

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ	13
ГЛАДНИТЕ ДУХОВЕ: СВЕТЪТ НА ЗАВИСИМОСТТА	37
ча с т п ъ р в а	
ВЛАК КЪМ АДА	41
1. Единственият гом	43
2. Смъртоносната хватка на наркотиците	68
3. Ключове за райските порти: зависимостта като бягство	79
4. <i>Знам, че няма да повярваш</i>	97
5. Дядото на Ангела	109
6. Дневникът на една бременност	114
7. Родилната стая на Бетовен	130
8. Трябва да има лъч светлина	146
ча с т в т о р а	
ЛЕКАРЮ, ИЗЛЕКУВАЙ ПЪРВО СЕБЕ СИ!	163
9. Само човек може да познае човека	165
10. Дванайсетте стъпки	184
ча с т т р е т а	
РАЗЛИЧНО СЪСТОЯНИЕ НА МОЗЪКА	195
11. Какво е зависимостта?	197
12. От Виетнам до <i>Парка за плъхове</i> : причиняват ли наркотиците зависимост?	203
13. Различно състояние на мозъка	213
14. Топлата прегръдка на иглата	223
15. Кокаин, допамин и бонбони: стимулиращата система на зависимостта	236
16. Като дете в окови	245
ча с т ч е т в ъ р т а	
РАЗВИТИЕ НА ПРИСТРАСТЕНИЯ МОЗЪК	259
17. Когато мозъкът няма шанс	261
18. Травмата, стресът и биологията на пристрастяването	273
19. Не става въпрос за гени	290

ча с т п е т а

ПРОЦЕСЪТ НА ПРИСТРАСТЯВАНЕ И ЗАВИСИМИЯТ ХАРАКТЕР 301

- 20. *Пропаст, в която не искам да пропадна* 303
- 21. Твърде много време за външни неща 315
- 22. Нефелни заместители на любовта 324

ча с т ш е с т а

ЕДНА ЧОВЕЧНА РЕАЛНОСТ: ОТВЪД ВОЙНАТА С НАРКОТИЦИТЕ 349

- 23. Дислокацията и социалните корени
на зависимостта 351
- 24. Познай врага си 373
- 25. Обречена война 380
- 26. Свободата на избора и изборът на свобода 395
- 27. Възможна ли е просветлена социална политика
спрямо наркотиците? 409
- 28. Малка, но важна стъпка: намаляване на вредите 431

ча с т с е г м а

ЕКОЛОГИЯ НА ИЗЦЕЛЕНИЕТО 449

- 29. Силата на състрадателното любопитство 451
- 30. Вътрешен климат 465
- 31. Четири стъпки плюс една 483
- 32. Трезвият ум и средата 497
- 33. Няколко думи към близките, приятелите
и професионалистите 515
- 34. Нищо не е изгубено: зависимостта
и духовното стремление 528

ЕПИЛОГ. СПОМЕНИ И ЧУДЕСА 543

ПОСЛЕПИС 553

ПРИЛОЖЕНИЕ I 555

ПРИЛОЖЕНИЕ II 563

ПРИЛОЖЕНИЕ III 568

ПРИЛОЖЕНИЕ IV 571

БЕЛЕЖКИ 576

БЛАГОДАРНОСТИ 606

Февруари 2018 г., десет години след издаването на *В света на гладните духове*. Слизам от асансьора в хотела в Сан Франциско. Срещу мен се втурва непознат мъж с разтворени обятия:

– Синът ми почина от свръхдоза – казва. – Не можех да го проумея. Но прочетох вашата книга и разбрах защо е станало така.

Просълзената презгърдка на дори един опечален баща е достатъчно оправдание за написването на тази книга и вложени в нея труд. През изминалото десетилетие ми писаха хора от всички краища на света и слоеве на обществото, за да споделят как е променила живота им или този на техните близки; как е повлияла на представите им за зависимите хора и същината на зависимостта; как им е помогнала да отворят сърцето си за този необятен проблем. Тя се превърна във вдъхновение за песни и стихове в Канада и САЩ, картини в Испания, театрални постановки в Румъния и Унгария, а днес се използва от образователни институции и намира приложение в лечебни и терапевтични програми. Голямо удовлетворение, особено предвид нарастващата криза по отношение на зависимостите, ми носят разказите на млади студенти, изпълнени с мотивация да станат консултанти или да следват медицина и психиатрия, за да помагат на хора като героите в тази книга. Социален работник от Лос Анжелес ми писа: *Ченгетата ме смаяха и дадох надежда на*

изнуреното ми сърце. Най-вече един от тях, който е възприел модела за намаляване на вредите, описан във „В света на гладните духове“. Винаги подхожда към хората с уважение и състрадание. Книгата намери място и в изправителните институции: психологически съветници разказват за разплакани затворници, разпознали себе си в историите на тези страници или в някоя от моите беседи по темата. Вашата книга ми позволи да открия причините за зависимостта си – писа осъден от Айдахо. – Сега мога да отговоря на въпроса, който близките и приятелите ми задават от десетилетия: Защо?

