuotojams sunkiai sekėsi keliuose. Tą naktį

devyniolika kartų buvo perdozuota ir ištiko viena mirtis nuo durtinių žaizdų. Iš perdozavusiųjų mirė tik du. Bendruomenė šią tragediją galėtų teisėtai, jei ir be džiaugsmo, laikyti triumfu. Jie ėmėsi žalos mažinimo priemonių, pavyzdžiui, padarė naloksoną – injekciją, skirtą opiatų perdozavimo prevencijai, – lengvai prieinamą žmonėms.

Konferencija buvo sušaukta, nes daugybė Juodakojų jaunimo tapdavo priklausomybių aukomis arba demonstravo kitokias traumos apraiškas. Kanados Pirmųjų tautų bendruomenėse, kaip ir Amerikos indėnų rezervacijose bei Australijos aborigenų bendruomenėse, savižudybės, pjaustymasis, smurtas, nerimas ir depresija pasireiškia labai dažnai. Paprastas pilietis neturi supratimo ir negali net įsivaizduoti, kokias nelaimes, tragedijas ir kitokio pobūdžio negandas patiria daugelis čiabuvių jaunuolių, kol sulaukia paauglystės; kiek artimųjų mirčių išgyvena ir kaip būna išnaudojami, kokią nevilgtį jaučia ir kokia neapykanta sau juos kankina; ir su kokiomis kliūtimis, trukdančiomis gyventi laisvai ir prasmingai, susiduria.

Visose šalyse, turinčiose kolonijinį palikimą, reikia užduoti paprastus klausimus. Kaip visuomenės siekia išgydyti iš praeities kartų atsineštą traumą, kuri sukelia daugelio čiabuvių bendruomenių kančias? Ką galima padaryti, kad panaikintume praeities diktuojamą dinamiką? Kai kurie gali šį klausimą atmesti bijodami kaltės keliamo diskomforto. Tiesą sakant, tai ne bendruomenės kaltės, o bendruomenės atsakomybės reikalas. Tai susiję ne su praeitimi, o su dabartimi ir su mumis visais – juk kai keli kenčia tarp mūsų, galiausiai kenčiame visi.

Daugelis skaitytojų man sakė: „Jūsų knyga humanizuoja narkomaną.“ Šis pripažinimas atspindi esminį ir bendrą klaidingą supratimą. Narkomanai *yra* žmonės. Kodėl daugelis iš mūsų to nemato? Tik mūsų egocentriško proto įprotis padalija pasaulį į

„mus ir juos“. Tiksliau, tai yra mūsų nesugebėjimas arba atsiskyrimas pamatyti *save* „juose“ ir *juos* tame, ką laikome „savimi“.

Tokia vaizduotės nesėkmė akivaizdi visose srityse, pradedant asmeniniais santykiais ir baigiant tarptautine politika. Paprasčiau tariant, atspindi prisirišimą prie tapatybės, o tai yra mūsų būdas priklausyti grupei. Tad jeigu grupė, su kuria tapatinamės, yra mažesnė nei visa žmonija, vadinasi, turi egzistuoti kiti, kurie pagal apibrėžimą jai nepriklauso ir už kuriuos, bent jau nesąmoningai, manome esą pranašesni. Tas pranašumas verčia mus jaustis turinčiais teisę teisti ir likti abejingiems.

Traumos prevencija ir gydymas yra visuotinė problema, neapsiribojanti ekonomine klase, konkrečia etnine ar rasine grupe. Tiesą sakant, kuo daugiau sužinau apie čiaabuvių gyvenimą, tuo dažniau susimąstau apie tai, kad mes žalojame *save* atmesdami kultūras, kurių pagrindiniai mokymai ir vertybės galėtų padėti išgydyti mūsų pasaulį, jeigu tik juos įvertintų šiuolaikinė visuomenė.

