

Η διολίσθηση στην εξάρτηση

*Ομνύει κάθε τόσο ν' αρχίσει πιο καλή ζωή.
Αλλ' όταν έλθ' η νύχτα με τες δικές της συμβουλές,
με τους συμβιβασμούς της, και με τες υποσχέσεις της *
αλλ' όταν έλθ' η νύχτα με τη δικιά της δύναμι
του σώματος που θέλει και ζητεί, στην ίδια
μοιραία χαρά, χαμένος, ξαναπιαίνει.*

Ομνύει
Κωνσταντίνος Καβάφης

*Δεν μπορώ να εννοήσω τις ίδιες μου τις πράξεις * διότι δεν κάνω εκείνο που θέλω, αλλά κάνω
εκείνο που μισώ.*

Αποστόλου Παύλου
Επιστολή προς Ρωμαίους, 7: 15

Κατά καιρούς έχουν εμφανισθεί πολλές θεωρίες στην προσπάθεια της επιστημονικής κοινότητας να ερμηνεύσει το φαινόμενο της εξάρτησης. Οι θεωρίες αυτές έχουν ταξινομηθεί σε τέσσερις ευρείες κατηγορίες: Στις βιολογικές, στις ψυχολογικές, στις ψυχο-κοινωνικές και στις κοινωνιολογικές. Κάθε μία από αυτές εξετάζει το φαινόμενο από διαφορετική σκοπιά, ανάλογα με τον προσανατολισμό της. Η παρουσία, και μόνο, της πληθώρας των θεωριών αποδεικνύει ότι *καμία*, από μόνη της, δεν είναι ικανή να ερμηνεύσει επαρκώς το φαινόμενο. Αν συνέβαινε κάτι τέτοιο θα είχαν εγκαταλειφθεί οι περισσότερες προς χάριν της μίας και επικρατέστερης. Αρκετές από τις θεωρίες έχουν κάνει αρκετά βήματα και είναι πολύ αξιόλογες. Με την πάροδο του χρόνου και την επίμονη συνέχιση των ερευνών σε όλους τους τομείς, αρκετές θεωρίες θα υποχωρήσουν και κάποιες άλλες θα εδραιωθούν και θα επικρατήσουν.

Σε τούτη την ενότητα γίνεται προσπάθεια για μία σφαιρική ερμηνεία της εξάρτησης. Οι κύριοι άξονες είναι δύο: Πρώτο, η οπτική της *ανθρωπιστικής ψυχολογίας* περί ιεράρχησης και ικανοποίησης των αναγκών, που κινητοποιούν τη συμπεριφορά του ανθρώπου προς την αυτοπραγμάτωση (Maslow, 1954 * Rogers, 1951 * 1957 * 1959), και δεύτερο, οι αρχές της θεωρίας του συμπεριφορισμού περί *μάθησης*. Πιστεύουμε πως ο συνδυασμός των δύο αυτών σχολών της ψυχολογίας προσφέρει επαρκές θεωρητικό υπόβαθρο για την καλύτερη κατανόηση της εξάρτησης. Επίσης, έχει αξιόλογη θεραπευτική εφαρμογή, αφού προσφέρει ικανοποιητικές διεξόδους στους τομείς κινητοποίησης των χρηστών για μια διαφορετική ζωή. Σ' αυτό το Κεφάλαιο γίνεται μια προσπάθεια ανάλυσης, αλλά και σύνθεσης, των παραπάνω θεωριών -με απλά λόγια- σε σχέση με την ηρωίνο-εξάρτηση. Η γνώση αυτών των ψυχολογικών διεργασιών πιστεύουμε πως εξοπλίζει εκείνον που ειλικρινά παλεύει ν' απαλλαγεί από τη συνήθειά του, καθώς κι εκείνον που επιθυμεί να τον βοηθήσει με μια πιο ανθρώπινη προσέγγιση.

Η θεμελιώδης ιδέα της ουμανιστικής σχολής θεωρεί ότι η ανθρώπινη συμπεριφορά ωθείται από ένα έμφυτο κίνητρο της επιθυμίας του προσώπου για *αυτοπραγμάτωση*. Όπως, χαρακτηριστικά,

αναφέρει η Κωσταρίδου-Ευκλείδη (1999), «η ανθρώπινη συμπεριφορά κινείται κατά κύριο λόγο από τον αγώνα του ατόμου να καταστεί όσο πιο άνθρωπος γίνεται, δηλαδή να αναπτύξει τις ικανότητές του, να είναι αποτελεσματικός, δημιουργικός, και ευφάνταστος» (σ. 75). Σε αντίθετη περίπτωση, ένα πρόσωπο έχει αρκετές πιθανότητες να αναπτύξει παθολογική συμπεριφορά -και εξάρτηση- όταν οι εμπειρίες του δεν είναι συμβατές με τις βαθύτερες επιθυμίες του. Κατά συνέπεια, αυτός που δεν θα επιδιώξει να βρει τη συμφωνία των βαθύτερων επιθυμιών του μέσω νέων εμπειριών, θα αμύνεται με το να διαστρεβλώνει τα βιώματά του και επιλεκτικά θα προσπαθεί να μετασχηματίζει αρνητικές αξίες σε φαινομενικά 'θετικές'.

Εάν ρωτούσαμε εξαρτημένα πρόσωπα, μήπως συνειδητά αποφάσισαν να μουν στον κυκεώνα με την ηρωίνη, η απάντηση θα ήταν, συντριπτικά, όχι! Όμως, όταν ξεκίνησαν τη χρήση, οι περισσότεροι γνώριζαν πως διέτρεχαν τον κίνδυνο της εξάρτησης, και πως μια κακή παρτίδα ή μια υπερβολική δόση θα μπορούσε να είναι θανατηφόρα. Γνώριζαν, επίσης, και τις νομικές συνέπειες που μπορεί να έχει η χρήση μιας παράνομης ουσίας. Επομένως, η άγνοια των συνεπειών δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν άλλοθι και να αποδοθούν σ' αυτήν οι αποκοτιές με τις ουσίες και, κατ' επέκταση, η διολίσθηση στην εξάρτηση. Τότε, γιατί κάποιιοι νέοι ξεκινούν τη χρήση ουσιών; Μήπως δεν έχουν επαρκή γνώση των επιπτώσεων; Μάλλον, αυτό που συμβαίνει είναι ότι δεν διαθέτουν τον αναγκαίο βαθμό ωριμότητας, ώστε να μπορούν να προσωποποιούν τις εμπειρίες των άλλων και να τις παίρνουν στα σοβαρά.

Ένα κύριο χαρακτηριστικό των νέων γενικότερα, είναι ότι ελαχιστοποιούν τους κινδύνους και θεωρούν τους εαυτούς τους *άτρωτους*. Τα πάντα, κατά τη γνώμη τους, μπορούν να τα ξεπεράσουν και τίποτε κακό δεν μπορεί να τους συμβεί. Η μειωμένη αντίληψη του κινδύνου είναι ένα χάρισμα της πλειονότητας των νέων. Χωρίς αυτό το χαρακτηριστικό πολύ δύσκολα θα τολμούσαν στη ζωή τους ακόμα και το παραμικρό - πόσο μάλλον για την εκπλήρωση των θαλερών ονείρων τους. Όμως, κατά τον Duster (1970), αυτή η αφοβία είναι ένα από τα βασικότερα συστατικά που κάνουν πραγματοποιήσιμη τη χρήση ουσιών και την εξάρτηση. Μερικοί νέοι πιστεύουν πως οι κίνδυνοι που ακούνε τριγύρω τους για τα ναρκωτικά δεν θα ισχύσουν γι' αυτούς, ή ότι εύκολα θα μπορέσουν να τους ξεπεράσουν.

Δύο επιπλέον παράγοντες είναι η οικειότητα των συνθηκών κάτω από τις οποίες συμβαίνουν τα πρώτα τολμήματα, και οι εμπειρίες που αποκομίζουν απ' αυτά (Krivanek, 1988). Σύμφωνα με τις στερεότυπες αντιλήψεις που επικρατούν σήμερα στην κοινή γνώμη, οι άνθρωποι ξεκινούν τις ουσίες για δύο λόγους: Μερικοί ίσως να θέλουν να δραπετεύσουν από δυσάρεστα συναισθήματα και ν' απαλλαγούν από τον πόνο που τους προξενούν, και κάποιιοι άλλοι τις χρησιμοποιούν στην προσπάθεια ν' αντισταθμίσουν αδυναμίες του χαρακτήρα τους, για να μπορούν να αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις. Αυτοί μάλλον είναι οι προφανείς λόγοι. Εκείνο που αρχικά συμβαίνει, συνήθως, είναι πιο απλό. Οι πρώτες επαφές με την ηρωίνη γίνονται γιατί τυχαίνει να βρίσκεται κανείς σε εξοικειωμένο περιβάλλον όπου κυκλοφορεί η ουσία και κάποιιος την προσφέρει για δοκιμή - τις περισσότερες φορές απρογραμμάτιστα και χωρίς συνειδητή κακοβουλία. Η εξοικείωση, σε συνδυασμό με την περιέργεια και την αφοβία, οδηγούν στις πρώτες επαφές.

Οι αρχικές εμπειρίες δεν φαίνεται να είναι και τίποτα το σπουδαίο. Οι περισσότεροι αισθάνονται ελάχιστα πράγματα από τις επιδράσεις της ηρωίνης και η διάρκειά τους είναι πάρα πολύ σύντομη - μια αμυδρή χαλάρωση και πληρότητα. Για κάποιους, μάλιστα, μπορεί να είναι και αρνητική, προκαλώντας ναυτία και εμετό. Για την πλειοψηφία δεν θα υπάρξει συνέχεια. Ικανοποίησαν την περιέργειά τους και είδαν ότι δεν τους προσφέρει κάτι σημαντικό σε σχέση με τις ανάγκες τους, όπως *αυτοί* τις έχουν ιεραρχήσει. Η εμπειρία που είχαν με την ουσία δεν ήταν συμβατή με τις βαθύτερες επιθυμίες τους και εγκαταλείπουν την συμπεριφορά από το αρχικό της στάδιο.

Εάν η δοκιμή επαναληφθεί, η εμπειρία θα είναι μάλλον παρόμοια με την πρώτη και το άτομο αρχίζει να απορεί: Πώς μπορεί κάτι τέτοιο να του γίνει συνήθεια; Έτσι, μειώνεται η αντίληψη περί κινδύνων που είχε αρχικά, και ενισχύεται ακόμη περισσότερο η αίσθηση του 'άτρωτου'. Εάν η χρήση

πυκνώνει αρκετά, τότε, μαζί της, βουβά και δόλια, αναπτύσσεται και η φυσική εξάρτηση με επακόλουθο τα στερητικά συμπτώματα. Χαρακτηριστικά, ένας πρώην χρήστης μου είχε αναφέρει: 'Ο φόβος της στέρησης είναι τρομερό πράγμα. Μαζί με τ' άλλα, φοβόμουν μήπως γίνω αντιληπτός από τους δικούς μου, κι έτσι δίσταζα να κόψω'. Στην πραγματικότητα, όμως, δεν είναι τόσο τα στερητικά συμπτώματα που κάνουν ένα χρήστη ν' αναστέλλει τη διακοπή της ουσίας, όσο ο φόβος που έχει καλλιεργήσει μέσα του γι' αυτά, απ' όλα εκείνα που ακούει στις συναναστροφές του, καθώς και οι αντιδράσεις του περιβάλλοντός του. Το στερητικό σύνδρομο είναι ένα από τα προβλήματα του εξαρτημένου, αλλά σε καμιά περίπτωση το σπουδαιότερο. Δεν είναι εκείνο που συντηρεί την εξάρτηση, όπως αποδεικνύεται από τις τακτικές υποτροπές μετά από αρκετά διαστήματα αποχής.

Βασικές παράμετροι της εξάρτησης

Συχνά ακούγεται ότι το 'πρόβλημα των ναρκωτικών' είναι πολυ-παραγοντικό ή πολυσύνθετο. Όντως, έτσι έχει καταλήξει να είναι μετά από τις νομοθετικές μας παρεμβάσεις. Εάν εξαιρέσουμε το νομικό καθεστώς που διέπει σήμερα τις ψυχοδραστικές ουσίες, και εξετάσουμε το φαινόμενο αυτό καθ' αυτό, θα δούμε πως οι βασικοί παράμετροι που οδηγούν στην ανάπτυξη και εγκατάσταση της εξάρτησης δεν είναι πολλοί. Κυρίως, είναι τέσσερις και, μάλιστα, δεν διαφέρουν από τη μια εθιστική συμπεριφορά στην άλλη (Krivanek, 1988a). Είναι δε τόσο απλοί, που συχνά μας κάνουν να πλανόμαστε, προσπαθώντας να σκεφτούμε για κάποιους πολυσύνθετους.

