

## **Спонтанни мисли за: хероина, амфетамините, кокаина, метадо нът, тревата, терапията**

Не знам дали знаете ,че ЛСД е един от малкото наркотици,които стимулират чувствата.Много други ги унищожават.Един от най-ефективните унищожители е хероина.Хероина влиза в услуга на хора ,които не могат да изразят болката си и най-често я подтискат.РЕПРЕСИЯТА е по –силна и от рака.Хероиновият наркоман обикновено бяга от вътрешната защита ,за да си спре напрежението произтичащо от болката и разчита на нещо друго за помощ-ИГЛАТА.От моят опит ,мога да кажа,че хероиновите наркомани основно попадат в две категории:Преобладаващата категория от тях са летаргични,апатични и безжизнени с никаква вътрешна защита.Те трябва да обходят всеки сантиметър от себе си за да притъпят БОЛКАТА.Другата категория са манийни,хиперактивни личности,постоянно в движение.И двата типа са открили различни начини за справяне на невероятната емоционална болка.И двете категории,употребяват наркотици ,когато напрежението изцежда тяхната вътрешна защита.Някои невротизи може да се почувстват по-добре когато употребяват марихуана,но тревата е прекалено мека за БОЛКАТА на хероиновият наркоман.При много от тях се наблюдава старт с марихуана,но след преминаването към по-силни наркотици,тревата вече не върши работа.Има и друг тип зависими-тези на които вътрешните защити работят донякъде за тях,те употребяват трева и това им е достатъчно.Във всеки случай не тревата е водещото към хероина ,а БОЛКАТА.

БОЛКАТА,ТЪГАТА,НАПРЕЖЕНИЕТО ,не държат сметка за употребата на наркотици.Средата ,в която живее човек също е важен фактор.Ако един разстроен човек живее и израства в квартал или обкръжение ,където наркотиците са познати и леснодостъпни,той леко би могъл да бъде привлечен от хероин,амфетамини или трева.В други случаи ,някой който живее и израства в някое село или място където наркотиците не са разпространени,може да се обърне ,поради същата причина към алкохол и да се отърве от напрежението.вътрешната динамика и в двете категории може да бъде една и съща,само отдушника е различен.....

Високото напрежение на зависимите обикновено ги спира от това да предприемат действие,да направят ход.Много често близките им казват"Той не може да задържи каквото и да било достатъчно дълго за да успее".Точно тази дълга история "провалите"(сривовете) увеличава проблема.Една от причините поради която стандартната терапия не е успешна за много зависими е,че високият процент от употребяващи не са достатъчно дълго време в терапия БЕЗ ЗАМЕСТИТЕЛИ,за да може да се работи за бавен,усърден вътрешен процес.....

Както знаем ,зависимите през по-голямата част нямат сексуален интерес,е не е трудно да открием причината.Когато зависимите изпитват болка-психологическа или физическа ,за което стана вече дума,идва и желанието за употреба.БОЛКОУСПОКОЯВАЩЕТЕ, в това число и МЕТАДОНА подтискат чувствата ,а това от своя страна повишава безсексуалността.Да изпитваш болка,тъга означава да си в способност да изпиташ и други чувства-

радост, щастие, както и сексуално желание.

Хората, които употребяват амфетамини или кокаин, както тези които харесват "свалящите" - хероин, успокоителни, барбитурати..., имат много сходен начин на отреагиране на напрежението, но в различна посока. Тези, които изпитват дълбоко напрежение изглежда имат нужда от нещо, което да ги "разчупи отвътре", докато тези които вече са се "разчупили" и са се "отворили" и при които напрежението е възходящо имат нужда от нещо да им помогне да подтиснат напрежението. Доста често и в много случаи един и същ човек може да използва и двата редуващи се цикъла. Веднъж извадил напрежението, употребяващият амфетамини или кокаин, след това има нужда от нещо да го успокои защото започва да се чувства все по подтиснат и все по-вече се увеличава нуждата от стимулант отново-и така цикълът започва. Както хероинът, амфетамините или кокаинът се "справят" с емоционалните проблеми, болката и напрежението, така и терапията постига същото усещане и помага зависимият да чувства, да пулсира емоционално. От моят опит мога да кажа, че зависимите, при които има сложна мрежа от психологически и емоционални защити, лечението е добре да бъде интензивно и конкретно.