А този въпрос никога не е звучал така настойчиво, както сега.

В момента вилнее епидемия от свръхдозирание с опиати. Всеки три седмици в САЩ тя отнема живота на толкова хора, колкото загинаха при атаките срещу Световния търговски център на 11 септември 2001 г. Миналата година постави зловещ рекорд във Великобритания, която бележи най-висок процент на хероинозависими: над 3700 починали в Англия и Уелс, повечето заради хероин и свързани с него опиати. Също толкова страшна е статистиката в Канада. Според националния доклад на Агенцията за обществено здравеопазване от март 2018 г. през изминалата 2017 г. у нас вследствие на употребата на опиати са загинали над 4000 души – с 50% повече от предишната година, *засягайки всички части на страната... с опустошителни последици за семействата и общностите*. Според д-р Бони Хенри – шеф на Здравната служба на Британска Колумбия, само за един месец миналия януари от свръхдоза са починали 125 души.

– Хората си мислеха, че свръхдоза вземат само *ония там* – каза ми тя. Имаше предвид прословутия Долен Ййтсайд, където започва и свършва тази книга и където се развива по-

голямата част от действието в нея. – През 2016 г. Британска Колумбия обяви своего рода извънредна ситуация – продължава д-р Хенри, за да измести разговора от местния характер към широките мащаби на проблема. – Не става въпрос за *онези хора*. Това са нашите хора – нашите братя, сестри и роднини; фаталните свръхдози са навсякъде – от най-богатите до най-бедните райони.

Въпреки искрената тревога и мъка често се успокояваме, че трагедията е резултат от лични наклонности и навици. Но в обществен и политически план те представляват човешки жертвоприношения. Хората стават жертва на отдавнашното нежелание на нашето общество да осъзнае истината и корените на зависимостта, особено що се отнася до употребата на вещества. Въпреки трупащите се доказателства десетилетия наред отказваме да изискаме или да възприемем политики, които биха предотвратили или правилно агресирали зависимостта. Както проникателно отбелязва Дейвид Уокър – председател на Службата за обществено здраве на Онтарио, в писмо до *Globe and Mail* от 17 март 2018 г.:

През 2003 г. в Канада избухна нова и страшна епидемия, която удари най-силно Торонто. Тогава 44 души починаха от ТОРС*... Регионалните и федералните власти реагираха с цялата си мощ... Петнадесет години по-късно страната ни е връхлетяна от нова страшна епидемия – зависимостта към опиати. Непонятно защо колективната ни реакция е толко-

* Тежък остър респираторен синдром (англ. SARS – Severe Acute Respiratory Syndrome) – вирусно дихателно заболяване, причинено от зоонотичен коронавирус, довело през 2002–2003 г. до заразяването на около 8000 души по света, като близо 800 от тях умират. След 2004 г. няма регистрирани нови случаи. – Бел. прев.

ва приглушена. Дали защото ценим умиращите по-малко? Това ли е нашето *загрижено* общество?

Подобно на много други човешки проблеми тази ескалираща епидемия има *проксимални* причини – такива, които пряко способстват за трагичните резултати. Всеки, който днес чете или гледа новини, знае, че най-очевидната сред тях е широката достъпност на новите, евтини и силни синтетични опиоиди фентанил и карфентанил. (В сравнение с растителните им сродници хероина и морфина те имат значително по-тесен марж на безопасност: иначе казано, разликата между дозата за надрусване или избавяне от абстинентна криза и онази, която може да те убие, е много по-малка. Затова са и толкова смъртоносни.)

Колкото и голяма да е заплахата, потенциално самоубийствените навици са само върхът на огромен айсберг. Нашето общество, в което хората все по-отчаяно се мъчат да избягат от изолацията и унието на ежедневието, изобилства от всевъзможни видове зависимост, като непрекъснато изникват нови и нови. *Пристрастяването към интернет изглежда често срещано разстройство, което заслужава да бъде включено в DSM-V* (Диагностичния и статистически наръчник на психичните заболявания, пето издание) – четем в една от уводните статии на *Американския Журнал по психиатрия* същата година, когато беше издадена настоящата книга. А оттогава насам става все по-разпространено.

Неотдавна в *Психологията днес* се обсъждаше пристрастяването към игрите в интернет*. Смартфоните също са

* През 2019 г. в новото издание на Международната класификация на болестите МКБ-11 беше включено *разстройство с прекомерно играене на он- или офлайн игри*. – Бел. прев.