Πρώτα απ' όλα, το πρόσωπο υψηλού κινδύνου είναι εκείνο που δεν έχει επαρκώς ανεπτυγμένους τους *λόγους* για να απέχει από την παρεκκλίνουσα συνήθεια. Ας αντιστρέψουμε προς στιγμή τη σκέψη μας κι ας αναρωτηθούμε: Γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι δεν είναι εξαρτημένοι από την ηρωίνη; Ίσως, τότε, μπορέσουμε να έχουμε μια νέα προοπτική του θέματος. Οι άνθρωποι εκείνοι που η κοινωνία μας θεωρεί φυσιολογικούς επιδιώκουν κάποια πράγματα στη ζωή τους, όπως την υπόληψη, την οικογένεια, τη φιλία, την καριέρα, την αυτοπραγμάτωση, κ.ά.. Για να διεκδικήσουν όλ' αυτά στη ζωή τους, επιδίδονται σε κάποιες δραστηριότητες και, παράλληλα, αποφεύγουν κάποιες άλλες -όπως, λόγου χάρη, τη χρήση ηρωίνης- που θα τους απομάκρυναν από τους σκοπούς τους. Αυτοί οι άνθρωποι, όταν αισθάνονται επιθυμία για κάποια παρόρμηση, που μπορεί η εκπλήρωσή της να απαιτεί και παρεκκλίνουσες συμπεριφορές, θα την ζυγιάσουν με τις αρνητικές επιπτώσεις που μπορεί να έχει στους απώτερους στόχους τους. Κάποιοι αισθάνονται ότι διακυβεύουν πάρα πολλά με το να επιτρέψουν σε μια ασύμβατη επιθυμία να εκπληρωθεί και, από φόβο για τις επιπτώσεις της, την αποφεύγουν. Άλλοι, πάλι, δίνουν μεγαλύτερη βαρύτητα στην εκπλήρωσή της και επιδίδονται σ' αυτήν. Κάτι τέτοιο μπορεί να συμβαίνει για διάφορους λόγους. Είτε γιατί η παρόρμηση είναι αφόρητα έντονη και νικά το φόβο για τις πιθανές αρνητικές συνέπειες που επισύρει, είτε γιατί αισθάνονται ότι αυτά που διακυβεύουν στη ζωή δεν έχουν σημαντικότερη βαρύτητα συγκριτικά με την εκπλήρωση της επιθυμίας, είτε γιατί δεν έχουν μεγάλες προσδοκίες από τον εαυτό τους και, ούτως ή άλλως, δεν αισθάνονται ότι ρισκάρουν σημαντικά πράγματα (Orford, 1985).

Δεύτερο, το πρόσωπο υψηλού κινδύνου δεν έχει ανεπτυγμένη την ικανότητα της *διάκρισης*, ώστε να μπορεί να την εφαρμόζει και στη συμπεριφορά του. Για τη θεωρία του Orford περί εξάρτησης, η έννοια της διάκρισης αποτελεί κλειδί. Η κοινωνία στην οποία ζει ο καθένας μας έχει συμβατικούς κανόνες για τους οποίους απαιτείται διακριτική εφαρμογή από τα μέλη της, ώστε να μη διαταράσσεται η ομαλή λειτουργία της. Αυτός που έχει ανεπτυγμένη την ικανότητα της διάκρισης γνωρίζει να κρίνει -ακολουθώντας τις κοινωνικές νόρμες- τι πρέπει να κάνει ανάλογα με την κάθε περίπτωση, με ποιους θα ήταν αποδεκτό αυτό που σκέφτεται να κάνει, πότε, πώς και γιατί θα ήταν καλύτερα να το κάνει. Ας πάρουμε για παράδειγμα την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών. Μια τέτοια συνήθεια μπορεί να θεωρηθεί ότι είναι κοινωνικά αποδεκτή και επιδοκιμασμένη όταν γίνεται στο

πάρτι ενός φίλου, κάποιο Σάββατο βράδυ, με οικεία παρέα για να περάσει ευχάριστα η βραδιά. Τουναντίον, όμως, η ίδια συμπεριφορά μπορεί να αποδοκιμάζεται όταν γίνεται σε διαφορετικό τόπο και χρόνο, και για διαφορετικούς λόγους, π.χ. να μεθοκοπά κανείς σ' ένα κακόφημο μπαρ, παρέα με άτομα του υποκόσμου. Η διάκριση είναι εκείνη που ελέγχει τη χρήση, ενώ, αντίθετα, η ελλειμματικότητά της ανοίγει την πόρτα για να περάσει η εξάρτηση. Κάτι τέτοιο ισχύει για τις περισσότερες εθιστικές συμπεριφορές, ανεξάρτητα αν αυτές έχουν να κάνουν με τις ουσίες ή όχι. Ο Orford (1985) αναφερόμενος στην ικανότητα διάκρισης σε σχέση με τη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, γράφει:

«Οι περισσότεροι άνθρωποι που βρίσκονται στη μετριοπαθή πλευρά της κατανάλωσης [ουσιών] έχουν ανεπτυγμένη την ικανότητα διάκρισης. Γνωρίζουν ότι υπάρχει ο κατάλληλος τόπος και χρόνος για οτιδήποτε. Όμως, όταν οι περιστάσεις για την ανάπτυξη μιας ισχυρής συνήθειας είναι κατάλληλες -όταν τα κίνητρα είναι έντονα και τα αντικίνητρα αρκετά χαλαρά- θα υπάρξει μια τάση διάβρωσης της διάκρισης που [θα ωθήσει] σε γενίκευση της συμπεριφοράς, επηρεαζόμενη από επιπρόσθετα ερεθίσματα και καταστάσεις. Όσο εντονότερη είναι η ροπή για κατανάλωση κάτω από κατάλληλες συνθήκες, τόσο μεγαλύτερη θα είναι και η τάση να κάνει το ίδιο και κάτω από διαφορετικές [ακατάλληλες] συνθήκες.

Αυτοί οι κανόνες πιθανόν να είναι γενικής μορφής και όχι διαφορετικοί από τη μια εθιστική συμπεριφορά στην άλλη, αν και μερικές συμπεριφορές είναι περισσότερο αποδεκτές από άλλες. Φαίνεται, για παράδειγμα, ότι οι τρόποι με τους οποίους κάποιοι χρήστες οπιούχων ή άλλων 'ναρκωτικών' ελέγχουν τη χρήση τους... δεν είναι διαφορετικοί από τους τρόπους με τους οποίους οι περισσότεροι πότες ελέγχουν το πιστό...

Σε γενικές γραμμές, [οι κανόνες] εξυπηρετούν προκειμένου να οριστεί η μετριοπαθής χρήση και να καταδικαστεί η εξαναγκαστική, να περιοριστεί η χρήση στα πλαίσια που συντελούν στις θετικές εμπειρίες, να ενδυναμωθεί η έννοια ότι η 'εξάρτηση' πρέπει να αποφεύγεται..., και να στηριχθούν υποχρεώσεις και δεσμοί που δεν σχετίζονται με την ουσία» (σ. 188-9).

Ένα τρίτο χαρακτηριστικό του εξαρτημένου προσώπου είναι ότι **συσχετίζει** τις δράσεις της ουσίας με την ικανοποίηση ή απομάκρυνση κάποιων αναγκών του. Έτσι, αντιλαμβάνεται ότι οι πιέσεις που του ασκούνται από αυτές, τουλάχιστον προς το παρόν, δεν υφίστανται. Βλέπει, δηλαδή, τον εαυτό του πιο ικανοποιημένο και πιο αποτελεσματικό μέσα από την ουσία. Για παράδειγμα, η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών όταν γίνεται σύμφωνα με τους συμβατικούς κανόνες, μπορεί να συμβάλει στην ικανοποίηση της ανάγκης ενός προσώπου για διασκέδαση ή για τη διεύρυνση των κοινωνικών του επαφών. Εάν, όμως, το πιστό γίνει το κύριο μέσο για την εκπλήρωση του σκοπού της κοινωνικότητας, τότε η χρήση του μπορεί να οδηγήσει και στην εξάρτηση. Για κάποιον άλλο το αλκοόλ μπορεί να χρησιμεύει ώστε να τον ανακουφίζει, έστω και πρόσκαιρα, από τον πόνο που του προκάλεσε μια μεγάλη απώλεια. Στις δύο αυτές περιπτώσεις διαφορετικές δράσεις της ουσίας συσχετίζονται με διαφορετικές ανάγκες. Στην πρώτη, η χαλάρωση των δισταγμών που προσφέρει το αλκοόλ κάνει το άτομο ομιλητικότερο και κοινωνικότερο, ενώ στη δεύτερη, η κατασταλτική του δράση κάνει ηπιότερη την αντίληψη των αρνητικών συναισθημάτων και ανακουφίζει προσωρινά από τον πόνο. Η εξάρτηση θα είναι πολύ πιθανή και στις δύο περιπτώσεις εάν τα άτομα δεν μπορέσουν να βρουν άλλα και πιο αποτελεσματικά μέσα ικανοποίησης ή ανακούφισης των αναγκών τους, ώστε το αλκοόλ να πέσει σε υποδεέστερη μοίρα.

Τέταρτο, εξάρτηση από μια συμπεριφορά θα αναπτυχθεί εάν οι ανάγκες που ικανοποιούνται από την εξάσκησή της κατέχουν **σημαντική** και **πρωτεύουσα** θέση στην ιεράρχηση του συνόλου των αναγκών του προσώπου - σωματικών, ψυχολογικών, κοινωνικών και πνευματικών. Ο καθένας από μας ιεραρχεί τις ανάγκες του ανάλογα με το βαθμό σπουδαιότητας που έχουν γι' αυτόν. Η ψυχολογική αυτή διεργασία μπορεί να πραγματοποιείται σε συνειδητό ή σε ασυνείδητο επίπεδο. Στην κορυφή της ιεράρχησης τοποθετούνται οι ανάγκες εκείνες που επιζητούν άμεση και επιτακτική ικανοποίηση ή απομάκρυνση, ενώ υποδεέστερη θέση παίρνουν εκείνες που δεν θεωρούνται σημαντικές ή που μπορεί

να αναβληθεί η ικανοποίησή τους. Έτσι, οι ανάγκες που βρίσκονται στην κορυφή της ιεραρχικής πυραμίδας γίνονται η ατμομηχανή που κινητοποιούν τη συμπεριφορά του προσώπου για να τις ικανοποιήσει. Εκείνες που εξασκούν λιγότερη πίεση κατέχουν δευτερεύουσα θέση και περιμένουν να έρθει η σειρά τους, αφού ικανοποιηθούν, τουλάχιστον εν μέρει, αυτές που προηγούνται.

Για χάρη της συζήτησης θα επεκτείνουμε το παράδειγμα με τη χρήση της αλκοόλης. Εάν ένα πρόσωπο διακατέχεται από ψυχικό πόνο λόγω μιας μεγάλης απώλειας, η ανάγκη για ανακούφιση απ' αυτόν θα ιεραρχηθεί ανάλογα με την έντασή του. Όσο μεγαλύτερη η απώλεια, τόσο περισσότερο δυσβάστακτος θα είναι ο πόνος και τόσο υψηλότερη θα είναι η θέση που θα καταλάβει η ανακούφισή του στην ιεράρχηση των αναγκών του, μετατοπίζοντας άλλες ανάγκες του σε δεύτερη μοίρα - ενδεχομένως, το άτομο να μη θέλει να εργαστεί, να φάει ή να κοιμηθεί. Εάν, από παλιότερες εμπειρίες, οι κατασταλτικές ιδιότητες του αλκοόλ έχουν συσχετιστεί με τον κατευνασμό του ψυχικού πόνου, τότε η κατανάλωση του ποτού μπορεί να γίνει και πέρα από συνθήκες που είναι επιτρεπτές από τις κοινωνικές νόρμες. Οι δράσεις του αλκοόλ, όμως, έχουν περιορισμένη διάρκεια και ο ψυχικός πόνος θα επανέρθει. Έτσι, κάτω απ' αυτές τις συνθήκες είναι πολύ πιθανή η τακτική χρήση και η ανάπτυξη εξάρτησης, εάν δεν βρει άλλους και αποτελεσματικότερους τρόπους ανακούφισης. Κάτι παρόμοιο μπορεί να συμβεί και με εκείνον που θέτει ως σημαντική προτεραιότητα στη ζωή του την ανάγκη για διασκέδαση ή την ανάπτυξη κοινωνικών επαφών.