Доста от съществуващите вече подходи в лечението на зависимости са насочени към морализиране и твърдо отношение. Зависимите се срамуват, наричани са "Глупаци", доста често им се казва "Да пораснат и да бъдат мъже". Само по себе си институционалното отношение прави точно това. Аз мисля, че много от зависимите са получили достатъчно напрежение и болка в живота си, и нямат нужда от допълнителна СОЦИАЛНА ПРЕСА.. Разбира се понякога тази социална преса би могла да подпомогне зависимите за промяна на тяхното поведение, но със сигурност не може да докосне тяхната нужда от любов и приемане, както при всяко човешко същество. Когато има БОЛКА, всички наказания и рестрикции на света не помагат. Не вярвам, че може да помогнем на зависимият, като го караме да се държи "като зрял човек". Много от тях са често форсирани да бъдат големи и зрели, особено от техните семейства, но преди да са били деца. Социалното напрежение и заплахи засилват още повече защитите на зависимите. Особено в България те са подготвени за трудният начин, за враждебният и заобикалящ свят, те са свикнали с това. Но това с което не биха се борили е –отношението на РАЗБИРАНЕ, ПРИЕМАНЕ, ТОЛЕРАНТНОСТ. Хората, които употребяват наркотици всеки ден, не го правят защото са слаби или глупави. Те са болни от болест, която е реална и много болезнена, свързана с дълбоки психологически и емоционални причини. Употребата на наркотици не е обикновен, лекомислен избор. Това е резултат от страдащо ТЯЛО и ДУША, които си опитват да намерят смисъл-да открие облекчение от болката и невероятно силното вътрешно напрежение. Да морализираме хора с такъв проблем и да се опитваме да го извадим от болестта му е все едно да го извадим от БОЛКАТА му, а това е невъзможно. Да наричаме зависимите "глупаци" или "неспасяеми случаи", без да осигурим среда, в която те да се чувстват разбрани и защитени е все едно да им дадем поредната доза.

...До момента Държавните лечебни центрове, амбулатории и метадонови програми (ще се спра допълнително на тази тема) говорят за висок процент успеваемост (каквото и да значи това), висок процент на работещи, такива, които са семейни и имат деца и т.н. Аз мисля, че не е важно една дейност да бъде отчетена по стар комунистически обичай, а да бъде свършена. Това че зависимият пие метадон в поддържаща програма с години, без да си дава

реална сметка може да се превърне в поредната илюзия и да удължи АГОНИЯТА, както и подтискането на напрежението и болката. Много често "специалистите", които имат идеи за това кое е ДОБРО и кое не за зависимите в България се въвличат в система от манипулации и СОЦИАЛНА НЕЧЕСТНОСТ. По този начин се превръщат в част от проблематиката на самият зависим. Може би това е съвсем логично за тях и е най-приемливата форма за подпомагане, предвид нивото на предлаганите в областта услуги..... Бих искал да споделя още малко за марихуаната-тревата има различен ефект от хероина. Има по-редуцирано действие върху болезнените чувства. какво се случва с някой, който е под въздействие на марихуана зависи от 3 фактора.

1. Дозата (колко е изпушил)
2. Дълбочината на неговата защитна система
3. Доколко степента на болка и напрежение са блокирани

В някои случаи може да се получат халюцинации и самозаблуда. Ако съществува дълбок емоционален проблем, употребата може да предизвика символичен полет на фантазията, или ако защитната система е слаба, може да се развие особена уязвимост

Мисля, че много от употребяващите трева се опитват да бъдат реални по нереалистичен начин. В този смисъл "да се напуша" е символично. Това означава да мина през усещането за освобождаване, свобода. Но истинското освобождаване означава, да освободиш чувствата си, които подтискаш, а не временно отървяване от напрежението по нереалистичен начин. Тревата за употребяващият не е КЛЮЧ за поддържане на защитната му система. Той използва други защити, които му помагат да се справи с напрежението. Хероиновият наркоман бяга от защитата, хероина е неговата защита и той трябва да го има за да функционира. Като цяло употребяващите трева са по-малко репресирани (по-малко подтиснати чувства) в сравнение с хероиновите. Тревата помага да се премахне напрежението, така че човек който пуши, често чувства "отваряне" на всички сензори, сетива. Той чува нюанси от песни, вижда фини цветове в картина. Този "ОТВАРЯ" процес води до различни прозрения, за разлика от хероина.

Това, което се случва обаче с много хора, които пушат трева и с повишаване на чувствителността, е че защитите се преувеличават като през лупа. Човек, който е напушен, започва да се смее доста силно, гръмогласно, защото започва да усеща, дори и това да не е истинско ЧУВСТВО.

Това, което правят всички наркотици е "да върнат човек обратно в тялото му". Хората, които са в терапия без ЗАМЕСТИТЕЛИ и успяват да се освободят от напрежението, не се нуждаят по-вече от трева или наркотици, което е и разрешаването на проблема.