значим нов фактор в развитието на зависимости. Нюйоркският психотерапевт Нанси Колиър съобщава:

Повечето хора проверяват смартфоните си по 150 пъти дневно, или на всеки 6 минути. Младите хора изпращат средно по 110 текстови съобщения на ден... Четиридесет и шест процента от потребителите на смартфони споделят, че *не могат да живеят* без тях: класически признак на зависимост.

Трябва да внимаваме да не бъркаме дърветата с гората: проявленията – с по-дълбокия процес, симптомите – с причината. Не става въпрос за нови разстройства, а само за нови отдушници на универсалния, отколен процес на пристрастяване; за нови форми на бягство. Процесите в мозъка и съзнанието са едни и същи, независимо от формата, също като психо-духовната празнота, която се крие в сърцевината им.

Данните рисуват общество, обзето от отчаяние, в което избухват нездравословни модели на поведение и епидемия от употреба на наркотици – пише икономистът и нобелов лауреат Пол Кругман в *Ню Йорк Таймс*. Но как бихме могли да се справим с проявите на отчаяние, ако не разбираме самото него?

Условията, водещи до отчаяние – и потенциална зависимост – пускат все по-здрави корени в индустриалния свят с всяко следващо десетилетие: свидетели сме на все по-голяма изолация и самота, по-малко общуване между хората, повече стрес, икономическа несигурност, неравенство, страх и в крайна сметка – нарастващ натиск в комбинация с по-малко подкрепа за младите родители. В епохата на технологичната псевдосвързаност връзките помежду ни все повече от-

слабват. Както проникателно отбеляза списание Adbusters неотдавна: *Имате 2672 приятели и публикациите ви се харесват средно от 30 души, но няма с кого да вечеряте в събота.*

Поразителен е фактът, че тук, в Долен Ййтсайд, където употребяващите могат да тестват наркотика, преди да си го инжектират, мнозина го правят дори след като установят, че веществото съдържа потенциално смъртоносни съставки. За да разберем защо го правят, трябва да се вгледаме във фундаменталните причини: онези, които изобщо тласкат хората към зависимостта.

– Нужно е да говорим за мотивите, които карат хората да вземат наркотици – казва прочутият изследовател на травмата д-р Бесел ван дер Колк. – Когато човек се чувства добре в собствената си кожа, не върши неща, които излагат тялото му на риск... Травмираните хора са превъзбудени, неспокойни, стягат ги гърдите. И мразят това усещане. Вземат наркотици, за да стабилизират тялото си.

Това е отчаянието: необходимост да регулираш тялото и ума си, да избягаш от непоносимия стрес и безпокойство. Както ще видите на страниците на тази книга, именно то провокира всички зависимости – били те свързани или не с употребата на вещества.

– Няма да ви питам от какво сте били зависими – често казвам на хората. – Нито кога, нито колко време. Искam да знам само едно: какво ви носеше то? Какво ви харесваше? Какво ви предлагаше в краткосрочен план, което толкова много да харесвате, че да копнеете за него?

А отговорите неизменно гласят: *Помогаше ми да избягам от емоционалната болка. Да се справя със стреса. Даваше ми покой. Чувство за връзка с другите. Усещане за контрол.*

Тези думи ясно показват, че зависимостта нито е въпрос на избор, нито по същността си е заболяване. Тя се ражда от отчаяния опит на човека да разреши проблем: да надвие емоционалното страдание, непоносимия стрес, загубата на връзка и контрол, дълбокия вътрешен дискомфорт. Накратко казано, тя е печален опит да се справим с проблема за човешката болка. Всички наркотици и други видове пристрастяване – към хазарт, секс, интернет или кокаин, прибягват способността или пряко да успокояват болката, или да отвлечат вниманието от нея. Затова и моята мантра гласи: **Най-важният въпрос не е какво предизвиква зависимостта, а кое поражда болката.**

В революционния си труд *Глобализация на зависимостта: изследване на нищия дух* от 2008 г. моят приятел и колега д-р Брус Александър* пише:

Дори най-вредните зависимости изпълняват жизненоважна адаптивна функция за дислоцирания** индивид. Само хронично и тежко дислоцираните хора са податливи на пристрастяване.

Под *дислокация* се разбира *трайна липса на психосоциална интеграция*. Той нарича вътрешното и социалното откъсване *дислокация*, а аз – *травма*.

* Брус Александър (р. 1939 г.) – канадски психолог и университетски преподавател. Сред другите му известни книги са: *Смирни средства: как Канада може да излезе от войната срещу наркотиците* (1990), *История на психологията в западната цивилизация* (2014) и др. – Бел. прев.

** От англ. dislocation. Освен в обичайните значения на българската дума *дислокация* в английския език тя се използва и като *изместване, сътресение*. Терминът в този контекст е въведен от Карл Полани. – Бел. прев.