Τέλος, το πρόσωπο υψηλού κινδύνου είναι εκείνο που δεν διαθέτει άλλα *εναλλακτικά* μέσα να ικανοποιήσει τις ανάγκες του, ή τα μέσα που διαθέτει δεν επαρκούν ώστε να ανταγωνιστούν αποτελεσματικά τις δράσεις της ουσίας. Εκείνος, για παράδειγμα, που καταφεύγει στη χρήση ουσιών για την ανακούφιση του ψυχικού πόνου, πιθανόν να μην είχε ευκαιρίες στη ζωή του να εξασκηθεί επαρκώς σε εναλλακτικούς τρόπους ανακούφισης ή αντοχής στον πόνο, ή τα εναλλακτικά μέσα που έχει στη διάθεσή του να είναι λιγότερο ελκυστικά ή άμεσα από τις δράσεις της ουσίας.

Αυτό είναι το βασικό σκηνικό που πλαισιώνει την ανάπτυξη της ψυχολογικής εξάρτησης, και δεν περιορίζεται μόνο στη χρήση ουσιών. Διάφορες μορφές συμπεριφοράς, όπως, οι ατέλειωτες ώρες παρακολούθησης τηλεόρασης, ο τζόγος, η συνεχής αναζήτηση καινούργιων ερωτικών συντρόφων, τα βίντεο-παιχνίδια, ακόμη και η εργασία μπορούν να εξασκηθούν σε βαθμούς εξάρτησης - όταν κυριεύουν τη σκέψη, τις λειτουργίες και το συναίσθημα του ανθρώπου.

Η ψυχολογική εξάρτηση

Οι εξαρτημένοι από την ηρωίνη, συνήθως, είναι ασαφείς και δεν μπορούν να προσδιορίσουν επαρκώς τους λόγους που τους έφεραν σε τούτο το σημείο. Έχουν, όμως, επίγνωση των προβλημάτων που τους έχουν, πλέον, δημιουργηθεί. Η ευχαρίστηση που ένιωθαν άλλοτε έχει μειωθεί ή εξαφανισθεί, λόγω της ανοχής που έχουν αναπτύξει, και οι παρενέργειες που έχει η χρήση στη ζωή τους είναι οφθαλμοφανείς. Οι περισσότεροι αναγνωρίζουν ότι έχουν εγκλωβιστεί σε μια παθολογική κατάσταση, αν και σπάνια μπορούν κάποιοι να εξηγήσουν τους λόγους που συνεχίζουν τη χρήση. Ποιοι είναι λοιπόν οι λόγοι αυτοί; Η ανάλυση που ακολουθεί δίνει μια αρκετά πειστική -κατά την κρίση μας- ερμηνεία του φαινομένου, και προσφέρει τη δυνατότητα για άμεσες και πρακτικές εφαρμογές.

Στερεότυπες αντιλήψεις και πραγματικότητα

Κατά καιρούς επαναλαμβάνονται τρία βασικά *λάθη*, τα οποία αποπροσανατολίζουν την κοινή γνώμη και την κάνουν να στρέφεται σε παραπλανητικές κατευθύνσεις (Krivanek, 1988a). Καλό θα ήταν, λοιπόν, να διαχωριστούν κάποιοι μύθοι από την πραγματικότητα.

Πολλοί είναι εκείνοι που έχουν οδηγηθεί να πιστεύουν ότι η εξάρτηση είναι μια *ιδιότητα που κατέχουν κάποιες ουσίες*. Στην πραγματικότητα, όμως, η εξάρτηση δεν είναι ιδιότητα ούτε των ουσιών ούτε των χημικών τους χαρακτηριστικών. Είναι ιδιότητα του προσώπου που τις καταναλώνει και, όπως θα δούμε στη συνέχεια, έχει να κάνει με τις βαθύτερες επιθυμίες και εμπειρίες του, κάτω από συγκεκριμένες καταστάσεις. Αναφέρθηκε προηγουμένως ότι αρκετοί είναι οι άνθρωποι που έρχονται σε επαφή με ψυχοδραστικές ουσίες κάποια στιγμή στη ζωή τους, όμως, ένα πολύ μικρό ποσοστό από αυτούς θα καταλήξει να εξαρτηθεί απ' αυτές. Το γεγονός αυτό και μόνο υποδηλώνει πως η εξάρτηση είναι ιδιότητα του προσώπου και όχι της ουσίας. Αν συνέβαινε το αντίθετο, η μεγάλη πλειοψηφία -αν όχι όλοι- αυτών που έχουν έρθει σε επαφή με την ηρωίνη θα ήταν και εξαρτημένοι.

Η δεύτερη στερεότυπη και παραπλανητική αντίληψη είναι ότι η εξάρτηση από ουσίες είναι κάτι τελείως *διαφορετικό* από τις υπόλοιπες συνήθειες του ανθρώπου. Σε αντίθεση, όμως, με την επικρατούσα αντίληψη, όλες οι συμπεριφορές που εξασκούνται κατ' επανάληψη και υπό μορφή συνήθειας έχουν πάρα πολλά κοινά χαρακτηριστικά με αυτά της εξάρτησης. Στις συμπεριφορές αυτές ο άνθρωπος δίνει προτεραιότητα, έναντι των υπολοίπων δραστηριοτήτων του, είτε γιατί τον ευχαριστούν είτε γιατί τον ανακουφίζουν καλύπτοντας κάποιες ανάγκες του. *Η ενασχόληση με οποιαδήποτε συμπεριφορά μπορεί γίνει επαναληπτική όταν αυτή αυτο-ενισχύεται από τ' αποτελέσματά της, εφόσον αυτά ικανοποιούν προσωρινά ή απομακρύνουν τις άμεσες ανάγκες - αυτές, δηλαδή, που βρίσκονται κοντά στην κορυφή της κλίμακας ιεράρχησης*. Η ανακούφιση που προσφέρει η ικανοποίηση μιας ανάγκης δρα ενισχυτικά, ώστε να επαναλαμβάνεται η συμπεριφορά που την προκάλεσε. Από τη στιγμή, όμως, που μια ανάγκη ικανοποιηθεί αποτελεσματικά και μόνιμα, τότε, παύει να εξασκεί πίεση και, επομένως, η συμπεριφορά παύει να υφίσταται.

Κάτι που συμβαίνει με τους περισσότερους από εμάς, για παράδειγμα, είναι η ενασχόληση με την εργασία μας. Καθημερινά, οι περισσότεροι πηγαίνουμε στη δουλειά μας, είτε είμαστε εργαζόμενοι είτε ιεραπόστολοι. Η δουλειά θα μπορούσε να θεωρηθεί ως μία μορφή ψυχολογικής εξάρτησης, αφού εκπληρώνει ένα σύμπλεγμα πολλαπλών αναγκών: Τη βιοποριστική επιβίωση, την επιδίωξη της κοινωνικής καταξίωσης, την αυτοπραγμάτωση του προσώπου και πολλών άλλων. Η καθημερινή ικανοποίηση των αναγκών αυτών δρα ενισχυτικά, έτσι, που πολλοί από εμάς να μη μπορούμε να κάνουμε χωρίς τη δουλειά μας. Δεν είναι λίγοι εκείνοι που πέφτουν σε κατάθλιψη όταν συνταξιοδοτηθούν, ούτε εκείνοι που συνεχίζουν ν' ασχολούνται καθημερινά με το αντικείμενο της δουλειάς τους μέχρι τα βαθιά γηρατειά.

Ο βαθμός της εξάρτησης ποικίλει από την απλή ενασχόληση του προσώπου με τη συμπεριφορά έως την υπερεντατική, ανάλογα με την πίεση των αναγκών που επιζητούν ικανοποίηση και την αποτελεσματικότητα της συμπεριφοράς να τις ικανοποιεί. Ο βαθμός της εξάρτησης εκτιμάται με δύο τρόπους. Ο ένας είναι η υποκειμενική αντίληψη του ίδιου του προσώπου. Να ερωτηθεί κάποιος, δηλαδή, κατά πόσο θεωρεί σημαντική μια κατάσταση που επιθυμεί στη ζωή του, και κατά πόσο η πραγματοποίησή της μπορεί να συμβάλει, και σε ποιο βαθμό, στην ικανοποίησή του; Ο άλλος είναι να προσδιοριστούν με αντικειμενικό τρόπο δύο παράγοντες: Πρώτο, η εντατικότητα με την οποία συμπεριφέρεται για να πραγματοποιήσει ή να συντηρήσει μια κατάσταση και, δεύτερο, κατά πόσο αναπροσαρμόζει άλλες δραστηριότητες, ώστε να δίνει προτεραιότητα στη συγκεκριμένη συμπεριφορά.

Ας πάρουμε ένα παράδειγμα από τον καλλιτεχνικό χώρο. Διάφοροι πιανίστες θεωρούν σημαντική την εξέλιξή τους ως σολίστ. Πόσο εντατικά θα προετοιμαστεί κάποιος για να παρουσιάσει ένα ρεσιτάλ; Αυτό θα είναι ανάλογο από το μέγεθος της επιθυμίας του, και κατά πόσο θεωρεί τη συγκεκριμένη παρουσίαση ότι μπορεί να είναι σημαντική για να συμβάλει στην εκπλήρωση του σκοπού του. Ένας πιανίστας, πιθανόν να κάνει μια πρόχειρη και απλή ανασκόπηση του προγράμματος που έχει να παίξει, ίσως γιατί δεν έχει μεγάλες βλέψεις ή γιατί δεν θεωρεί το συγκεκριμένο ρεσιτάλ σημαντικό για την εξέλιξή του. Κάποιος άλλος, όμως, μπορεί να μελετά το πρόγραμμα υπερεντατικά για αρκετό χρόνο, με ζήλο και αφοσίωση, παραμερίζοντας και βάζοντας σε δεύτερη μοίρα κάποιες

άλλες δραστηριότητες που θα τον αποσπούσαν από το στόχο του. Στη δεύτερη περίπτωση, μπορούμε να πούμε πως η ενασχόληση γίνεται σε βαθμό εξάρτησης. Πολλοί καλλιτέχνες, επιστήμονες και επιχειρηματίες έφτασαν στα επίπεδα της καταξίωσης, γιατί αφιερώθηκαν ολοκληρωτικά σ' αυτό που έκαναν, θυσιάζοντας την προσωπική και κοινωνική τους ζωή.

Εξάρτηση, λοιπόν, μπορεί να αναπτυχθεί σε όλες τις ανθρώπινες δραστηριότητες και συμπεριφορές. Πολλές απ' αυτές δεν είναι μόνον αποδεκτές από την κοινωνία, αλλά, συχνά, και θαυμαστές. Σε πολλούς προκαλεί θαυμασμό η μητέρα που θυσιάζει την προσωπική της ζωή για τα παιδιά της. Άλλοι, πάλι, θαυμάζουν τον επιχειρηματία που περνά ατέλειωτες ώρες στο γραφείο του ή ταξιδεύοντας από πόλη σε πόλη για να διοικεί τον κολοσσό της επιχείρησής του. Θαυμασμό, επίσης, προκαλεί κι ο επιστήμονας που ξημεροβραδιάζεται στο εργαστήριό του για να συμβάλει στην ανακάλυψη του φαρμάκου μιας θανατηφόρας ασθένειας. Λίγοι, όμως, θα αναρωτηθούν για τη μοναξιά της γυναίκας του επιχειρηματία ή του ερευνητή, η οποία έχει βρεθεί σε υποδεέστερη προτεραιότητα από την επαγγελματική δραστηριότητα του συζύγου της. 'Δεν εργάζεται για να ζούμε, αλλά ζει για να εργάζεται' μου είχε εκμυστηρευθεί κάποτε μια γυναίκα για τον άντρα της. Απ' την άλλη πλευρά, προκαλούν απέχθεια κάποιες άλλες συμπεριφορές. Όπως, λόγου χάρη, όταν κάποιος παραμελεί την οικογένειά του και ξημεροβραδιάζεται στις χαρτοπαιχτικές λέσχες ή ταξιδεύει πολλές δεκάδες χιλιόμετρα για να βρεθεί στο καζίνο ή τρυπιέται για να περάσει στις φλέβες του ηρωίνη ή κάθε τόσο μεθοκοπά και ξυλοφορτώνει τη γυναίκα του και τα παιδιά του.