Žalos mažinimo samprata ir praktika, kuri prieš dešimtmetį, kai buvo rašoma ši knyga, dar buvo prieštaringa, dabar yra priimta visoje Kanadoje, net jei ir nevisiškai plačiai. Tuo metu vienintelė prižiūrima narkotikų injekcijos vieta Šiaurės Amerikoje – „Insite“, dabar jau yra tapusi pavyzdžiu daugeliui kitų tokių vietų, į kurias klientai gali atsinešti savo nelegalias narkotines medžiagas, nebijodami priekabių ar būti suimti. Ten jiems duodamos švartijos adatos ir sterilus vanduo injekcijoms, o perdozavimo atveju jie yra atgaivinami apmokyto personalo. Daugybė tyrimų įrodė žalos mažinimo metodo veiksmingumą, užkertant kelią ligoms, mažinant sveikatos priežiūros išlaidas ir gelbėjant gyvybes. Pastaruosius dvejus metus, kai rašiau „Priklausomybės iš arti“, dirbau gydytoju su „Insite“ susijusiame detoksikacijos centre. Tuometinis premjeras Stephenas Harperis ir jo vyriausybė buvo pasiryžę vietą uždaryti, tačiau tą padaryti jiems sutrukdė vieningas

Aukščiausiojo Teismo sprendimas. Teisėjai „Insite“ įvertino kaip būtiną medicinos paslaugą.

Žalos mažinimas gana reikšmingai paplito ir JAV. San Fransiskas netrukus taps pirmuoju Amerikos miestu, kuriame bus oficialiai atidaryta prižiūrima injekcijų vieta (neoficialiai tokie objektai jau veikia). Pasak dr. Henry, Britų Kolumbijos provincijos sveikatos pareigūnės, planas „yra išlaikyti žmones gyvus, kol iš tikrųjų sukursime sistemą, galinčią padėti vartojantiems narkotines medžiagas ir turintiems priklausomybių bei psichikos sveikatos problemų. Kaip pažymima jūsų knygoje, mes neturime sistemos, kuri galėtų užkirsti kelią į priklausomybes arba pasitiktų jau priklausomus žmones pusiaukelėje ir padėtų jiems pereiti skirtingus sveikimo etapus ar tiesiog gyventi turint psichikos sveikatos problemų, priklausomybę ar abu variantus.“

Kol mūsų sistema nesugebės atpažinti traumos ir susvetimėjimo problemų kilmės, ir kol gydymo įstaigos daugiausia dėmesio skirs bandymams pakeisti priklausomų žmonių elgesį, užuot gydžiusios jį nulemiantį skausmą, tol nepakaks visų žalos mažinimo vietų pasaulyje priklausomybių bangai sustabdyti.

Prieš keturiasdešimt metų Britų Kolumbijos universitete baigiau medicinos studijas. Per tuos ketverius metus nė karto nebuvo paminėta psichologinė trauma ir jos poveikis žmogaus sveikatai ir vystymuisi. Po kelių dešimtmečių mano kolegė dr. Henry studijavo mediciną Dalhauzio universitete, kitoje Kanados pakrantėje, o vėliau ir San Diege bei Toronte. Per visus studijų metus ji irgi negirdėjo nė žodelio apie traumą. Kad ir kaip šokiruojančiai skambėtų, tą patį patiria ir dauguma šiuolaikinių medicinos studentų, kad ir kur būtų, nepaisant visų įrodymų, siejančių traumą su psichinėmis ir fizinėmis ligomis bei priklausomybe. Kaip gydytojai gali padėti žmonėms, jei jiems nesuteikiama žinių, galinčių padėti suprasti pacientų problemų šaltinį? Kaip sistemai tvarkytis su epidemija, kurią klaidingai suvokia?

Kalbėdami apie priklausomybės supratimą susiduriame su gilia nematymo problema. Mūsų gynybiniai mechanizmai ne-
leis suprasti savo pačių skausmo ir disfunkcijų, į kurias puolame
siekdami nuo skausmo pabėgti. Tas savimonės trūkumas sukuria
nematomą ribą tarp visuomenės ir socialiai atstumtų narkoma-
nų, ir pernelyg dažnai tarp sveikatos priežiūros specialistų bei jų
pacientų.