*Проблемите с наркотиците следва да се разглеждат и решават в техния по-широк социален и икономически контекст; [те] изглеждат в значителна степен свързани с неравенството и социалната изолация – настоява Комисията за политика за наркотиците на Обединеното кралство през 2012 г. Не е учудващо, че във Великобритания епидемията от зависимост е най-разпространена в райони като Хъл, където унищожаването на риболова доведе до едно от най-високите нива на безработица в страната. За там *Ню Йорк Таймс* неотдавна писа:*

Новият кик дойде от фентанила – опиат с 50 до 100 пъти по-голяма сила от тази на морфина, често смесван с хероин. Препаратът вече е коствал живота на хиляди американци, сред които рок звездите Принс и Том Пети, но рискът явно не плаши зависимите в Кингстън ъпон Хъл, известен просто като *Хъл*. Много от тях буквално не могат да му се наситят. *Той прогонва всяка болка* – казва 32-годишният Крис, бездомен жител на Хъл, пристрастен към хероина от над 8 години.

– Къса ми се сърцето, като виждам как всеки ден губим хора, чиято смърт е можело да бъде предотвратена – споделя д-р Хенри. – От друга страна, имаме сериозен напредък в информираността. Общественият дебат се промени драстично.

Сам съм се убедил в това при пътуванията си в Северна Америка и по света. Вярвам, че настоящата книга ще продължи да допринася за тази промяна. Но въпреки окуражаващите знаци и здравни инициативи на местно и федерално ниво в Канада и други страни ни чака още дълъг път, ако искаме да постигнем нещо поне отчасти наподобяващо разумен, със-

трагателен и научно доказан подход към терапията и превенцията на зависимостите. Кризата със свръхдозите ни изправя на ръба на пропастта. Можем да направим крачка към възможното решение, а може и да се подхлъзнем към още по-безполезни и трагични действия.

Радващ предвестник на здравия разум в Канада бе съобщението, че две от водещите партии – Либералната и Новата демократична партия, обмислят декриминализиране на притежанието на наркотици за лична употреба. Това беше направено с голям успех в Португалия – единствената страна в света, в която вече не е незаконно да притежаваш малко количество, да речем, хероин или кокаин. Вместо да бъдат вкарвани в затворите, зависимите се насърчават да се включат в програми за рехабилитация. Вместо отхвърляне, обществото им предлага помощ.

Вследствие на това в Португалия се наблюдава намаляване на употребата на наркотици и свързаните с тях престъпления и увеличаване на броя лекуващи се пациенти. Използването на инжекционни наркотици е спаднало два пъти. Отрицателни ефекти не се наблюдават. Норвегия обмисля същата политика.

– Аз го разбирам като декриминализиране на хората, които употребяват наркотици – казва д-р Хенри.

Можете ли да си представите какъв напредък бихме постигнали, ако пренасочим средствата, които в момента наливаме в токсични наказателни институции, към превенция, намаляване на вредите и лечение? Това е възможността за решение.

Обратната посока – на нарастващ антагонизъм, презрение и враждебност, крие огромна заплаха. Най-богатата и влиятелна страна в света, в която нивата на зависимост са извънредно високи въпреки – а всъщност до голяма степен и

заради – граконовите мерки, се кани да поеме към още по-суров остракизъм и репресии. През март 2018 г. президентът на САЩ Доналд Тръмп изрази публично одобрение относно смъртната присъда за пласъборите на наркотици: *Някои държави прилагат много тежки наказания – дори смъртни. И въпреки, имат доста по-малко проблеми с наркотиците от нас.* А USA Today написа:

Миналия май Тръмп поздравя филипинския президент Родриго Дутерте за *чудесната работа* в борбата с наркотиците. Дутерте се похвали, че лично е застрелял и убил поне трима заподозрени. Организациите за защита на човешките права и Обединените нации осъдиха виджиланте кампанията на Дутерте, в която загинаха хиляди заподозрени в разпространение на наркотици.

Настоящият министър на правосъдието на САЩ Джеф Сешънс също призова за по-строги мерки и по-сурови наказания, убеден, въпреки всички доказателства, че използването на дрога неизбежно води до криминални прояви. Всъщност, ако нещо предизвиква криминално поведение, то не е употребата на наркотици, а нейното *криминализиране*, както чудесно показва Йохан Хари в *Преследване на писъка: първите и последните дни на войната срещу наркотиците*. Водената в Америка война *породи безпрецедентна престъпност и унищожение на живота и природата*, по думите на колумбийския журналист Алонсо Салазар.