Ο βασικότερος παράγοντας που συμβάλει στο να προκαλεί θαυμασμό ή αποστροφή μια συμπεριφορά είναι ο *αποδέκτης* της. Μια συμπεριφορά κυμαίνεται μεταξύ των δύο άκρων: Το ένα είναι του αλτρουισμού και το άλλο του εγωκεντρισμού (Fromm, 1978). Στο παράδειγμα του ερευνητή, η συμπεριφορά έχει περισσότερο αλτρουιστικό χαρακτήρα, γιατί αποδέκτες των συνεπειών θα είναι η ανθρωπότητα και η επιστήμη. Η χρήση ηρωίνης είναι εγωκεντρική γιατί έχει αποδέκτη μόνο τον ίδιο το χρήστη ή, στην καλύτερη περίπτωση, και την παρέα του. Όσο πλησιέστερα μια συμπεριφορά βρίσκεται στην πλευρά του αλτρουισμού, τόσο πιο κοινωνικά αποδεκτή και θαυμαστή είναι. Αντίθετα, όσο πιο εγωκεντρικό χαρακτήρα έχει, τόσο περισσότερο αποδοκιμάζεται και προκαλεί την αποστροφή της κοινωνίας. Επομένως, για την καλύτερη κατανόηση του φαινομένου της εξάρτησης, θα είμαστε κατά πολύ σαφέστεροι και ειλικρινείς εάν αναφερόμαστε σε «επιδοκιμαστικές» και «αποδοκιμαστικές» συμπεριφορές και εξαρτήσεις (Kivimäki, 1988a, σ. 93-4). Σύμφωνα με αυτό το σκεπτικό, ο διαχωρισμός γίνεται ανάλογα με την αποδοχή ή μη της συμπεριφοράς από τον κοινωνικό περίγυρο.

Είναι φορές πάλι, που συμπεριφορές με εγωκεντρικό χαρακτήρα προβάλλονται ως αλτρουιστικές για να τύχουν της επιδοκμασίας της κοινωνίας. Ένα γεγονός που μου είχε αναφέρει ένας αξιωματικός της αστυνομίας, που κάποτε υπηρετούσε στη δίωξη ναρκωτικών, θα κάνει τα πράγματα σαφέστερα. Συχνά, συνηθίζεται, μετά από μια επιτυχή διεκπεραίωση μια σημαντικής υπόθεσης να συγκεντρώνονται στο γραφείο του διοικητή τους όλοι οι συνάδελφοι που πήραν μέρος στην επιχείρηση. Εκεί κάνουν απολογισμό του γεγονότος και το γιορτάζουν καταναλώνοντας σημαντική ποσότητα αλκοολούχων ποτών. Αυτό, ίσως, να μη φαίνεται με την πρώτη ματιά πόσο παράδοξο είναι - η χρήση, δηλαδή, μιας ψυχοδραστικής ουσίας (αλκοόλης) να συμβάλλει στο γιορτασμό της επιτυχούς πάταξης μιας άλλης (π.χ., ηρωίνης). Η κατανάλωση της αλκοόλης αν και έχει εγωκεντρικά στοιχεία (γιορτασμός, εκτόνωση), θεωρείται πως είναι μια 'φυσιολογική' συνήθεια. Πρώτο, γιατί η ουσία που χρησιμοποιείται είναι ενσωματωμένη στις παραδοσιακές μας συνήθειες (και επομένως, αποδεκτή), και δεύτερο, γιατί η συμπεριφορά προβάλλεται σαν επιβράβευση για τις υπηρεσίες που προσέφεραν στο κοινωνικό σύνολο. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, αλτρουιστικά στοιχεία έχει μόνο η εκπλήρωση του καθήκοντος από τους αστυνομικούς. Ο γιορτασμός, στην ξεχωριστή του διάσταση, είναι εγωκεντρικός.

Η τρίτη στερεότυπη αντίληψη που παραπλανά την κοινή γνώμη, είναι ότι πιστεύουμε πως σε όλους τους ανθρώπους *λειτουργούν* οι ίδιοι παράγοντες ως ενισχυτές μιας συμπεριφοράς. Στην

περίπτωση της ηρωίνης, λόγου χάρη, έχει καλλιεργηθεί η άποψη πως οι ίδιοι παράγοντες -δηλαδή, οι δράσεις της ουσίας- ικανοποιούν παρόμοιες ανάγκες σε όλους όσους τη χρησιμοποιούν.

Μια συμπεριφορά που επαναλαμβάνεται ικανοποιεί με ποικίλους τρόπους αυτόν που την εξασκεί, και οι λόγοι μπορεί να ποικίλουν από τον έναν άνθρωπο στον άλλο. Στην περίπτωση της ηρωίνης οι λόγοι είναι πολλοί, όπως έχει αναφερθεί και προηγουμένως. Κάποιος μπορεί να απολαμβάνει τη μία ή την άλλη δράση της ουσίας, άλλος να βλέπει τη χρήση σαν μια μορφή 'αυτοθεραπείας' αρνητικών συναισθημάτων, άλλος από περιέργεια, αντίδραση, ταύτιση, κ.ο.κ. Συνήθως, αυτό που (ψευτο)ικανοποιεί η χρήση ηρωίνης δεν είναι μια και μοναδική ανάγκη, αλλά ένα σύμπλεγμα πολλαπλών αναγκών.

Μερικοί από τους λόγους μπορεί να είναι συνειδητοί και άλλοι ασυνείδητοι. Για να γίνουν τα πράγματα σαφέστερα θα αναφερθώ σ' ένα περιστατικό εξάρτησης που δεν έχει να κάνει καθόλου με τις ουσίες. Νεαρός μεταπτυχιακός φοιτητής παρουσιάστηκε στο γραφείο μου και, από τις περιγραφές του, φαινόταν ότι είχε αφιερωθεί εξ ολοκλήρου στη μελέτη και στην έρευνα, χωρίς να τον απασχολεί καμιά άλλη δραστηριότητα στη ζωή του. Θα μπορούσε να πει κανείς πως είχε αναπτύξει μια εξάρτηση από την επιστήμη του, καθ' όλα επιδοκιμαστικά κοινωνικά. Προφανώς, με τη συμπεριφορά του ικανοποιούσε την ανάγκη για μάθηση και την επιθυμία του να συμβάλει στην προώθηση της γνώσης. Ασυνείδητα, όμως, με τον τρόπο αυτό, μετρίαζε και την πίεση που εξασκούσε πάνω του η οικογένεια για την καλλιέργεια κοινωνικών και προσωπικών σχέσεων - κάτι που αδυνατούσε να πράξει, και φάνηκε κατά την εξέλιξη της θεραπείας.

Ακόμα και συμπεριφορές που μπορεί να φαίνονται αυτοκαταστροφικές σ' έναν παρατηρητή, μπορεί να ικανοποιούν συνειδητές ή ασυνείδητες επιθυμίες. Κάποιος, που, για διάφορους λόγους, νιώθει έντονη την ανάγκη να τιμωρήσει τον εαυτό του ή κάποιο σημαντικό πρόσωπο στο περιβάλλον του, μπορεί να θεωρήσει τη χρήση ηρωίνης σαν ένα μικρό τίμημα που πρέπει να πληρώσει για την εκπλήρωση του σκοπού του.

Σχεδόν όλες οι ακραίες συμπεριφορές, από την ασκητική διαβίωση του φοιτητή μέχρι την κραιπάλη ή την αυτοκαταστροφική μανία του χρήστη, έχουν τα ερεθίσματα και τα οφέλη τους, που λειτουργούν ως ενισχυτές της συμπεριφοράς. Αυτά θα πρέπει να αξιολογηθούν, σε συνεργασία με το θεραπευτή του, παίρνοντας σοβαρά υπόψη τις προσωπικές αντιλήψεις και την οπτική γωνία του άμεσα ενδιαφερομένου. Από την άλλη, τα ίδια ερεθίσματα μπορούν να δράσουν αποτρεπτικά σε κάποιον άλλο ή κάτω από διαφορετικές συνθήκες, αν αυτά βρίσκονται σε αντίθεση με τις βαθύτερες του επιθυμίες.

Γνώσεις, επιθυμίες και προσδοκίες

Οι εμπειρίες που θα έχει κάποιος από μια συμπεριφορά που θα ακολουθήσει θα είναι ενισχυτικές ή αποτρεπτικές για την επανάληψή της. Εάν οι εμπειρίες θα είναι ενισχυτικές ή αποτρεπτικές θα καθοριστεί, κυρίως, από δύο παράγοντες. Πρώτο, από τις *γνώσεις* που έχει συγκεντρώσει και αποδεχτεί από τον περίγυρο σχετικά μ' αυτό που θέλει να κάνει, και, δεύτερο, από τις *βαθύτερες επιθυμίες* του. Προτού κάποιος έρθει σε επαφή με την ηρωίνη, για παράδειγμα, έχει συλλέξει πολλές πληροφορίες γι' αυτήν από το ευρύτερο περιβάλλον του. Το είδος των πληροφοριών που αφομοιώνει και, τελικά, υιοθετεί ως γνώση εξαρτάται από το κύρος που του εμπνέει η πηγή της πληροφόρησης, καθώς, και από το βαθμό της ευπιστίας του. Νεαρή κοπέλα, λόγου χάρη, μπορεί να έχει απορρίψει τις συμβατικές πηγές πληροφόρησης της κοινωνίας γιατί τις θεωρεί αναξιόπιστες ή υποκριτικές, και να έχει ενστερνισθεί τις απόψεις του γόη της παρέας ή ενός αρχηγού μιας περιθωριακής συμμορίας. Ενδεχομένως, γιατί τον θαυμάζει και θα ήθελε να του μοιάσει, ή γιατί τον βλέπει ερωτικά και προσπαθεί μ' αυτό τον τρόπο να τον πλησιάσει, ή για χίλιους δυο άλλους λόγους.

Πάνω στις γνώσεις που έχει αφομοιώσει ο άνθρωπος θα βασίσει και τις πράξεις του για να ικανοποιήσει τις επιθυμίες του. Εάν κάποιος βαθιά μέσα του επιθυμεί να γίνει καλλιτέχνης, για παράδειγμα, θα συγκεντρώσει πληροφορίες και θα αφομοιώσει γνώσεις από διάφορες πηγές που αυτός θεωρεί έγκυρες, και οι οποίες, εάν είναι σωστές και εάν τις ακολουθήσει πιστά, θα τον οδηγήσουν στην εκπλήρωση του σκοπού του.

Οι βαθύτερες επιθυμίες ενός προσώπου, απ' την άλλη, προέρχονται από την *ασυμφωνία* που υπάρχει μεταξύ αυτού που αντιλαμβάνεται ως πραγματικό εαυτό του και εκείνου που θα ήθελε ιδανικά να είναι - πόσο διαφέρει, δηλαδή, η εικόνα που έχει για τον εαυτό του από εκείνη που ονειρεύεται. Η επιθυμία του καθενός είναι να κάνει τον εαυτό του (όπως τον αντιλαμβάνεται ο ίδιος) να πλησιάσει, όσο γίνεται περισσότερο, τον ιδεατό. Όσο μεγαλύτερο είναι το χάσμα μεταξύ των δύο, τόσο εντονότερο το άγχος που του προξενεί και τόσο βαθύτερη είναι η επιθυμία του να το γεφυρώσει. Αυτές οι επιθυμίες αντιπαράτιθενται με τις υιοθετημένες γνώσεις, και προδιαγράφουν τη συμπεριφορά που θα ακολουθήσει για να γεφυρώσει το χάσμα.

Η συμπεριφορά που θα ακολουθήσει κάποιος μπορεί, απλά, να τον κάνει να ελπίζει ότι θα ικανοποιήσει τις βαθύτερες επιθυμίες του, και ότι θα τον φέρει, εν μέρει, πλησιέστερα στον ιδεατό εαυτό του. Οι ελπίδες, όμως, ισχυροποιούνται και μετατρέπονται σε *προσδοκίες* όταν οι γνώσεις που συλλέγει το άτομο στην πορεία (και από προσωπικές εμπειρίες) πληθαίνουν, και όσο αυτές του δημιουργούν την αίσθηση (ή την ψευδαίσθηση) ότι είναι συμβατές με την εκπλήρωση των βαθύτερων επιθυμιών του. Με τον τρόπο αυτό εδραιώνεται η ακράδαντη πεποίθησή του ότι, ενεργοποιώντας τον εαυτό του προς τη συγκεκριμένη συμπεριφορά (δράση) θα έρθει πλησιέστερα στον ιδεατό εαυτό του. Όσο στερεότερη γίνεται η πεποίθησή του γι' αυτό που κάνει, και πλησιάζει στα όρια της πίστης, τόσο μεγαλύτερες θα είναι και οι προσδοκίες του. Κατά συνέπεια, τόσο εντονότερη θα είναι η ενασχόλησή του με τη συγκεκριμένη συμπεριφορά (δράση), και τόσο εντονότερη η εξάρτησή του από αυτήν.