Būtent dėl šios priežasties, manau, kai kuriems skaitytojams
sunkiausias „Priklausomybių iš arti“ skyrius yra tas, kuriame ap-
rašau savo paties priklausomybę nuo kompulsinio apsipirkimo ir
darbo – vos dviejų priklausomybės formų. Nors daugeliui šis sky-
rius atrodo informatyvus, keli asmenys sureagavo į jį neigiamai.
Kazkas paliko žinutę mano interneto puslapyje: „Knyga atrodė
gera, kol [autorius] pradėjo kalbėti apie tai, kad išleidžia tūkstan-
čius dolerių muzikai. <...> Visiškai praradau pasitikėjimą.“ Arba,
kaip parašė vienas apžvalgininkas: „Būtų užtekę tik trumpai pa-
minėti šias silpnynes. <...> Matė yra pernelyg sąmoningas specia-
listas, kad lygintų savo kompulsijas su savo gydomų narkomanų
priklausomybėmis. Tačiau jis juos sudeda į tą patį tolimąjį kon-
tinuumo tašką, o tai, mano manymu, yra meškos paslauga tiems
žmonėms, kurių priklausomybės tikrai kelia grėsmę jų gerovei.“

Nors iš pirmo žvilgsnio „lengvų“ priklausomybių lyginimas
su mirtiniais narkotikų vartojimo įpročiais kai kam gali pasirody-
ti keistas, per pastarąjį dešimtmetį buvo plačiau pripažinta, kad
priklausomybės gali būti įvairiausių formų – nuo narkotinių me-
džiagų iki iš pažiūros „padorių“ kompulsijų, kurios gali pakenkti
žmonių sveikatai ir laimei. Nėra gerų priklausomybių ir nė viena
jų nėra tik paprasta „silpnybė“. Visos priklausomybės daro žalą.
Bet koks įprotis, kuris nedaro žalos, pagal apibrėžimą nėra pri-
klausomybė. Priklausomybė nuo kompulsinio klasikinės muzi-
kos įrašų pirkimo – įsigijimo, ne šiaip meilė muzikai, – privedė
mane prie laiko ir pinigų švaistymo, melavimo žmonai, vaikų

nepaisymo ir įsipareigojimo pacientams sabotavimo. Ir ką gi iš to gavau? To paties dopamino sukeliama jaudulio, virpulio ir motyvacijos, kurių taip pat trokšta lošėjas, nuo sekso ar kokaino priklausomas ir nusiraminti siekiantis žmogus. Šis laikinas smegenų cheminių medžiagų ir proto būsenų pokytis apibūdina visų rūšių priklausomybes – nuo narkotikų iki valgymo ir savižalos. Tai yra tie bandymai reguliuoti kūną ir protą, apie kuriuos kalba dr. van der Kolkas. Mano pacientai, priklausomi nuo kreko, metamfetamino ar heroino, išgirdę apie mano paties bejėgiškumą kovojant su apsipirkimo įpročiu, iškalbingai purtydavo galvas ir juokdavosi: „Ei, daktare, viskas aišku, tu toks pat kaip mes.“ O tiesa ta, kad mes visi esame „tokie pat“.

Egzistuoja tik vienas universalus priklausomybės procesas. Jis reiškiasi įvairiai – nuo švelnesnių iki pavojingų gyvybei, tačiau visų priklausomybių atveju naudoja tas pačias smegenų grandines skausmui malšinti, atlygiui ir motyvacijai gauti, ir įdiegia tą pačią psichologinę gėdos ir neigimo dinamiką bei apgaulingą ir nesąžiningą elgseną. Visais atvejais tai pareikalauja aukų: vidinės ramybės, žalos santykiams ir sumažėjusios savivertės. O žmonių, priklausomų nuo įvairių medžiagų, atveju – ar jie būtų pavergti nikotino, alkoholio ar nelegalių narkotikų, – tai taip pat kelia pavojų fizinei sveikatai. Metodai, gebantys tikrai išgydyti, atsiranda tik iš platesnio priklausomybės suvokimo ir jos priežasties įvertinimo, kuri slypi ne genuose ir pasirinkimuose, o žmogaus kančioje.