Аз твърдя, че не съществува *война срещу наркотиците*. Войните не се водят срещу неодушевени предмети – само срещу хора. А тази специално е насочена предимно срещу хора, жертви на negliжиране и насилие в детството, защото именно те според всички научни, епидемиологични и опитни

данни най-често стават зависими от различни вещества на по-късен етап от живота си. Нашето цивилизовано общество наказва и измъчва хората, защото са преживели травма.

Зависимостите неминуемо са най-разпространени и смъртоносни в онези групи от населението, които в исторически план са страдали от продължителна травма и дислокация. Само преди няколко седмици, в началото на март 2018 г., бях поканен отново в резервата *Кървавото племе* – общност на сихасапа (чернокраките сиукси) в околностите на Летбридж, Албърта, за да говоря на конференция по въпросите на младежта. По думите на техния лекар – д-р Естер Тейлфедърс, две седмици по-рано, на 23 февруари, общността била връхлетяна от *перфектната буря*. Получаването на социални помощи означавало наличие на пари. В резервата се развихрили дилъри – в случая също предимно млади хора, безнадеждно затънали в бедност в район, където безработицата достига близо 80%; жилищните условия са толкова лоши, че понякога се налага три семейства – или двайсетина души – да делят една къща с обща баня, а във всяка стая да спят по 6–7 души. Тези дилъри продават дрога, за да задоволяват собствените си нужди. Вечерта се разразила буря и достъпът на спешна помощ бил затруднен. Същата нощ 19 души взели свръхдоза, а един загинал от намушкване с нож. От тези със свръхдоза обаче починали само двама: трагедия, която общността би могла с право, макар и без радост, да нарече *победа*. Защото се били погрижили хората да разполагат с налоксон – инжекция, противодействаща на опиоидите.

Поводът за конференцията беше нарастващият брой младежи със склонност към зависимост и други симптоми на травма. Самоубийствата, самонараняването, насилието, тревожността и депресията са силно разпространени сред първите нации в Канада, също както в индианските резерва-

ти в САЩ и австралийските аборигенни общности. Обикновените граждани нямат никаква представа с какви трудности, злощастия и трагедии се сблъскват много млади хора от коренното население още преди да достигнат юношеска възраст: смърт на близки хора, насилие, отчаяние, себоненавист и всевъзможни пречки пред свободата и изпълнения със смисъл живот.

Има ясни въпроси, които трябва да се задават във всяка страна с колониално минало. Какво прави обществото, за да изцели мултипоколенческата травма, от която произлиза злощастното положение на много коренни общности? Как можем да преобърнем динамиката, продиктувана от миналото? Някои се стряскат от тези въпроси, защото се боят от дискомфорта, съпътстващ чувството за вина. В действителност не става въпрос за колективна вина, а за колективна отговорност. Въпросът не е в миналото, а в настоящето. И се отнася до всички ни: когато страда част от нас, всъщност страдаме всички.

Често читателите споделят: *Вашата книга показва човешкото у наркоманите*. Тези думи отразяват един фундаментален и широкоразпространен дефект в начина ни на мислене. Наркоманите са хора. Защо ни е толкова трудно да го видим? Проблемът е в егоцентричния ни ум, който дели света на *ние* и *те*. И по-точно, в неспособността – или отказа – да видим *себе си* в *тях* и *тях* в това, което възприемаме като *себе си*.

Подобно ограничение на въображението се наблюдава на всички нива – от личните взаимоотношения до международната политика. Най-просто казано, то разкрива вкопчването в определена идентичност, чрез която се вписваме в дадена група. А когато се идентифицираме с група, по-тъсна от човечеството като цяло, очевидно трябва да има *други*,

които по дефиниция не принадлежат към нея и спрямо които се чувстваме по-висши, дори да не е съзнателно. Това сякаш ни дава правото да съдим и да бъдем безразлични.

Предотвратяването и изцелението на травмата е всеобщ проблем, който не се ограничава с определена етническа или расова група. Колкото повече опознавам коренните жители, толкова повече се убеждавам колко много вредим на самите себе си, като отхвърляме култури, чиито традиционни учения и ценности биха могли да ни помогнат да изцелим съвременния свят.

Концепцията и практиката за намаляване на вредите, която преди десетина години, когато пишех тази книга, беше още противоречива, днес се приема добре в цяла Канада, макар и не достатъчно масово. Единственият център за контролирана употреба на наркотици в Северна Америка към онзи момент – *Инсайт**, се превърна в образец за множество подобни места, в които употребяващите могат да внесат незаконни вещества без страх от тормоз и арест, да получат чисти игли и стерилна вода и да бъдат реанимирани, ако приемат свръхдоза. Редица изследвания показват ефективността на подхода за предотвратяване на заболяванията, намаляване на разходите за здравни грижи и спасяване на човешки живот. През последните две години от подготвянето на проекта *В света на гладните духове* работех като лекар в центъра за детоксикация на *Инсайт*. Тогавашният министър-председател Стивън Харпър и неговото правителство бяха твърдо решени да ни затворят, но единодушното решение на Върховния съд им попречи. То не-

* Англ. Insite – букв. *на място*, но и игра на думи с insight – *прозрение*. – Бел. прев.