Οι εμπειρίες, τελικά, από μια συγκεκριμένη συμπεριφορά είναι εκείνες που θα κρίνουν το αποτέλεσμα - θα λειτουργήσουν ενισχυτικά ή αποτρεπτικά. Οι εμπειρίες θα δράσουν *ενισχυτικά* για την επανάληψη της συμπεριφοράς εάν ικανοποιήσουν, έστω εν μέρει, τις βαθύτερες επιθυμίες του προσώπου. Και αντίστροφα, εάν οι εμπειρίες είναι αρνητικές θα δράσουν αποτρεπτικά, και η συγκεκριμένη συμπεριφορά δεν θα έχει κανένα λόγο ύπαρξης - οπότε και θα 'σβήσει από το χάρτη'. Η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών και η εξάρτηση εμπλέκονται μέσα σ' όλη αυτή την προσπάθεια του ανθρώπου να ικανοποιήσει τις βαθύτερες επιθυμίες του (Krivanek, 1988 * 1988a).

Ο τρόπος με τον οποίο ένας χρήστης ηρωίνης αντιλαμβάνεται τις ενέργειες της ουσίας θα λειτουργήσει επιλεκτικά. Δηλαδή, απ' όλη τη γκάμα των δράσεων της ηρωίνης θα γίνει αποδέκτης και θα αισθανθεί περισσότερο εκείνες που έχει μεγαλύτερη ανάγκη και έχει οδηγήσει τη σκέψη του να τις προσδοκά. Κάποιες άλλες δράσεις πιθανόν να έχουν μικρότερη απήχηση επάνω του ή να περάσουν απαρατήρητες. Από την άλλη, αν οι προσδοκίες του είναι χαλαρές, τότε, είτε σύντομα θα απομακρυνθεί από την ουσία ή θα παραμείνει πολύ περιστασιακός χρήστης.

Οι επιθυμίες, επίσης, μπορεί να ικανοποιούνται και από εικονικές δράσεις¹. Κάτι, δηλαδή, που δεν απορρέει από τις ιδιότητες της ουσίας, αλλά είναι προϊόντα της προσδοκίας του χρήστη. Οι συγγραφείς Sapira και Cherubin (1975), στην προσπάθειά τους να ορίσουν την ουσιο-κατάχρηση δίνουν μεγάλη έμφαση στις προσδοκίες του χρήστη από την ουσία:

«Κατάχρηση ναρκωτικών είναι η υπερβολική και ακατάλληλη αυτο-χορήγηση χημικών ουσιών, με την ελπίδα ότι θα παράγουν μια κατάσταση στο χρήστη την οποία θα δεχτεί ως περισσότερο ευχάριστη (ή λιγότερο δυσάρεστη) από την συνήθη του κατάσταση...»

Θέλουμε, επίσης, να δώσουμε έμφαση στη λέξη 'ελπίδα' μέσα στον ορισμό, αφού αυτό μας ωθεί να εξετάσουμε περαιτέρω την αντίληψη περί πραγματικότητας που έχει ο χρήστης ναρκωτικών, η οποία

¹ Γνωστές και ως πλασέμπο.

μπορεί να είναι διαφορετική από την αντίληψη περί πραγματικότητας που έχει ο γιατρός, ο αστυνόμος, ο κοινωνικός λειτουργός...» (σ. x).

Οι εικονικές δράσεις είναι ικανές να ερμηνεύσουν και το φαινόμενο της 'τροπομανίας'. Της τάσης, δηλαδή, που κάνει κάποιον να βρίσκει ικανοποίηση κάνοντας ένεση με σκέτο νερό, σε περίπτωση που αισθάνεται την ανάγκη και έχει ξεμείνει από ηρωίνη. Η όλη τελετουργία της χρήσης είναι ικανή να προκαλέσει εικονικές δράσεις και να προσφέρει μερική ικανοποίηση ή να εξαλείψει στερητικά συμπτώματα, έστω και αν η ίδια η ουσία απουσιάζει από τη διαδικασία (Levine, 1974).

Συνοπτικά, ένα πρόσωπο έχει υψηλές πιθανότητες ν' αναπτύξει συμπεριφορά εξάρτησης όταν συνυπάρχουν δύο παράγοντες. Πρώτο, όταν έχει τη δυνατότητα να εκτεθεί σ' εκείνο το οποίο μπορεί να εξαρτηθεί (αντικείμενο, πρόσωπο ή κατάσταση), και συνήθως, η έκθεση συμβαίνει τυχαία, ανάλογα με τις περιστάσεις που αντιμετωπίζει. Δεύτερο, καθοριστικό ρόλο θα παίζει η επιδεκτικότητα του προσώπου. Κατά πόσο, δηλαδή, οι επιδράσεις της συμπεριφοράς συσχετίζονται με την ικανοποίηση ή την απομάκρυνση κάποιων αναγκών του, ώστε να λειτουργούν με τρόπο ενισχυτικό για την επανάληψή της. Σε περιπτώσεις που κάποια συμπεριφορά αποδοκιμάζεται από την κοινωνία, η έκθεση σ' αυτήν μπορεί να ξεκινήσει για λόγους περιέργειας ή για λόγους αντίδρασης ενάντια στις αντιλήψεις του περιβάλλοντος. Ο βαθμός της εξάρτησης μπορεί να είναι ήπιος ή έντονος. Αυτό έχει να κάνει, πρώτο, από τη θέση την οποία κατέχουν οι ανάγκες προς ικανοποίηση ή απομάκρυνση στην ιεράρχηση που έχει κάνει, και δεύτερο, από την αποτελεσματικότητα της συμπεριφοράς να τις ικανοποιεί ή να τις απομακρύνει.

Ακόμα και οι διάφοροι κίνδυνοι που εμπεριέχονται στη χρήση ηρωίνης μπορεί να γίνονται κίνητρα για την επανάληψή της. Η έκθεση στον κίνδυνο και η αντιμετώπισή του, συχνά, ανεβάζει το κύρος του προσώπου μέσα στον περίγυρο όπου ζει. Αυτό είναι ένα σύννηθες φαινόμενο σε όλες τις κοινωνίες και με τις περισσότερες ριψοκίνδυνες συμπεριφορές - τα ιστορικά παραδείγματα σ' αυτό τον τομέα πλεονάζουν. Άλλες φορές, πάλι, ο κίνδυνος μπορεί να γίνεται αντιληπτός σαν μια μορφή ερεθιστικής πρόκλησης όπου ο άνθρωπος δοκιμάζει τις δυνάμεις και τις δεξιότητες του. Πολλοί γονείς ή ακόμη και μέσα μαζικής ενημέρωσης, συχνά, κάνουν το λάθος και πέφτουν στην παγίδα να επισημαίνουν, *αδιάκριτα*, τους κινδύνους των 'ναρκωτικών', στην προσπάθειά τους να αποτρέψουν τους νέους από αυτά. Για να έχει αποτελεσματικότητα μια τέτοια ενέργεια θα πρέπει να διευκρινιστούν κάποιοι παράγοντες. Αρχικά, είναι απαραίτητο να αποσαφηνιστούν οι πραγματικοί κίνδυνοι που εμπεριέχει η χρήση ουσιών από την όλη μυθολογία της κινδυνολογίας με την οποία τα περιβάλλει. Εάν οι κίνδυνοι που επισημαίνονται δεν είναι πραγματικοί, αλλά απλά έχουν αληθοφάνεια, τότε, ένας νέος μπορεί να εμπλακεί με τις ουσίες μόνο και μόνο για να τους διαψεύσει. Στη συνέχεια, η επισήμανση των κινδύνων καλό θα είναι να γίνεται επιλεκτικά και σ' εκείνα τα άτομα που κάτι τέτοιο θα ήταν ικανό να τα αποτρέψει. Είναι βέβαιο, για παράδειγμα, πως κάθε χρόνο ένας μεγάλος αριθμός νέων χάνουν τη ζωή τους από ατυχήματα, οδηγώντας μηχανές - άλλες φορές από δικά τους λάθη και άλλες φορές από λάθη άλλων οδηγών. Αυτός ο υπαρκτός κίνδυνος για κάποιους μπορεί να είναι αποτρεπτικός να οδηγήσουν μηχανή, ενώ κάποιοι άλλοι (και δεν είναι λίγοι) μπορεί να τον δουν σαν μία επιπλέον πρόκληση, μαζί με τις άλλες διευκολύνσεις που τους παρέχει η μηχανή. Το ίδιο συμβαίνει και με τα 'ναρκωτικά' - η αδιάκριτη επισήμανση των κινδύνων είναι ικανή συχνά να επιφέρει αντίθετα αποτελέσματα.

Η επιλεκτικότητα της ανθρώπινης μνήμης είναι, επίσης, ένας άλλος παράγοντας ενίσχυσης της εξάρτησης. Τα γεγονότα που συχνά ανακαλεί κάποιος στη μνήμη του είναι εκείνα τα οποία του προκάλεσαν ευχαρίστηση, γιατί έδρασαν θετικά στην ικανοποίηση ή την απομάκρυνση των αναγκών του. Δυσάρεστες καταστάσεις, συνήθως, παραβλέπονται, ελαχιστοποιούνται ή καταπιέζονται στα 'αζήτητα' της μνήμης. Μια μητέρα, λόγου χάρη, που είχε μεγάλη επιθυμία να τεκνοποιήσει, θυμάται με μεγάλη ευχαρίστηση την πρώτη φορά που πήρε το βρέφος στην αγκαλιά της. Η οδύνη του τοκετού παραβλέπεται ή θεωρείται ως ένα ελάχιστο τίμημα που πλήρωσε για να ικανοποιήσει την ανάγκη της

για τεκνοποίηση. Παρόμοια κι ο εξαρτημένος, μαζί με τα άλλα, έχει την τάση να μεγεθύνει τα θετικά στοιχεία της συμπεριφοράς του και να παραβλέπει τα αρνητικά, έτσι ώστε να δημιουργεί ερείσματα για τη συντήρηση της κατάστασης.

Όσο η ηρωίνη ικανοποιεί ή απομακρύνει τις ανάγκες του χρήστη, είτε με πραγματικές είτε με εικονικές δράσεις, τόσο η συμπεριφορά της εξάρτησης θα ενισχύεται. Είναι κοινά αποδεχτό από την πλειονότητα των χρηστών ότι, τις περισσότερες φορές, η ικανοποίηση ή η απομάκρυνση των αναγκών που προσφέρει η ηρωίνη είναι πλασματική, ψεύτικη και παροδική. Γι' αυτό και την έχουν βαφτίσει με το προσωνύμιο 'παραμύθα'. Παρ' όλα αυτά, εκείνοι που συνεχίζουν τη χρήση της είναι πάρα πολλοί. Φαίνεται, λοιπόν, πως έστω και η *ψεύτικη και παροδική ικανοποίηση των αναγκών, για μερικούς ανθρώπους, είναι προτιμότερη από την παντελή έλλειψη ικανοποίησης*. Όπως έχει ήδη λεχθεί, ο χρήστης δεν έχει αναπτύξει κατάλληλο συναισθηματικό εξοπλισμό και στερείται θετικές σχέσεις -ή ταυτόσεις- με πρόσωπα τα οποία θα μπορούσαν να αναγάγουν και τον ίδιο. Έτσι, δημιουργούνται κενά που τον κάνουν να είναι ευάλωτος στις αρνητικές υποβολές του περιβάλλοντος, και να προσπαθεί να τα καλύψει με τη χρήση ηρωίνης.