„Mūsų psichikos sveikatos sistema yra labai susiskaldžiusi, – sako dr. Henry, ir aš, deja, su ja sutinku. – [Jei] psichikos sveikata yra varginga sveikatos sistemos sesuo, tai priklausomybė veikiausiai yra antros eilės pusseserė, gyvenanti lūšnynuose.“

Gydymui reikalingas daugiapakopis požiūris, kuris priima žmones tokius, kokie jie yra. Tiems, kurie nėra pasiruošę abstinencijai, taikomas žalos mažinimas. Kitiems – dvylikos žingsnių programos, tačiau ne teisinės ar moralinės prievolės. Kaip

puikioje knygoje „Apkvaite: terapeuto alkoholiko siekis pasveikti ydingoje gydymo sistemoje“ (*Wasted: An Alcoholic Therapist's Fight for Recovery in a Flawed Treatment System*) pabrėžia Michaelas Pondas: „Mūsų kultūra yra persmelkta paniekos narkotinių medžiagų vartotojams.“ Pondas tokią panieką patyrė net anoniminių alkoholikų susibūrimuose. Jis mano, kad būtent dėl šios priežasties dvylikos žingsnių programa jam nepadėjo, nors organizacijoje patyrė sutiktų asmenų draugystę, nesavanaudišką paramą ir švelnų gerumą. AA draugija buvo sukurta ne kaip gydymo metodas, o kaip gyvenimo būdas žmonėms, siekiantiems išsivaduoti nuo priklausomybės. Niekam nederėtų primesti nei šio, nei kitų gydymo metodų.

Jei dvylikos žingsnių programos nepadeda visiems, – nepaisant jų vertės, suteikia naudos tik mažumai, – kas tuomet padeda? Priklausomybės iššūkis neturi vieno sprendimo būdo. Daugeliui žmonių, priklausomų nuo opiatų, gyvybę gelbsti pakaitinis gydymas vaistais, tokiais, kaip „Suboxone“ (Britų Kolumbijoje gydytojams buvo suteikta didelė laisvė skirti „Suboxone“, nes šis vaistas beveik nekelia rizikos). Kai kuriems priklausomybių turintiems žmonėms padeda vaistai, kitiems įvairios terapijos formos, tačiau nė vienas metodas negarantuoja sėkmės. Kiekvieną priklausomą žmogų reikia pasitikti atsižvelgiant į tą stadiją, kurioje jis tuo metu yra.

Nors priklausomybių poveikis yra žalingas fizinei ir psichinei sveikatai, ilgaamžiškumui, produktyvumui ir šeiminiam gyvenimui, dauguma gydytojų studijuodami gauna labai mažai (arba išvis jokios) informacijos apie priklausomybes. O tie, kurie buvo apmokyti, buvo edukuojami taikant labai ribotą biologinį požiūrį. Jeigu šiandien manęs paprašytų sukurti visapusišką priklausomybės nuo narkotinių medžiagų gydymo sistemą, – taip pat ir nuo tokių pražūtingesnių „proceso priklausomybių“ kaip, tarkime, lošimai ar sekso priklausomybė, – ją sudarytų šios ypatybės:

- Gydytojai, konsultantai, psichologai, pedagogai, teisininkai, teisėjai ir visi teisėsaugos pareigūnai yra apmokomi į traumą orientuotos intervencijos metodais.
- „Naloxone“ ir kitos žalos mažinimo priemonės tampa plačiai prieinamos. Visose didesnėse bendruomenėse įsteigiamos žalos mažinimo įstaigos. Pakaitinis gydymas opiatais noriai suteikiamas tiems, kuriems jis tinka.
- Daugelyje bendruomenių atidaromos lengvai pasiekiamos detoksikacijos klinikos, kuriose nėra cilių.
- Įsteigiamos skirtingos įstaigos, kuriose žmonės gali pereiti nuo detoksikacijos iki traumų gydymo, nuo išsamaus konsultavimo ir įgūdžių mokymo bei asmeninių ir socialinių santykių kūrimo.
- Žmonės mokomi rūpintis savimi, įskaitant sveiką mitybą ir kartu darbą su savo kūnu, užsiimdami joga ar kovos menais ir derindami tai su dėmesingo įsisąmoninimo praktikomis, pavyzdžiui, meditacija.
- Klaidinga skirtis tarp psichinės sveikatos problemų ir priklausomybių, kurią praktikuoja daugelis institucijų ir gydymo įstaigų, privalo būti panaikinta. Šie dalykai yra neatsiejami; paprastai pastaroji yra tiesiog pirmosios savigydos forma. Abi problemos kyla iš traumos ir todėl privalo būti sprendžiamos drauge ir tuo pačiu metu.
- Kadangi priklausomybę patiriančios smegenys yra sutrikusios nuo vaikystės, o narkotikai jas dar labiau pažeidžia, reabilitaciją reikia vertinti kaip ilgalaikę pastangą, kuri atliekama kantriai ir gailestingai.
- Užuoť problema laikius konkretų narkomaną, išplėstinės šeimos raginamos pripažinti priklausomybę kaip iš kartos į kartą perduodamą traumą, taip įgalinant išgydyti ne vieną, o daugiau žmonių.

- Kalbant apie prevenciją, būtų nustatomos jaunos, rizikos grupei priklausančios šeimos, kurioms būtų skiriamas emocinis ir, jei reikia, finansinis palaikymas. Kaip nurodau trečiame šios knygos priede, prevencija turi prasidėti prieš pirmąjį priešgimdyminį vizitą.
- Mokytojai ir mokyklos personalas būtų mokomi atpažinti ankstyvos vaikų traumos požymius, o mokyklos rizikos grupėje esantiems vaikams ir paaugliams suteiktų gydomasias intervencijas ir programas. Visas personalas, dirbantis su mažais vaikais, būtų mokomas suprasti žmogaus raidą ir psichologinius poreikius.
- Būtų diegiamos socialinės programos, atitinkančios jaunų žmonių ryšio, suaugusiųjų patarimų ir prasmingos veiklos poreikius.



Gerbdami daugiausia traumų, atribojimo ir priklausomybių patyrusių žmonių – čiabuvių – ištvermę ir senuosius mokymus, įgytume nemažai naudos. Jų vertybės visada pabrėždavo bendruomeniškumą, o ne beatodairišką individualizmą; nusidėjėlio grąžinimą į visuomenę, o ne bausmės taikymą; įtrauktį, o ne atskyrimą, ir, svarbiausia, požiūrį į žmones, kuris išlaiko pusiausvyrą tarp mūsų fizinį, psichinį, emocinį ir dvasinių poreikių. Kuo labiau įsisavinu naujausius mokslinius tyrimus žmogaus vystymosi, smegenų, sveikatos ir sąsajų tarp individo ir socialinės aplinkos srityse, tuo labiau gerbiu tų žmonių, kuriuos kolonizavome ir kurių kultūrą stengėmės sunaikinti, tradicines praktikas. Jie iki kolonizacijos neturėjo priklausomybių.