Основната цел на терапевтичната работа в Ново Начало е постигането на личностна свобода. участниците стават РЕАЛНИ, ИСТИНСКИ. Нормалните хора са истински по дефиниция. А зависимите стават такива заради терапията, груповият метод и започват да имат достъп до техните ЧУВСТВА. Но тези хора продължават да имат БЕЛЕЗИ. те са били наранявани много пъти в живото си и не могат да измият, да изтрият спомените си. Просто спират да им се подчиняват и да се поддават на влиянието им по начин, който ги кара да действат СИМВОЛИЧНО-ДРУСАЙКИ. Терапията ги освобождава и те започват да чувстват

в настоящето. Това не значи ,че те забравят или започват да се усещат пълноценни ВЕДНАГА,нужно е време и усилия

Когато говорим за здрави човешки същества,аз си мисля за хора без непробиваема защита,без ескалиращо напрежение,без вътрешни конфликти.моето разбиране за нормалност няма нищо общо със статистическите норми,социално пригодените скали в съответствие или не с общо приетите норми.Просто когато човек е себе си,това как се държи ,може да варира и да бъде безкрайна величина,колкото и хора има на Земята.Нормалност за мен значи да бъдеш себе си.В терапията на зависими без заместители,хората са себе си,терапията им помага да бъдат СЕБЕ СИ.Много други медикаментозни методи се опитват да превърнат отново зависимият в нещо символично-друг вариант на СЕБЕ си.Разговарям постоянно със зависими ,които са чисти от 1,2,3 или повече години, за това как се Чувстват,какво правят,какви взаимоотношения имат,те споделят , че сега разбират колко подтиснати са били, колко ресурс са имали и са го пренебрегвали чрез пасивността и всичко това заради незадоволените нужди,подтиснатите чувства.това е и причината зависимите да имат толкова много илюзии(ще започна нова работа,ще си намерия приятелка,ще се преместя на ново място за живеене и т.н)

За зависимият е важен конфликтът,вътрешната борба,а не резултат от това.така той не може да завърши това ,което е започнал.Например той оправдава несвършената работа с това,че е твърде много.Но той има толкова много за вършене,защото не може да го свърши.но да свърши и въпреки това да се почувства незадоволен,за него е –БОЛКА.зависимият, обмисляйки чувството на БОЛКА, обмисля и рационализира голяма част от живота си. Всъщност, чувствайки болката си е началото на живот за него. Докато не я изпита, тя е неуловима за него, и по този начин зависимият избягва не само болката ,а и всички неприятни за него ЧУВСТВА.Тъй като той е постоянно далеч от истинската си същност, от себе си, това го води към лекомислие, вятърничавост, смахнатост в очите но другите-и ако това не се изразява физически , то със сигурност се проявява психологически ,емоционално.съзнанието му е пълно с това,какво планира да прави и не може да стои на едно място.Той дори не може да спи спокойно,кара се,избухлив е.дори може да се активира толкова много,че дори да не спи за дълъг период-постоянно обзет от тревожни мисли и неразрешими проблеми.Многа често концентрацията му е като въртяща се перялня-очите,както и мислете му прескачат от обект на обект,неспособни до се фокусират за по –дълъг период.

Зависимият е раздвоен,разцепен на две.това означава ,че когато се зрависва с Вас,но очите му гледат другаде.той не може да изслушва и чува само това ,което иска.През повечето време той обмисля,какво ще е следващото нещо,което ще каже.Това ,коета чува,като правило,ще бъде валидно само ако се отнася до него,по един или друг начин.той не може да бъде обективен и благодарен нещо ,което е извън него(дори за децата му).Разговорите на зависимия рядко се издигат над личният му опит(аз казах,какво той ми каза),защото неговият интерес е насочен към него самият,а той е непълноценен,неосъществен.

Самотата на зависимият е отрицание но това да бъдеш самотен,нуждата да бъдеш с други хора при него е бягство от катастрофалното чувство да бъдеш отхвърлен,а не наистина да бъдеш сам.Зависимият има преувеличен стил но живот-свърх активен и крайно пасивен.докато отхвърля истинските си реакции,той реагира по

престорен, въображаем начин или не реагира въобще. Например, ако зависим чуе виц, който е смешен, вместо да се разсмее, би контрирал веднага с история превъзхождаща предходната.

Зависимите харчат пари символично, за да удовлетворят стари нужди. За тях парите са основна грижа, защото те не са се чувствали ценни за това, което са. Те не са способни да усещат истинските си нужди и затова винаги искат повече отколкото се нуждаят. Зависимите искат да получават постоянно, не зависимо от това, колко правите за него, това може би няма значение, защото той трябва да задоволява постоянно нуждите си докато чувствата се свържат и конфликта му се разреши- нещо, което се случва в терапия.