Το κλίμα θα είναι έτοιμο για να επέλθει η *απεξάρτηση* του προσώπου όταν θα έχουν πάψει οι ανάγκες να ικανοποιούνται με τη χρήση ηρωίνης. Αυτό θα συμβεί είτε γιατί, α) ο χρήστης έχει βρει αποτελεσματικότερες διεξόδους ικανοποίησης, β) άλλαξαν οι καταστάσεις και έχουν πάψει οι συγκεκριμένες ανάγκες να κατέχουν σημαντικές θέσεις στην ιεράρχηση των προτεραιοτήτων του, γ) οι απώλειες και η ταλαιπωρία που επιφέρει με το χρόνο η χρήση της ηρωίνης βαραίνουν περισσότερο στη ζυγαριά της συνειδησής του από την ικανοποίηση που του παρέχει, και δ) η ικανοποίηση την οποία παρείχε κάποτε η ουσία είναι ήδη μειωμένη ή μηδενισμένη, με την πάροδο του χρόνου και την κλιμάκωση της ανοχής. Τότε, ο χρήστης, αποφεύγει να αυτο-ενισχύει τη συνήθειά του μειώνοντας σταδιακά την ποσότητα και συχνότητα της χρήσης, μέχρι που, τελικά, διακόπτει. Κάτι τέτοιο δεν σημαίνει πως δεν θα υπάρξουν υποτροπές. Συνήθως, όμως, αυτές είναι μικρότερες σε χρονική διάρκεια και ηπιότερες σε ένταση από την περίοδο όταν η χρήση ήταν σε πλήρη έξαρση. Συνηθίζεται, τότε να λέγεται ότι επέρχεται η *ωρίμανση* για απεξάρτηση. Σε αντίθεση με την επικρατούσα άποψη, κάτι τέτοιο συμβαίνει στους περισσότερους χρήστες και αρκετές φορές χωρίς ειδικές παρεμβάσεις - είναι η λεγόμενη *φυσική ίαση* (Krivanek, 1988). Η πρόκληση ενός θεραπευτή που ακολουθεί αυτό το μοντέλο θεώρησης της εξάρτησης είναι, με τις παρεμβάσεις του, να επισπεύσει μια ώρα νωρίτερα αυτή την κατάσταση ωρίμανσης, και όταν υπάρξουν υποτροπές να τις χειριστεί με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι σύντομες σε διάρκεια και ήπιες σε ένταση. Να οδηγήσει το χρήστη ώστε να του γίνει χειροπιαστό -μέσα από τις ίδιες τις υποτροπές του- πως η ψευτο-ικανοποίηση των αναγκών του με την ηρωίνη τον φέρνει συνεχώς μπροστά στο ίδιο αδιέξοδο. Να τον βοηθήσει να διευρύνει τους ορίζοντές του και να δει ότι υπάρχουν εφικτοί και εναλλακτικοί τρόποι για να βρει το δικό του δρόμο της μικρής ή μεγάλης ολοκλήρωσης. Τότε, και μόνο τότε, θα επέλθει η εξάλειψη της συνήθειας.

Παίρνοντας υπόψη τα παραπάνω, θα μπορούσαμε να παραθέσουμε τον ακόλουθο ορισμό: *Εξάρτηση είναι το ψυχολογικό φαινόμενο κατά το οποίο περιορίζονται οι επιλογές συμπεριφοράς του προσώπου και επικεντρώνονται σε κάποιο αντικείμενο, πρόσωπο ή κατάσταση. Η ένταση της εξάρτησης ποικίλει από απλή ενασχόληση έως εξαναγκαστική αφοσίωση, και σχετίζεται άμεσα με το βαθμό της ενίσχυσης που παρέχει η συμπεριφορά. Υψηλό βαθμό ενίσχυσης θα επιφέρει η συμπεριφορά εκείνη η οποία ικανοποιεί ή απομακρύνει τις ανάγκες που κατέχουν υψηλότερη θέση στην ιεράρχηση που έχει κάνει, και είναι αποτελεσματικότερη από τις άλλες εναλλακτικές επιλογές του. Κάποιες μορφές εξάρτησης είναι περισσότερο και κάποιες άλλες λιγότερο κοινωνικά αποδεκτές. Η εξάρτηση από την ηρωίνη, στην εποχή μας, είναι συμπεριφορά από τις λιγότερο κοινωνικά αποδεκτές.*

Η ηρωίνο-εξάρτηση μέσα από τις βασικές αρχές του συμπεριφορισμού

Κάθε δραστηριότητα στην οποία εμπλέκεται ένας άνθρωπος έχει ανάμεικτα αποτελέσματα - θετικά και αρνητικά. Για να γίνει επαναλαμβανόμενη θα πρέπει τα θετικά της στοιχεία, στα μάτια του αποδέκτη, να είναι σπουδαιότερα ή, τουλάχιστον, να συμβαίνουν τακτικότερα από τα αρνητικά. Όσο τα θετικά στοιχεία μιας συμπεριφοράς υπερέχουν των αρνητικών, τόσο αυτή θα συνεχίζει να ενισχύεται και να επαναλαμβάνεται, μέχρι να αντιστραφούν οι όροι. Η ανάλυση κάποιων βασικών αρχών της ψυχολογίας του συμπεριφορισμού -όσο το δυνατό απλοποιημένα- μπορούν να κάνουν κατανοητά το μέγεθος και την ανθεκτικότητα που μπορεί να αποκτήσει η ηρωίνο-εξάρτηση.

Μηχανισμοί ενίσχυσης της συμπεριφοράς

Η κοινή λογική μας λέει πως μια συμπεριφορά θα επαναλαμβάνεται όσο θα ενισχύεται από τα αποτελέσματά της. Οι αρχές της *συντελεστικής εξαρτημένης μάθησης* (Hilgard, Atkinson & Atkinson, 1979) ρίχνουν άπλετο φως στο φαινόμενο της εξάρτησης. Σύμφωνα μ' αυτή τη θεωρία, μια συμπεριφορά -καλή ή κακή- στεριώνει όλο και περισσότερο, πρώτον, όταν τα αποτελέσματά της είναι ευχάριστα στον αποδέκτη, οπότε λειτουργούν ως *θετικοί ενισχυτές*, και δεύτερο, όταν η αποχή από αυτήν δημιουργεί δυσφορίες που δρουν προς όφελος της επανάληψής της - αυτοί είναι οι λεγόμενοι *αρνητικοί ενισχυτές*. Επίσης, μια συμπεριφορά θα επαναλαμβάνεται τακτικότερα και θα είναι ανθεκτικότερη στο χρόνο όταν οι ενισχυτές, αφενός, γίνονται αισθητοί από τον αποδέκτη τυχαία, μόνο *μερικές φορές* από εκείνες που ασκείται η πράξη και, αφετέρου, η παρουσία των ενισχυτών - όταν αυτοί γίνονται αισθητοί- είναι *έντονη και άμεσα αντιληπτή*. Αυτή είναι η λεγόμενη *διαλείπουσα ενίσχυση* της συμπεριφοράς.

Η χρήση ηρωίνης της μαύρης αγοράς εκπληρώνει όλες τις προδιαγραφές της συντελεστικής εξαρτημένης μάθησης που κάνουν μια συνήθεια άκρως ανθεκτική. Αυτό συμβαίνει για δύο, κυρίως λόγους. Ο ένας είναι ότι οι δράσεις της ουσίας, όποτε τις αισθάνεται ο χρήστης, είναι άμεσες και έντονες. Το 'flash', για παράδειγμα, είναι μια πολύ έντονη και ευχάριστη αίσθηση, που ακολουθεί την ενδοφλέβια χρήση αμέσως μετά από πολύ λίγα δευτερόλεπτα. Έτσι, ένας τακτικός χρήστης γίνεται αποδέκτης αυτής της θετικής ενίσχυσης πολλές φορές την ημέρα και, σχεδόν, καθημερινά. Άλλοι ικανοποιούνται από τις αναλγητικές ιδιότητες της ουσίας για να ανακουφίζονται από επώδυνες καταστάσεις που προϋπήρχαν της χρήσης ή δημιουργήθηκαν από την άστατη ζωή στην οποία έχει εμπλακεί για χάρη της ηρωίνης. Θετικοί ενισχυτές είναι, επιπλέον, η γαλήνη και η ηρεμία που παρέχει η ηρωίνη στον ψυχικό πόνο, στην απελπισία και στη ματαίωση. Απ' την άλλη, όταν προσπαθεί κάποιος να διακόψει τη χρήση -είτε από έλλειψη χρημάτων, είτε από άλλες εξωτερικές ή εσωτερικές πιέσεις- έρχονται τα στερητικά συμπτώματα, ως αρνητικοί ενισχυτές αυτή τη φορά, που ισχυροποιούν και αυτά, με τη σειρά τους, την ανθεκτικότητα της εξάρτησης.

Ο άλλος λόγος είναι ότι οι φαρμακευτικές δράσεις της ουσίας *δεν* γίνονται πάντοτε αισθητές από το χρήστη. Έτσι, παράλληλα με τη συχνότητα, την αμεσότητα και την ένταση των δράσεων, σημαντικότατο συντελεστικό παράγοντα παίζει και η διακεκομμένη μορφή ενίσχυσης που παρέχει η ηρωίνη του δρόμου. Ένας χρήστης δεν μπορεί να είναι ποτέ σίγουρος εκ των προτέρων πότε και πως θα την 'ακούσει'. Δεν είναι σίγουρος ούτε για τα χρήματα που θα εξασφαλίσει, ούτε αν θα μπορέσει να ψωνίσει τη στιγμή που θα τη χρειάζεται, ούτε αν η ηρωίνη την οποία θα του πουλήσουν είναι καλής ποιότητας ή είναι γεμάτη σκουπίδια. Είναι φορές που την 'ακούει' καλά, και άλλες λίγο ή καθόλου. Τις περισσότερες φορές βρίσκει φλέβα για να 'βαρέσει', και κάποιες δεν βρίσκει. Ούτε μπορεί να γνωρίζει πια παρτίδα θα του προκαλέσει τοξική αντίδραση (ντέρτι). Ζει, δηλαδή, σ' ένα

μόνιμο καθεστώς αβεβαιότητας - διαλείπουσας, έντονης και άμεσης ενίσχυσης της συνήθειάς του. Πώς να μην είναι δύσκολη, λοιπόν, η απεξάρτηση από την ηρωίνη, αφού περιέχει όλα εκείνα τα συστατικά της 'πετυχημένης συνταγής' για μια ανθεκτική συνήθεια; Κάτω από τέτοιες συνθήκες, είναι προφανές ότι απαιτούνται μεγάλες και επανειλημμένες προσπάθειες για να ξεφύγει κανείς από τα πλοκάμια της, και αυτός που τα καταφέρνει είναι άξιος θαυμασμού και επαίνου.

Η 'δίψα' για ηρωίνη και ο σκύλος του Παβλόφ

Η 'δίψα'² είναι μια αδιάλειπτη και έντονη επιθυμία για ηρωίνη, πολλές φορές ακαταμάχητη, από την οποία συχνά καταλαμβάνεται ένας χρήστης ή πρώην χρήστης. Πολλές φορές συμβαίνει ακόμα και μετά από μακρόχρονη αποχή. Μάλιστα, είναι η κύρια αιτία στις πλείστες των υποτροπών. Θα μπορούσε να παρομοιασθεί σαν ένα θηρίο που κοιμάται και κατά καιρούς έρχονται διάφορα γεγονότα ή καταστάσεις και το ξυπνούν. Άλλες φορές νικά τον πρώην χρήστη και τον οδηγεί στην υποτροπή, ενώ άλλες φορές νικείται και υποχωρεί. Συχνά ακούω πρώην χρήστες να περιγράφουν αυτό το 'ξύπνημα του θηριού', αυτό το 'πριζάρισμα', με τα ακόλουθα λόγια: 'έλεγα στον εαυτό μου πως δεν θα πιω, δεν πρέπει να πιω, αλλά τα πόδια μου με οδηγούσαν από μόνα τους, σαν να ήμουν κουρνιασμένος να πάω και να γίνω'.

Το φαινόμενο αυτό είναι χαρακτηριστικό σε κάθε μορφή εξάρτησης και περιγράφεται εύγλωττα από τους στίχους του Καβάφη στο ποίημά του 'Επέστρεψε', σαν μια μορφή εξομολόγησης, αναφερόμενος στο δικό του πάθος της ερωτικής επιθυμίας:

*«...όταν ξυπνά του σώματος η μνήμη
κ' επιθυμία παληά ξαναπερνά στο αίμα ·
όταν τα χείλη και το δέρμα ενθυμούνται,
κ' αισθάνονται τα χέρια σαν ν' αγγίζουν πάλι.»*

Για έναν πρώην χρήστη ποιοι είναι οι παράγοντες εκείνοι που ξυπνούν του σώματος τη μνήμη και κάνουν επιθυμία παληά να ξαναπερνά στο αίμα; Και τι θα μπορούσε να κάνει γι' αυτό; Πολλές ερμηνείες και προτροπές έχουν δοθεί κατά καιρούς, άλλες με μεγαλύτερη και άλλες με μικρότερη απήχηση. Ο Ιβάν Παβλόφ³ έχει δώσει μία πολύ ικανοποιητική απάντηση στο θέμα από τις αρχές του περασμένου αιώνα, διατυπώνοντας τη θεωρία περί *κλασσικής εξαρτημένης μάθησης* (Hilgard, Atkinson & Atkinson, 1979).