двусмислено определяше *Инсайт* като важна и незаменима медицинска услуга.

Политиката за намаляване на вредите си проправя път и в Съединените щати. Сан Франциско скоро ще стане първият американски град, в който официално ще отвори център за контролирана употреба, въпреки че неофициално действат и други такива. Идеята, както казва д-р Хенри – ръководител на Здравната служба на Британска Колумбия, е:

...да запазим хората живи, докато успеем да изградим система, която да помага на всички, които употребяват вещества и страдат от зависимости или психични проблеми. Както показва и вашата книга, системата в момента не предотвратява пристрастяването, нито пък е в състояние да посрещне хората, които вече са тръгнали по този път, за да ги подкрепи в различните етапи на възстановяване или да им помогне да живеят с психично заболяване, зависимост или и двете.

Но и всички центрове за намаляване на вредите на света няма да стигнат, за да поемат огромния прилив от зависимости, ако системата продължава да не признава, че източникът на проблема е травмата и социалната дислокация, а институциите за лечение се фокусират предимно върху стремежа да променят поведението на зависимите, вместо да изцелят болката, която го провокира.

Завърших Медицинския факултет на Университета на Британска Колумбия преди 40 години. За четирите години там не чух нито веднъж да се спомене за психологична травма и последиците за човешкото здраве и развитие. Няколко десетилетия по-късно колегата ми д-р Хенри следва медицина в Университета *Далуиз* на другия бряг на Канада, а след

това продължи образованието си в Сан Диего и Торонто. Тя също не е чула и дума за травмата. Колкото и невероятно да звучи, същото важи за повечето студенти по медицина днес, независимо от учебното заведение, въпреки множеството доказателства за връзката между травмата, от една страна, и психичните и физическите заболявания и зависимостта – от друга. Как биха могли лекарите да помагат на пациентите си, ако нямат нужната подготовка, за да разберат източника на проблемите им? И как би могла системата да се справи с епидемия, която вижда в изцяло грешна светлина?

Когато говорим за зависимост, става въпрос за много дълбоко *невиждане*. Защитните механизми не ни позволяват да осъзнаем собствената си болка и дисфункции, от които се мъчим да избягаме. Това неразбиране издига невидима стена между обществото и отхвърлените зависими, както често и между здравните специалисти и техните клиенти.

Струва ми се, че именно по тази причина най-трудната глава за някои читатели в *Гладните духове* е онази, в която разказвам за собственото си компулсивно пристрастяване към пазаруването и работата – две от безбройните форми, които може да приеме зависимостта. Макар мнозина да я намират осветляваща, други реагират негативно. Един читател написа:

Книгата... беше хубаво, докато [авторът] започна да приказва как харчел хиляди за музика?... Тотално спрях да му вярвам. Или, както се изрази един критик: *Щеше да бъде достатъчно да спомене увлеченията си мимоходом...* Мате е твърде осъзнат терапевт, за да постави собствените си компулсии на една нога с тези на пациентите си. Но все пак ги вмества в същия спектър, а това по моему не е справедливо спрямо

хората, чиито зависимости наистина застрашават живота и благополучието им.

На пръв поглед може би изглежда странно да сравняваме *леки* зависимости със смъртоносна наркомания, но през последното десетилетие все повече хора се убеждават, че зависимостта има много лица – от употреба на вещества до привидно *уважителни* компулсии, но всички те крадат от здравето и щастието на човека. Няма *добри* зависимости, няма безобидни *увлечения*. Всички зависимости причиняват вреда; ако един навик не причинява вреда, по дефиниция не представлява зависимост. Моята зависимост от придобиването на класическа музика – не любовта към самата нея, а обсебващата страст към закупуването ѝ, ме караше да пилея време и пари, да лъжа съпругата си, да лишавам децата си от внимание, да пренебрегвам задълженията си към пациентите. А какво получавах настреща? Същата допаминова доза вълнение, тръпка и мотивация, за която копнее всеки комарджия, секс маниак или кокаинозависим.

Временната промяна в мозъчната химия и състоянието на ума е основна характеристика на всички видове зависимост – от наркотиците до компулсивното хранене и самонараняването. Всички те представляват опити за регулиране на тялото и ума, по израза на д-р Ван дер Колк. (Показателно е впрочем, че когато пациентите ми, употребяващи крек, метамфетамин или хероин, чуеха за собственото ми безсилие да спра да харча пари за записи, клатеха глава и се смееха: *Хей, докторе, и ти си бил като нас!* Истината е, че всички сме такива.)