Nuo tada, kai prieš dešimt metų išėjo „Priklausomybės iš arti“, sužinojau apie priklausomybių gydymą tradiciniais šamaniškais augalais, pavyzdžiui, ajahuaska ir šventuoju stogeniu, ir praktikuojantis, kilusiomis iš Pietų Amerikos bei Afrikos. Mano darbas su

stogeniu tapo nacionaliniu mastu rodomos CBC dokumentinės programos „The Nature of Things“ tema. Pastaruoju metu apie šiuos metodus buvo nemažai prirašyta. Daugiau šia tema pasiskysiu kitoje šiuo metu rengiamoje knygoje „Normalumo mitas: būti sveikam beprotiškoje kultūroje“ (*The Myth of Normal: Being Healthy in an Insane Culture*). Šie metodai nėra panacėjos, bet kvaila juos ignoruoti. Kaip rašiau trumpame tekste *Globe and Mail*: „Daugelis čiabuvių išminties mokymų remiasi holistiniu suvokimu. Ajahuaskos naudojimas, kaip ir kitos augalais paremtos vietinių gyventojų praktikos, pasaulyje kyla iš tradicijos, kurioje protas ir kūnas yra vertinami kaip neatskiriami. <...> Mačiau, kaip žmonės įveikia priklausomybę nuo narkotinių medžiagų, seksualinių kompulsijų ir kitokio žalingo elgesio. <...> Tinkamoje aplinkoje ceremonijos metu <...> ajahuaska gali per kelis užsiėmimus padėti pasiekti tokius rezultatus, kokių psichoterapija tikėtusi tik po daugelio metų.“

Kaip jau minėjau pradžioje, susitikimai su gedinčiais tėvais – o tokių buvo ne vienas – mane visuomet sujaudina labiausiai. Kadangi priklausomybių, ar jos būtų nuo narkotikų, ar nuo tam tikro elgesio, pavyzdžiui, azartinių lošimų, seksualinių kompulsijų ar valgymo, – tiesą sakant, bet ko, – priežastys slypi skausme, kurį paprastai sukelia vaikystėje patirtos kančios, galbūt šiek tiek netikėta, kad daugelis tėvų, netekusių suaugusių vaikų dėl priklausomybių, išreiškė pripažinimą ir supratimą, užuot įsiskaudinę, pykę ar kaltinę save. Knyga „Priklausomybės iš arti“ skirta ne ką nors kaltinti, o priimti besikankinančią žmoniją ir parodyti, kad priklausomybė yra viena iš dažniausiai pasitaikančių ir pačių žmogiškiausių kančios apraiškų. Nėra jokio kaltinimo, tik esminis faktas, jog kančia yra tarpgeneracinė, kad perduodame ją nesąmoningai tol, kol neįsisąmoniname ir nesutraukome perdavimo grandinės kiekvienoje šeimoje, bendruomenėje ir visuomenėje. Kaltinti tėvus yra emociškai žiauru ir moksliškai neteisinga. Visi

tėvai daro viską, ką gali, tačiau tas galimybes dažnai riboja pačių neišspręstos ar neišsąmonintos traumos. Būtent tai nesąmoningai perduodame savo vaikams, kaip nutiko ir man. Šioje knygoje ir kituose šaltiniuose rasite gerą naujieną: traumą ir šeimos susvetimėjimą galima išgydyti. Dabar jau žinome, kad, esant tinkamoms sąlygoms, smegenys gali išgyti pačios.

Tikiu, kad knyga „Priklausomybės iš arti“ pasieks dar ne vieną žmogų ir perduos joje slypinčią gydančią žinią, pagrįstą emocinėmis, psichologinėmis, socialinėmis ir mokslinėmis tiesomis. Kaip žinome, tiesa, nors ir skausminga, suteikia laisvę.

Priklausomybės kyla dėl apribotos meilės, dėl negebėjimo mylėti savo vaikus taip, kaip juos reikia mylėti, ir dėl negebėjimo mylėti save ir vienas kitą kiekvienam iš mūsų priimtinais būdais. Širdies ir atjautos sau bei aplink esančiam skausmui atvėrimas yra kelias į priklausomybės išgydymą.