Ο Παβλόφ ξεκίνησε μια σειρά περαμάτων μέχρι να διατυπώσει τη θεωρία. Εν συντομία, το γνωστότερο από αυτά έχει ως ακολούθως: Ένας σκύλος θα έπαιρνε μέρος ως υποκείμενο που, αρχικά, εξοικειώθηκε με το περιβάλλον ενός ηχομονωμένου και καθ' όλα ελεγχόμενου δωματίου. Στη συνέχεια, με μία μικρή χειρουργική επέμβαση στο πιγούνι του, έγιναν εμφανείς οι σιαλογόνοι αδένες, για να μπορεί να είναι εφικτή η καταμέτρηση της έκκρισης του σάλιου κατά τη διάρκεια του πειράματος. Όταν ολοκληρώθηκε η προετοιμασία, το ζώο τοποθετήθηκε στο χώρο του πειράματος, και ένας μηχανισμός καταμέτρησης του σάλιου προσαρτήθηκε στους αδένες του. Μπροστά από το στόμα του υπήρχε ένα πιάτο όπου θα μπορούσε να διοχετευθεί τροφή σε μορφή σκόνης. Οι ερευνητές παρακολουθούσαν τις αντιδράσεις του ζώου μέσα από ένα μονόδρομο καθρέπτη, χωρίς να τον παρενοχλούν με άσκοπα ερεθίσματα. Το πείραμα ξεκίνησε και ένας λαμπτήρας άναψε μπροστά από το πρόσωπο του σκύλου, ενώ αμέσως μετά από λίγα δευτερόλεπτα διοχετεύθηκε τροφή στο πιάτο όπου βρισκόταν μπροστά του. Ο σκύλος άρχισε να τρώει και οι αδένες του να εκκρίνουν σάλιο. Η διαδικασία επαναλήφθηκε πολλές φορές. Όταν, στη συνέχεια, άναβε ο λαμπτήρας χωρίς να

² 'Δίψα', 'πριζάρισμα' ή 'craving': έντονη επιθυμία.

³ Ιβάν Παβλόφ (1849 - 1936): Ρώσος φυσιολόγος και πειραματικός ψυχολόγος που τιμήθηκε με το βραβείο Νόμπελ, ιδιαίτερα γνωστός για τη διατύπωση της θεωρίας περί *κλασσικής εξαρτημένης μάθησης*.

διοχετεύεται τροφή, παρατηρήθηκε ότι οι αδένες συνέχιζαν να εκκρίνουν σάλιο. Ο σκύλος είχε μάθει να συσχετίζει το φως με την τροφή και να αποκρίνεται με την έκκριση του σάλιου.

Ο Παβλόφ ονόμασε το φαινόμενο αυτό *εξαρτημένη μάθηση*. Το φως και το σάλιο που προκλήθηκε από το άναμμα του λαμπτήρα ονομάστηκαν, αντίστοιχα, *εξαρτημένο ερέθισμα* και *εξαρτημένη απόκριση*. Κάτω από φυσιολογικές συνθήκες η γεύση της τροφής κάνει το στόμα ενός σκύλου να γεμίζει από σάλια, χωρίς να χρειάζεται η διαδικασία της μάθησης. Γι' αυτό η τροφή και το σάλιο που προκλήθηκε απ' αυτήν ονομάστηκαν, αντίστοιχα, *μη εξαρτημένο ερέθισμα* και *μη εξαρτημένη απόκριση*.

Από πειράματα τα οποία έγιναν μετέπειτα, από άλλους ερευνητές, σε ζώα και ανθρώπους, βρέθηκε πως μεγάλη σημασία στην ενίσχυση μιας συμπεριφοράς έχει ο προγραμματισμός με τον οποίο χορηγούνται τα μη εξαρτημένα ερεθίσματα. Μια συμπεριφορά ενισχύεται εντονότερα όταν τα μη εξαρτημένα ερεθίσματα παρέχονται *διακεκομμένα* - δηλαδή, περιστασιακά, σε ανύποπτο χρόνο και σε διαφορετικούς βαθμούς ποσότητας ή έντασης.

Κάλλιστα, και η 'δίψα' για ηρωίνη, απ' την οποία κατά καιρούς καταλαμβάνεται ένας πρώην χρήστης, μπορεί να ερμηνευθεί ως η εξαρτημένη απόκριση μιας μορφής κλασσικής εξαρτημένης μάθησης. Κατά την περίοδο της χρήσης, η ηρωίνη είναι το μη εξαρτημένο ερέθισμα και η επιθυμία γι' αυτήν η μη εξαρτημένη απόκριση. Η ενίσχυση της συμπεριφοράς που παρείχε η ηρωίνη είναι διακεκομμένη -δηλαδή ισχυρή- γιατί ένας χρήστης ποτέ δεν είναι σίγουρος για τα χρήματα τα οποία μπορεί να εξασφαλίσει, καθώς και για την ποσότητα ή την ποιότητα του μείγματος που θα αγοράσει. Παράλληλα, άλλες καταστάσεις, κατά την περίοδο της χρήσης, συσχετίστηκαν με την ουσία, οι οποίες και έγιναν τα εξαρτημένα ερεθίσματα που θα μπορούσαν να προξενήσουν, από μόνα τους, τη 'δίψα'. Η επιθυμία για την ουσία που ωθείται από άλλους παράγοντες, πέρα από την ουσία, είναι η εξαρτημένη απόκριση των εξαρτημένων ερεθισμάτων.

Η χρήση ηρωίνης, όμως, δεν γίνεται στον ελεγχόμενο χώρο ενός πειραματικού εργαστηρίου. Επομένως και τα εξαρτημένα ερεθίσματα, που αναπτύχθηκαν κατά την περίοδο της χρήσης, είναι πάμπολλα και ικανά να προκαλέσουν τη 'δίψα'. Αυτά θα μπορούσαν να καταταγούν σε τέσσερις ευρείες κατηγορίες: Πρώτο, σκέψεις γύρω από τη χρήση και τις επιδράσεις της ουσίας. Αυτές, αν αφεθούν να αυγατίσουν, κατακλύζουν το μυαλό του πρώην χρήστη και δεν τον αφήνουν να σκεφτεί τίποτε άλλο, μέχρι που, συχνά, τον οδηγούν στη χρήση. Κάτι τέτοιο συμβαίνει, συνήθως, όταν η απόφαση να καθαρίσει κάποιος είναι χλιαρή και ο χρήστης δεν έχει 'γκρεμίσει πίσω του όλες τις γέφυρες', αλλά αφήνει περιθώρια αμφιβολίας. Δεύτερο, αρνητικά συναισθήματα που κάποτε ήταν συνυφασμένα με τη χρήση μπορούν να γίνουν το αίτιο έντονης επιθυμίας για την ουσία. Η ηρωίνη μπορεί να χρησίμευε για να 'γιατρεύει' συναισθήματα, όπως, τη μοναξιά, τη βαρεμάρα, τη μελαγχολία, την απογοήτευση και, γενικότερα, τον ψυχικό πόνο. Εάν το άτομο δεν μάθει να αντιμετωπίζει τα αρνητικά συναισθήματα με εναλλακτικούς τρόπους, τότε αυτά μπορούν να συμβάλουν στην υποτροπή. Τρίτο, θετικά συναισθήματα που ήταν συσχετισμένα με την ηρωίνη. Όσο και να φαίνεται παράξενο, κάποιος μπορεί να 'γιορτάσει' ένα ευχάριστο γεγονός παρέα με την ουσία. Πριν από χρόνια, κάποιος μου είχε εκμυστηρευθεί ότι γιόρτασε τη γέννηση του παιδιού του κερνώντας ηρωίνη τους φίλους του και κάνοντας ομαδική χρήση. Παρόμοια έντονα θετικά συναισθήματα είναι ικανά να προκαλέσουν στο μέλλον την επιθυμία για την ουσία. Και τέταρτο, στοιχεία του περιβάλλοντος που είχαν σχέση με την ουσία και τη χρήση της ολοκληρώνουν το φάσμα των εξαρτημένων ερεθισμάτων. Τέτοια, συνήθως, είναι οι χώροι στους οποίους προμηθευόταν κανείς την ουσία ή έκανε χρήση, τα πρόσωπα με τα οποία συναλλασσόταν, τα εργαλεία και, γενικότερα, οτιδήποτε έχει να κάνει με την όλη τελετουργία της χρήσης. Όλα αυτά, αλλά κυρίως οι *συνδυασμοί* τους, μπορούν να γίνουν αιτίες ώστε να προκληθεί μία υποτροπή.

Το πείραμα του Παβλόφ δεν σταμάτησε εδώ. Όταν συνέχισε να παρουσιάζει στο σκύλο το φως χωρίς την τροφή, παρατήρησε ότι μετά από κάποιες δοκιμές το ζώο σταμάτησε να βγάζει σάλια.

Επήλθε, όπως το ονόμασαν, *εξάλειψη* της εξαρτημένης απόκρισης, γιατί έπαψε να ενισχύεται η εξαρτημένη μάθηση με την παροχή τροφής.

Παρομοίως, και η 'δίψα' για την ηρωίνη μπορεί να εξαλειφθεί εάν δεν ενισχύεται κατά καιρούς από μικρο-παρεκκλίσεις. Ένας πρώην χρήσης πρέπει να γνωρίζει πως η επιθυμία του για την ουσία σταδιακά θα αραιώνει και θα γίνεται όλο και λιγότερο έντονη μέχρι που, τελικά, θα υποχωρήσει. Κάτι τέτοιο θα συμβεί, το συντομότερο δυνατό, εάν η συμπεριφορά της χρήσης δεν αυτο-τροφοδοτείται, έστω και περιστασιακά, από το φαύλο κύκλο των μικρο-υποτροπών. Εάν δεν αφήνεται η σκέψη της χρήσης -που μπορεί να προκληθεί από κάποια τυχαία γεγονότα- να φωλιάσει στο μυαλό, αλλά εσκεμμένα τη στρέφει προς άλλες έγνοιες και δραστηριότητες. Αλληγορικά, οι σκέψεις για τη χρήση μιας ουσίας μπορούν να παρομοιαστούν με αεροπλάνα που πετούν πάνω από το κεφάλι μας και επιζητούν να προσγειωθούν. Εμείς βρισκόμαστε στον πύργο ελέγχου και μπορούμε να επιτρέψουμε ή να αποτρέψουμε την προσγείωσή τους.

Στο αρχικό στάδιο της απεξάρτησης από την ηρωίνη μπορεί να βοηθήσει ένας ανταγωνιστής των οπιούχων, όπως η ναλτρεξόνη, γιατί θα 'θωρακίσει' το άτομο από τις δράσεις της ουσίας σε κάποια στιγμή αδυναμίας ή, πιθανής, παρεκτροπής. Ο ανταγωνιστής από μόνος του, όμως, δεν είναι πανάκεια που θεραπεύει ως διά μαγείας (Mattick, Oliphant, Ward & Hall, 1998). Ψυχολογικές παρεμβάσεις, επίσης, βοηθούν ώστε, να επουλωθούν ψυχολογικά τραύματα του παρελθόντος, να μάθει να αντιμετωπίζει τις μικρές ή τις μεγάλες προκλήσεις της ζωής, και να βρίσκει ικανοποίηση από άλλες δραστηριότητες. Γενικά, να μπορεί να ικανοποιεί τις ανάγκες του αποτελεσματικά, χωρίς τη διαμεσολάβηση ουσιών - έτσι, οι υποτροπές στις ουσίες να γίνουν, πλέον, παρελθόν (Marlatt & George, 1984 * Marlatt & Gordon, 1985).

