

# Atkarība

## I daļa

Atkarība nav nekas neparasts vai nepareizs. Adekvāta atkarība ir dabisks cilvēka stāvoklis – bērns savas dzīves pirmajos mēnešos un gados ir atkarīgs no mātes, mēs esam atkarīgi no gaisa, ko elpojam, ēdiena, kas jāuzņem, no pamatvajadzību apmierināšanas.

Tāpat dabiski ir vēlēties gūt baudu, apmierinājumu, būt priecīgam un laimīgam. Cilvēka dabisks stāvoklis ir prieks un laime, nevis stress, un sāpes. Kāpēc tad tik raksturīgi ir būt stresā, būt mūždien aizņemtam, pārpūlē? Tāpēc, ka mūsdienu kultūra prasa būt labākajam- ar labu izglītību, labu darbu, labu izskatu. Kā tev nav mašīnas, mājas un tu neatpūties Maldivu salās? Tu esi *lūzeris*...Bērns tikko piedzimis, bet jau tiek pieteikts prestižā skolā, jo jābūt taču labai izglītībai. Jāapmeklē mūzikas skola, sporta nodarbības, pulciņi. Reklāma mums katru dienu skandina- tev vajag, tev jāpērk, tev jābūt...Cilvēks vienkārši vairs nav mierā ar sevi- savu stāvokli sabiedrībā, savu izskatu, savu algu, savām zināšanām, savu dzīvesvietu. Mūžīgais stress - vēl, vēl, vēl...Vienīgais veids kā organisms ar to spēj tikt galā ir apreibināšanās.

Psihiatrijas profesors J. Kulbergs raksta, ka cilvēkiem parasta eksistence šķiet nepietiekama. Daļēji tāpēc, ka dzīve var būt grūta, radīt spriedzi, un nemieru, ko gribas mazināt un aizmirst. Daļēji tāpēc, ka sevī nesam senas ilgas pēc kaut kā, ko nespējam piepildīt un kas saistītas ar tādām mūsu vajadzībām, un jūtām, ko praktiski nemaz nevaram nosaukt vārdos. Kulbergs uzkata, ka īslaicīgi atpūsties no ikdienas pasaules un regresēt ir viena no cilvēka pamatvajadzībām. Indivīds, kas dažādu iemeslu dēļ nespēj to apmierināt, var reaģēt ar psihiskas slimības simptomiem vai arī pārmērīgu alkohola lietošanu... Reibums var būt līdzeklis, lai nonāktu regresā. Ko profesors Kulbergs domā ar vārdu „regress”? Manuprāt, tā ir vienkārša cilvēciska būtība, mūsu patība, tādi kādi mēs esam bez izskaistinājuma- bez mantām, bez izglītību apliecinošiem dokumentiem, tad, kad esam paši ar sevi. Un būt pašam ar sevi dažkārt ir visvisbriesmīgāk...

Lai mazinātu bailes, sāpes, aizmirstos, arī, lai spētu būt radoši, atklātu neatklāto, saistītos ar pasauli, ko ikdienā neredzam cilvēki vienmēr ir meklējuši kādas palīgvielas. Senie burvji un šamaņi, lai varētu sazināties ar gariem, lietoja halucinogēnās sēnes. Freids rakstīja par kokaīna lielisko iedarbību depresijas ārstēšanā. Amfetamīns ir lielisks novājēšanas līdzeklis, lielisks darbaspēju paaugstinātājs. Opijs tika dots bērniem kā labākais nomierinošais līdzeklis. Un vēl un vēl... Tikai vēlāk tika atklāts tas, ka cilvēks vairs nespēj bez tām dzīvot, eksistēt. Dabiskie prieka un laimes hormoni vairs nespēj apmierināt cilvēku, smadzenes pieprasa šos hormonus 100 lielākā devā nekā to iespējams saņemt dabiski. Un, kas gan var būt vieglāk, kā paņemt tableti, izsmēķēt kāsi, injicēt šķidrumu? Visas problēmas pazūd. Tikai pēc kāda laika kļūst skaidrs, ka devu jāpalielina arvien un arvien. Vairāk, biežāk, stiprāk, labāk... Kaut kas pazīstams, vai ne? Vairāk naudas, labāka izglītība, labāka māja, mašīna, biežāki atvaļinājumi... Tā pati masu patēriņa kultūra vien ir. Tikai neviens negrib būt narkomāns, kurš pussalīcis, ar notecējušām siekalām guļ vārtrūmē.

Atkarība ir dabiska. Būt atkarīgam nozīmē arī būt pārņemtam ar ideju, darbu, mīlestību, būt azartiskam un dzīvam. Tikai ir jāsaprot, kas esmu bez visiem spīguļiem un medāļiem, ir jāspēj būt patiesam un cilvēciskam, spēt regresēt līdz savai būtībai, spēt būt vienam bez palīgvielām – bez alkohola, narkotikām, azartspēlēm. Kā tas iespējams? Pajautājiēt sev- kas ir tās lietas par kurām es priecājos, un par ko nav jāmaksā.

*Sociālo un HIV profilakses programmu vadītāja*