Gabor Maté

Vankuveris

2018 m. balandis



P. S. Centriniam Istsaide tragedijos ir stebuklai nesibaigia. Sere-na, kurios istorija aprašyta ketvirtame skyriuje, mirė nuo ŽIV sukeldo smegenų pūlinio netrukus po to, kai išėjo „Alkani vaiduokliai“. Celia, kuri buvo nėščia penktame skyriuje, stebuklingai vėl susitiko su dukra, kurią prieš tris dešimtmečius atidavė įvairinti. Niekas nenustebės išgirdęs, jog dukra, kuri perskaitė knygą nesuprasdama, kad čia rašoma apie jos mamą, pati kenčia nuo priklausomybės. Ji gyvena Otavoje ir nuolat su manim susisieikia dėdama pastangas pasveikti. Tikiuosi, jai pavyks išvengti motinos likimo.



ALKANI VAIDUOKLIAI:

PRIKLAUSOMYBIŲ KARALYSTĖ

O Kasijus atrodo nusibaigęs ir alkanas.

VILJAMAS ŠEKSPYRAS

„Julijus Cezaris“

MANDALA, BUDISTINIS GYVENIMO RATAS, sukasi per šešias sritis. Kiekviena sritis yra užpildyta veikėjais, simbolizuojančiais žmogaus egzistencijos aspektus – įvairius būties būdus. Žvėrių karalystėje esame skatinami bazinių išgyvenimo instinktų ir tokių apetitų kaip fizinis alkis ir seksualumas, ką Freudas pavadino id. Pragaro karalystės gyventojai yra įstrigę nepakeliamo pykčio ir nerimo būsenose. Dieviškojoje karalystėje peržengiame savo bėdas ir ego per jausmines, estetines ar religines patirtis, tačiau tik laikinai ir nežinodami dvasinės tiesos. Net ir ši pavydėtina būseną turi netekties ir kančios atspalvį.

Alkanų vaiduoklių karalystės gyventojai vaizduojami kaip būtybės liesais kaklais, mažomis burnomis, sulysusiomis galūnėmis ir dideliais, išsipūtusiais ir tuščiais pilvais. Tai priklausomybių sfera, kurioje nuolat siekiama kažko už savo ribų, kas leistų pažaboti

nepasotinamą palengvėjimo ar pasitenkinimo troškimą. Skausminga tuštuma yra amžina, nes narkotinės medžiagos, objektai ar užsiėmimai, kurių vaikomės tikėdamiesi ją užpildyti, nėra tai, ko mums iš tikrųjų reikia. Mes nežinome, ko mums reikia, o kol būsime alkanų vaiduoklių būsenos, niekada ir nesužinosime. Mes vaidenamės savo gyvenimuose iki galo juose nedalyvaudami.

Kai kurie žmonės didžiąją gyvenimo dalį gyvena arba vienoje, arba kitoje karalystėje. Daugelis juda pirmyn atgal tarp jų, o gal net per visas per vieną ir tą pačią dieną.

Mano kaip gydytojo darbas su narkomanais Vankuverio Centriniam Istaide suteikė unikalią galimybę pažinti žmones, kurie beveik visą laiką praleidžia lyg alkani vaiduokliai. Mano manymu, taip jie bando pabėgti iš pragaro karalystės, kupinos didžiulės baimės, įniršio ir nevilties. Jų širdyse tūnantis skausmingas ilgesys atspindi tuštumą, kurią gali patirti ir žmonės, gyvenantys aiškiai laimingesnius gyvenimus. Tie, kuriuos atstumiamo kaip „narkomanus“, yra ne kito pasaulio padarai, o tiesiog vyrai ir moterys, įklimpę viename kontinuumo gale. Visi mes vienu ar kitu metu atsiduriame skirtinguose jo taškuose. Galiu tai patvirtinti asmeniškai. „Tu sėlini aplink savo gyvenimą alkanu žvilgsniu“, – pasakė man kartą artimas žmogus. Susidūręs su žalingomis savo pacientų kompulsijomis, privalėjau susidurti ir su saviškėmis.