Съществува само един универсален процес на зависимостта. Той има най-различни проявления – от сравнително леки до опасни за живота, но всички те следват едни и същи мо-

зъчни вериги на облекчаване на болката, удоволствие и мотивация, една и съща психологична динамика на срам и отрицание, едни и същи модели на прикриване и опит да излъжем себе си и другите. И всички те ни костват вътрешния покой, вредят на взаимоотношенията и накърняват самочувствието ни. Някои – никотин, алкохол и наркотици, застрашават и физическото ни здраве. Но терапевтичните подходи, действително подпомагащи изцелението, могат да израснат единствено от по-широкото разбиране на зависимостта и нейните корени.

– Системата за психично здраве е твърде фрагментирана – казва д-р Хенри и, за съжаление, намирам, че е много права. – Ако психологичната грижа е бедната сестра на здравната система, зависимостта е далечната ѝ братовчедка от гетото.

Терапията изисква многопластов подход, приемащ хората такива, каквито са. За тези, които не са готови да спрат: намаляване на вредите. За другите: Дванадесетстъпкови програми, но без елементи на правна и морална принуда. *Кulturата ни е пропитана от презрение към хората, употребяващи вещества* – изтъква Майкъл Понг в чудесната си книга *До дъно. Борбата за възстановяване на един алкохолизиран терапевт в дефектна здравна система*. Той усеща това презрение дори в Анонимните алкохолици и смята, че именно то е причината *Дванайсетте стъпки* да не проработят за него въпреки приятелското отношение, безкористната подкрепа и добрината на хората в организацията. *Анонимните алкохолици* няма за цел да предложи терапия, а начин на живот за хората, търсещи избавление от зависимостта. Никой не бива да бъде заставян да се включи нито в тази, нито в която и да било друга програма.

Щом *Дванайсетте стъпки* не помагат на всички – колкото и да е ценна, програмата е ефективна за малка част от

хората – какво би могло да го стори? Всъщност няма универсално решение. За много пристрастени към опиати заместващата терапия с препарати като Suboxone може да бъде животоспасяваща (в Британска Колумбия лекарите имат голяма свобода в предписването на медикамента, който е свързан с много ниски рискове при употреба). При някои помагат лекарства, при други – психотерапията, но няма подход, който да гарантира успех. Всеки нуждаещ се трябва да получи помощта, която е нужна точно на него точно в този момент.

Повечето лекари нямат (почти) никаква подготовка за лечение на зависимости въпреки опустошителните ефекти на последните върху физическото и психичното здраве на хората, продължителността на живота, работоспособността и семейното благополучие. Малцина са, които пък имат такава, притежават доста ограничени знания по биология. Ако трябваше аз да изградя система за лечение на зависимост към вещества и по-тежките поведенчески зависимости като хазарта и пристрастяването към секса, тя би включвала следните компоненти:

- Обучение на лекарите, терапевтите, психолозите, педагозите, адвокатите, съдиите и всички полицаи за предлагане на подходи, основани на разбиране за травмата.
- Широка достъпност на налоксон и други мерки за намаляване на вредите. Създаване на центрове за намаляване на вредите във всички по-големи общности. Предлагане на заместваща терапия за всички нуждаещи се.
- Откриване на множество центрове за детоксикация с лесен и бърз достъп.
- Центрове, в които хората могат да преминат от детоксикация към лечение на травмата, терапия и из-

граждане на умения за поддържане на лични и социални взаимоотношения.

- Преподаване на различни форми на грижа за себе си, в т.ч. здравословно хранене, йога, бойни изкуства, медитация и др.
- Зачистване на фалшивото разделение между психичните проблеми и зависимостите, което днес се прави в много институции и здравни заведения. Те са неразривно свързани помежду си, като вторите често са опит за самолечение на първите. И двете се коренят в травмата и трябва да бъдат разглеждани едновременно и в цялост.
- Тъй като увреждането на зависимия мозък е започнало още през детството и е продължило най-вече под въздействие на наркотици, рехабилитацията следва да бъде дългосрочно начинание, което се провежда в дух на търпение и състрадание.
- Вместо да възприемат зависимия като проблем, близките му трябва да бъдат насърчавани да прозрат за зависимостта като резултат от мултипоколенческа травма и следователно възможност за намиране на изцеление не само за него, но и за много други членове на семейството.
- Що се отнася до превенцията, важно е да се разпознават младите семейства в риск, за да им се оказва емоционална и ако се налага, финансова подкрепа. Както ще видим в Приложение 3, превенцията трябва да започва още от първата консултация на бъдещата майка.
- Учителите и училищните екипи трябва да се учат да разпознават признаците на травма у децата и да предлагат подходящи интервенции и програми за деца и

подрастващи в руск. Всички хора, които работят с малки деца, трябва да познават и да разбират особеностите на развитието и психологичните потребности на човека.