## ЧУВСТВАТА

Зависимите видоизменят чувствата си в усещането на глад за наркотици. Напрежението им идва от усещането за БОЛКА. Само чрез свързване в терапия това усещане се променя и идва истинското чувство. Подтискането на чувствата по време на активна употреба и липсата на връзка на мислите и чувствата предизвикват продължителни дискомфортни усещания- главоболие, алергии и т.н. Мисълта за подтиснатите болезнени чувства е нереалистична и като че ли е откъсната и натрапчива (Аз съм сам, Няма никой който ще ме разбере)

Когато Болката се почувства, тя става все по малко болезнена и зависимият започва да чувства истински. Всичко, което предизвиква истински чувства, поражда напрежение в зависимият

Чувствата на зависимият следват принципа »Всичко или нищо«. Има редица изрази, които са просто наречени чувства, но които аз вярвам, че не са. Чувството на Вина е едно от тях. Зависимият може да каже »Чувствам се ужасно за това, че излъгах или «Аз съм виновен» В случая аз виждам вината като полет над истинското чувство на болка, защото вината идва по скоро като задвижващо поведение с цел да намали напрежението. За пример, здрав човек, който е направил нещо нередно би усетил нередноста и би се опитал да поправи ситуацията

Аз вярвам, че такава вина е не повече от страха от загуба на подкрепа от родителите.

Депресията е по-често мисъл отколкото чувство. Зависимите чувстват тъга в различни случаи, но винаги е много специфично свързано с различни ситуации. Според мен депресията е маска под която има много дълбоки и болезнени чувства, които не могат да се свържат от зависимият. За пример, някои зависими са склонни да посегнат на живота си, преди да изпитат тези чувства. Депресията при зависимите е настроение, близко до болката и тъгата, коета те свързват с некомфортно усещане (Зле съм, тъпо ми е, Черно ми е пред очите, усещам тежест върху гърдите си). Това се случва, защото няма връзка с ранния източник на настроението. Връзката променя настроението в чувство, затова и хората във възстановяване, нямат вече настроения, а чувства

Има според мен и някои други псевдо чувства, например –отхвърлянето, срама или гордота, която покачва самооценката на зависимият по нереален начин, но гордота не е чувство. Тя се насочва към нещо, някакво действие, най-често несъзнавано

Факт е обаче, че зависимите са тотално синзитивни и чувствителни, само че чувствата им са заключени, блокирани дълбоко от напрежението. Те са постоянно пълни с тези неразрешени чувства. За да могат да чувстват отново, трябва да се върнат назад и почувстват това, което не са. Психологическото и физическо докосване в специални терапевтични групи помага за разчупването на бариерите между зависимият и другите в групата и да имат топли преживявания - «Да изпитат общи чувства» Разбира се, няма начин за един блокирал чувствата си човек да почувства някои друг, независимо от това колко се прегръщат. Първа трябва да се научим да чувстваме себе си, тагава ще можем да усещаме и другите

Всъщност да слагаме бариери за чувствата си, обикновено не е помежду ни, освен по индиректен начин, бариерите са вътрешни. Бариерата, щитът или мембраната зад която много зависими живеят е резултат дърго подтискане на чувствата си. Бариерата става все по стабилна, всеки път когато се подтискат чувствата

Няма единичен начин на разчупване на бариерата. Някои рационални съвети към зависимите ги учат как да освободят себе си. Това изглежда като някаков трик, като магия - ако направиш този ритуал, ще решиш проблемите си, не вярвам че съществува моментален акт на освобождаване на напрежението, както и във символични ритуали, които по скоро беха ограничили чувствителността и увеличили ригидността на зависимия

За Гнева и страха на наркомана

Един от митовете за наркоманите е че под външната си омвивка кипи котел пълен с ярост и готовност за насилие заплашващо цялото общество. Просто когато защитната система е отслабнала човек инстинктивно изригва, водейки символична война със света. Във същото време не спирам да се изумявам от факта, че много неагресивни и не нападателни хора се променят до неузнаваемост, махайки «учтивата си и социална фасада», всички сме свидетели на това постоянно.

Аз вярвам, че наркомана изпитва гняв, защото не е обича себе си и не е обичан, не е приет, но гневът му е следствие от болката и напрежението които крие под това, гневът му помага да се облекчи напрежението и отрицанието. Но гневът, както и депресията са реакции на БОЛКАТА, а не основна характеристика на зависимият. За него е по-лесно да чувства гняв отколкото толелира ужасните чувства на самота и отхвърляне които лежат на дълбоко в него. Именно заради това, той си представя, създава си ново чувство в отговор на това че е необичан и самотен, изпитва омраза, гняв. Трябва да знаем, че наркомана несъзнателно убива себе си. Психологическото, емоционалната, социалната смърт за зависимият е реален процес и това значи, че живота му измъкнал от неговият контрол. Резултатът е ГНЯВ. Той казва «Оставете ме да живея както си искам» а да бъдеш нещо друго, освен СЕБЕ СИ, значи да си мъртъв.