Jokia visuomenė savęs nesupras nepažvelgusi į savo šešėlinę pusę. Manau, kad priklausomybių procesas yra vienas, nesvarbu, ar jis pasireiškia mirtį nešančiomis priklausomybėmis nuo narkotinių medžiagų, kaip mano pacientų iš Centrinio Istsaído atveju, ar pamišėlišku persivalgytojų, ar apsipirkinėjimo entuziastų savęs raminiu, lošėjų, seksoholikų ir kompulsyvių interneto vartotojų manijomis, ar socialiai priimtiniu ir net susižavėjimą keliančiu darboholiko elgesiu. Narkomanai dažnai atstumiami kaip neverti empatijos ir pagarbos. Šių žmonių istorijas pasakoju dėl dviejų priežasčių: kad padėčiau jiems būti išgirstiems ir kad atskleisčiau

jų nelemtos kovos, siekiant įveikti kančias piktnaudžiaujant narkotinėmis medžiagomis, kilmę ir pobūdį. Tokie žmonės turi daug bendro su juos atstumiančia visuomene. Nors ir atrodo, kad pasirinko kelią į niekur, jie turi daug ko mus išmokyti. Tamsiame narkomanų gyvenimo veidrodyje galime atsekti savo kontūrus.

Turime nemažai klausimų, kuriuos derėtų apsvarstyti. Keli iš jų:

- Kokios yra priklausomybių priežastys?
- Kokia yra į priklausomybę linkusios asmenybės prigimtis?
- Kokie fiziologiniai pokyčiai vyksta priklausomų žmonių smegenyse?
- Kiek priklausomas žmogus iš tiesų gali rinktis?
- Kodėl „karas su narkotikais“ yra nesėkmingas ir koks galėtų būti humaniškas, įrodymais pagrįstas požiūris į gydymą nuo sunkios narkotikų priklausomybės?
- Kokius kelius derėtų rinktis norint susigrąžinti protus, kurie priklausomi, bet ne nuo stiprių narkotinių medžiagų? T. y. kaip gydyti daugelį elgesio priklausomybių, kurias skatina mūsų kultūra?

Pasakojimų ištraukos šioje knygoje remiasi mano kaip gydytojo patirtimi dirbant Vankuverio narkotikų gete ir išsamiais pokalbiais su pacientais, kurių yra daugiau, nei galėjau pacituoti. Daugelis pasisiūlė prisidėti tikėdamiesi, kad jų gyvenimo istorijos kuo nors padės kovojantiems su priklausomybėmis arba jie prisidės prie visuomenės švietimo apie priklausomybių patirtis. Taip pat pateikiu informaciją, apmąstymus ir įžvalgas, gautas iš kitų šaltinių, įskaitant mano paties priklausomybės modelius. Galiausiai pateikiu apibendrintą informaciją apie tai, ko galime pasimokyti iš publikuotų tyrimų apie priklausomybes ir žmogaus smegenų bei asmenybės vystymąsi.

Nors baigiamuosiuose skyriuose pateikiamos mintys ir pasiūlymai, susiję su priklausomo proto gydymu, ši knyga nėra receptas. Galiu pasakyti tik tai, ką išmokau kaip žmogus, ir aprašyti tai, ką mačiau ir supratau kaip gydytojas. Skaitytojas sužinos, kad ne kiekviena istorija baigiasi laimingai, bet moksliniai atradimai, širdies mokymai ir sielos apreiškimai užtikrina mus, kad nėra žmogaus, kurio nebūtų galima išgelbėti. Tačiau svarbiausias klausimas – kaip palaikyti tą galimybę kituose ir savyje?

Šį darbą skiriu visiems alkaniems vaiduokliams, nesvarbu, ar jie yra apleistos miesto dalies gyventojai, užsikrėtę ŽIV, kaliniai, ar jų labiau sėkmės lydimi kolegos, turintys namus, šeimas, darbus ir pavykusias karjeras. Linkiu visiems mums atrasti ramybę.