- Трябва да се създадат социални програми, отговарящи на нуждата от общуване, напътствия и извършване на дейности, носещи чувство за смисъл и удовлетворение.

Всички само ще спечелим, ако проявяваме по-голям интерес и уважение към устойчивите, вековни учения на хората, изстрадали най-много травми, дислокация и зависимости, а именно коренните жители на страната ни. Техните ценности винаги са поставяли приоритет върху общността пред неомисления индивидуализъм, настоявали са за приобщаване на съгрешилия вместо наказание, държали са на приемане вместо разделение и най-вече, разбирали са човека в неговата цялост от физически, умствени, емоционални и духовни потребности. Колкото повече осмислям най-новите научни изследвания в областта на човешкото развитие, мозък, здраве и взаимовръзки между индивида и социалната среда, толкова повече се възхищавам на традиционните практики на онези, които сме потъпкали и чиято култура всячески сме се постарали да разрушим. Преди колонизацията те не са познавали зависимостта.

От първото издание на *Гладните духове* преди 10 годни научих много за лечението на зависимостите чрез традиционни шамански растения и практики от Южна Америка и Африка като аяхуаска и ибога. Работата ми с първото стана тема на документалния филм *Природата на нещата* на Си Би Ес. Напоследък много се пише за тези модалности и аз ще се спра по-подробно на тях в следващата си книга, върху коя-

то работя в момента – *Митът за нормалното**. Те не са панацея, но е глупава от наша страна да ги игнорираме. Както посочих в една кратка статия за Globe and Mail:

Много от мъдрите учения на коренните общности са пропуснати от холистика. Подобно на всички традиционни практики на растителна основа по света, използването на аяхуаска произлиза от разбирането за неделимостта на ума и тялото... Лично съм бил свидетел как хората преодоляват зависимости към вещества, секс и други вредни модели на поведение... В правилна церемониална среда... аяхуаска може да постигне в рамките на няколко ритуала резултати, каквито психотерапията не успява за години.

Както споменах в началото, най-силно ме разтърсват срещите с родители, загубили децата си – а те са много. Тъй като зависимостта, била тя към наркотици, хазарт, секс, храна или каквото и да е друго, в болшинството случаи се корени в страдание в детството, може би е учудващо, че много почернени родители изразяват разбиране, вместо болка, гняв и чувство, че някой ги обвинява. Държа още веднъж да подчертая, че целта на книгата не е да хвърля вина, а да презърне измъчението и да покаже, че зависимостта е едно от най-честите и най-човешките проявления на страданието. Ни най-малко не говорим за вина, а само за фундаменталната истина, че страданието неволно се предава от поколение на поколение и ще продължи да го прави, докато не го проуеem и не прекъснем веригата в своето семейство,

* Книгата вече е издадена, включително на български език: *Митът за нормалното. Травмата, болестта и изцелението в една токсична култура*. Кибеа, 2022. – Бел. прев.

общност и общество. Обвиненията срещу родителите са жестоки от емоционална гледна точка и неоправдани от научна. Всички родители дават най-доброто от себе си; просто то е ограничено от собствената им непреработена или неосъзната травма. И я завещават на децата си, също както сторих и аз със своите. Добрата новина в тази книга и много други източници е, че травмата и нарушените връзки в семейството подлежат на изцеление. Вече знаем, че в правилните условия мозъкът може да се излекува.

Вярвам, че *В света на гладните духове* ще продължи да достига до много хора и да разпространява посланието на изцелението, здраво стъпило на емоционални, психологични, социални и научни факти и основи. Истината, както знаем, носи свобода, макар понякога да причинява болка.

Зависимостта възниква от разстроена любов, от разстроена способност да обичаме децата така, както заслужават, от разстроена способност да обичаме себе си и другите така, както всички заслужаваме. Пътят към изцелението се крие в отвореното сърце и състраданието към болката в нас и навсякъде около нас.

Г А Б О Р М А Т Е
Ванкувър, април 2018 г.

П.П.: Трагедиите и чудесата в Долен Ийтсайд продължават и сега. Серена, за която разказвам в Глава 4, почина от мозъчен абсцес вследствие на ХИВ малко след излизането на *Гладните духове*. Силия – бременната жена от Глава 6, като по чудо откри дъщеря си, която даде за осиновяване преди 30 години. За съжаление, не беше изненада, че дъщерята – която прочела книгата, без да подозира, че в нея става дума за майка ѝ – също се бори със зависимост. В момента тя живее в Отава и върви стъпка по стъпка към изцелението. Поддържахме редовно връзка и се надявам да избегне участието на майка си.