Οι ανθρώπινες ανάγκες και οι ουσίες

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, η εξάρτηση από μια συμπεριφορά προκύπτει όταν αυτή ικανοποιεί ή απομακρύνει κάποιες σημαντικές ανάγκες του ανθρώπου, σωματικές, ψυχολογικές ή πνευματικές. Θέλουμε οι άνθρωποι να αισθανόμαστε το σώμα μας άνετο και απαλλαγμένο από πόνους. Το μυαλό μας να είναι στην κατάλληλη εγρήγορση, έντονη ή χαλαρή, ανάλογα, όπως το απαιτεί η κάθε περίπτωση. Τη συναισθηματική μας διάθεση να είναι ευμετάβλητη και να αλλάζει, όχι μόνο από δυσάρεστη προς ευχάριστη, αλλά και προς χάρη και μόνο της αλλαγής. Θέλουμε να απολαμβάνουμε ηδονή και ευχαρίστηση στη ζωή μας, στιγμιαία και κατά παραγγελία, σαν αυτά να ήταν κεκτημένα δικαιώματά μας και όχι σαν κάτι για τα οποία θα έπρεπε να επενδύουμε χρόνο και προσπάθεια για να τα κερδίζουμε. Θέλουμε, επίσης, να έχουμε ικανοποιητικές απαντήσεις στις υπαρξιακές μας ανησυχίες, τουλάχιστον να μη μας ενοχλούν, και να βρίσκουμε νόημα και σκοπό στη ζωή μας.

Οι ανάγκες αυτές υπάρχουν από καταβολής κόσμου σε διάφορες παραλλαγές και ένταση, ανάλογα την εποχή, και ικανοποιούνται με ποικίλους τρόπους. Οι ουσίες ανέκαθεν έπαιζαν σημαντικό ρόλο σε αυτό τον τομέα. Σήμερα, με την ιατροποίηση όλο και περισσότερων πτυχών της ανθρώπινης ύπαρξης, φαίνεται να έχουν αυξηθεί οι απαιτήσεις μας από τις ουσίες, και ζητάμε από αυτές να κάνουν πολύ περισσότερα και μεγαλύτερα πράγματα απ' ό,τι τους επιτρέπουν οι δυνατότητές τους (Krivanek, 1988a).

Ένα πλεονέκτημα των χημικών ουσιών, γενικότερα, σε σχέση με τη λύση προβλημάτων ή με την ικανοποίηση αναγκών, είναι η ευχρηστιά τους. Δεν χρειάζεται ειδική εκπαίδευση ή ιδιαίτερη προσπάθεια για να χρησιμοποιηθούν, και το κόστος τους είναι σχετικά χαμηλό. Οι δράσεις τους, συνήθως, είναι άμεσες και δεν χρειάζεται να κοπιήσει κανείς ή να περιμένει πολύ για να δει έστω και μερικά αποτελέσματα - ειδικά μάλιστα όταν αυτά ενισχύονται και από τις προσδοκίες του ατόμου (πλασέμπο). Όταν κάποιος, για παράδειγμα, παίρνει μια ασπιρίνη για να ανακουφιστεί από ένα

πονόδοντο, νιώθει κάπως καλύτερα μόλις μετά από λίγα λεπτά, αν και η ασπιρίνη για να δράσει χρειάζεται τουλάχιστον τριάντα λεπτά. Είναι γεγονός πως οι περισσότεροι από εμάς έχουμε ωφεληθεί κάποια στιγμή στη ζωή μας από τα φάρμακα και τις ιδιότητές τους - είτε αυτές είναι πραγματικές είτε εικονικές. Όλα αυτά ενισχύουν τη συμπεριφορά του ανθρώπου στο να επιζητά, όλο και περισσότερο, τις *χημικές λύσεις*, οι οποίες, με τη βοήθεια του ιατρικού επαγγέλματος και των φαρμακευτικών εταιριών, έχουν φτάσει να είναι οι πλέον διαδεδομένες και κοινωνικά αποδεκτές.

Οι χημικές λύσεις, όμως, έχουν κι ένα πολύ σημαντικό μειονέκτημα. Αυτό είναι το μεγάλο φάσμα των δράσεών τους. Σπάνια θα βρεθεί κάποια ουσία με μία και μοναδική δράση. Στις πλείστες των περιπτώσεων οι δράσεις μιας ουσίας είναι πολλές και οι περισσότερες από αυτές είναι ανεπιθύμητες, αν όχι βλαβερές. Το μεγάλο πρόβλημα, των ημερών μας, είναι ότι έχουμε προδιαθέσει τους εαυτούς μας έτσι που να ζητάμε από τις ουσίες, συχνά και επίμονα, δράσεις τις οποίες δεν έχουν και λύσεις που δεν μπορούν να προσφέρουν. Έχει ενισχυθεί τόσο πολύ η συμπεριφορά μας καταφυγής στα χημικά αποκούμπια και «...είμαστε τόσο πεπεισμένοι από τις μαγικές τους δράσεις, ώστε, αντί να προσπαθήσουμε κάτι άλλο, συνεχίζουμε και ελπίζουμε σ' αυτά, χρησιμοποιώντας τα όλο και σε αυξανόμενες δόσεις» (Krivanek, 1988a, σ. 97). Το αποτέλεσμα είναι ότι με την αλόγιστη χρήση επιβαρύνουμε τους εαυτούς μας με όλο και περισσότερες ανεπιθύμητες ενέργειες και, παρόλα αυτά, συνεχίζουμε να ελπίζουμε και να επιμένουμε να μας δώσουν πράγματα που δεν μπορούν. Τις τελευταίες δεκαετίες, αυτό που έχει συμβεί είναι ότι *έχουμε παρερμηνεύσει τις βασικές ανθρώπινες ανάγκες, καθώς και το ρόλο των ουσιών στην αντιμετώπισή τους*.

Ένα εύλογο ερώτημα που γεννιέται στο νου του καθενός, σε σχέση με τη χρήση ηρωίνης και γενικότερα των 'ναρκωτικών', είναι: *Ποιες ανάγκες προσπαθεί με αυτά να ικανοποιήσει ή να απομακρύνει ο άνθρωπος;* Όπως θα δούμε στη συνέχεια, οι ανάγκες είναι πολλές και, αρκετές από αυτές, πολύ σημαντικές. Όμως, οι συνεχώς αυξανόμενες απαιτήσεις μας για την ικανοποίησή τους μέσα από τις ουσίες, συνήθως, οδηγεί στην κατάχρηση. Αυτό που προσφέρουν τα 'ναρκωτικά' δεν είναι παρά μια παροδική ψευδαίσθηση, παράλληλα με μια σωρεία ανεπιθύμητων συνεπειών.

Η γιατρεία του πόνου

Στο θέμα του πόνου έχουμε παρερμηνεύσει τη σημασία του. Δεν τον δεχόμαστε σαν ένα 'σήμα κινδύνου' -γιατί όχι και ευεργετικό- που μας προειδοποιεί ότι κάτι δεν πάει καλά με τον οργανισμό μας ή με τη στάση μας απέναντι στη ζωή, και θα πρέπει να το φροντίσουμε. Θεωρούμε πως είναι κάτι κακό και προσπαθούμε με οποιονδήποτε τρόπο να είμαστε παντελώς απαλλαγμένοι από αυτόν. Κάτι παρόμοιο ισχύει και για τον ψυχικό πόνο, το άγχος ή τη θλίψη. Συνήθως, επιζητούμε να απαλλαγούμε από τα δεινά αυτά με μια εύκολη και γρήγορη λύση. Δύσκολα κάποιος μπαίνει στον κόπο να διερευνήσει τα βαθύτερα αίτια και να προσπαθήσει να τ' αντιμετωπίσει με εναλλακτικούς τρόπους (Lorentz, 1978). Η αρετή του 'γνώθι σαυτόν' των αρχαίων Ελλήνων και οι διδαχές από τους άθλους του μυθικού Ηρακλή -του ανθρώπου που αντιπαλεύει και αντεπεξέρχεται στα δεινά της ζωής- σπάνια βρίσκουν απήχηση στους καιρούς μας. Τέτοιου είδους αξίες έχουν πάψει να προξενούν θαυμασμό και έχουν ατονήσει στη συλλογική μας συνείδηση. Η αποφυγή του σωματικού ή του ψυχικού πόνου και η προσφυγή στις ουσίες με τις γρήγορες και άκοπες λύσεις θεωρείται, πλέον, κάτι σαν δεδομένο και πολύ φυσιολογικό. Εκείνοι που ενστερνίζονται κάποιες διαφορετικές απόψεις χαρακτηρίζονται, στις καλύτερες των περιπτώσεων, ρομαντικοί ή αφελείς. Παραβλέπουμε το γεγονός ότι το φάρμακο εκείνο που δεν θα γιατρέψει τα παθογόνα αίτια, το μόνο που θα κατορθώνει κάθε φορά είναι να μειώνει την αντίληψη του πόνου. Κατ' αυτό τον τρόπο, ο άνθρωπος μπορεί να εφησυχάζει. Έτσι, όμως, στερεί τον εαυτό του από τις ευκαιρίες που θα τον δραστηριοποιήσουν και θα τον έκαναν ν' αποκτήσει τις απαιτούμενες γνώσεις και δεξιότητες, ώστε ν' αντεπεξέρχεται με μεγαλύτερη ευχέρεια στις δύσκολες καταστάσεις.

Όσον αφορά στην ηρωίνη, αυτή είναι μία ουσία με πάρα πολύ καλές αναλγητικές, αγχολυτικές και αντικαταθλιπτικές ιδιότητες. Κάτι τέτοιο δεν σημαίνει ότι η ουσία γιατρεύει τα παθογόνα αίτια. Απλά, γαληνεύει προσωρινά τον άνθρωπο από τα δυσάρεστα συμπτώματα - αλλά μόνο όσο διαρκεί η δράση της. Όπως έχει ήδη προαναφερθεί, ο κίνδυνος της εξάρτησης είναι κατά πολύ αυξημένος μεταξύ των γυναικών εκείνων οι οποίες έχουν πέσει θύματα βιασμού κατά την περίοδο της εφηβείας τους. Επίσης, είναι αυξημένος μεταξύ των αντρών ή των γυναικών οι οποίοι κουβαλούν ψυχικά τραύματα από την παιδική ηλικία, που προέρχονται από ψυχολογική ή σωματική κακοποίηση - με επακόλουθο, σε αρκετές περιπτώσεις, κάποιες πιθανές ψυχολογικές διαταραχές στη μετέπειτα ζωή τους. Η αναζήτηση ουσιών εμπλέκεται, εν μέρει, στην προσπάθεια του ανθρώπου να βρει γιατρεία από όλα εκείνα που τον βασανίζουν. Εάν η γιατρεία δεν είναι μόνιμη και το άτομο δεν βρει εναλλακτικούς τρόπους αντιμετώπισης του πόνου του, τότε, η ανακούφιση που θα του προσφέρει η ηρωίνη, ή οποιαδήποτε άλλη ουσία, θα δράσει ενισχυτικά στην επανάληψη της χρήσης. Όσο η χρήση συνεχίζεται, τόσο αναπτύσσεται και η ανοχή. Η ανακούφιση από τον πόνο που κάποτε έβρισκε με την ουσία, σταδιακά, ξεθωριάζει ή χάνεται. Παράλληλα, με τον καιρό, θα έχει αναπτυχθεί και η σωματική εξάρτηση με το γνωστό σύνδρομο στέρησης. Τότε, η χρήση της ηρωίνης, εάν συνεχιστεί, ανακουφίζει και άλλου είδους πόνους, πέρα από τους ψυχικούς - ανακουφίζει τους πόνους της στέρησης.

Η αναζήτηση της ευχαρίστησης

Στις πλείστες των περιπτώσεων, όμως, η ανακούφιση από τον ψυχικό πόνο δεν είναι η σημαντικότερη ανάγκη που επιζητά ικανοποίηση - δεν εμπλέκεται κάποιος με μια ουσία απλά και μόνο για να βρει γιατρεία. Ένας από τους σημαντικότερους λόγους που, αρχικά, ωθεί την περιέργειά του, και τον κάνει να πειραματίζεται, είναι η αναζήτηση της ευχαρίστησης, της ευδαιμονίας, της διασκέδασης, της απόλαυσης, της γαλήνης, της ηδονής και, γενικά, της αίσθησης του διαφορετικού (Keur, 1982). Η ηρωίνη τα καταφέρνει πολύ καλά σε όλους αυτούς τους τομείς, ειδικά στο αρχικό στάδιο της χρήσης. Εκείνη την περίοδο, το 'μήνα του μέλιτος' όπως χαρακτηριστικά τον έχουν αποκαλέσει, τα πάντα φαίνονται εφικτά και εύκολα για το χρήστη. Ατενίζει το μέλλον με απέραντη αισιοδοξία κάτω από την επήρεια της ουσίας, και οι οποιοσδήποτε πιθανές επιπτώσεις ή κίνδυνοι που εμπεριέχει η χρήση, συμπεριλαμβανομένης και της εξάρτησης, φαντάζουν πολύ απόμακροι.

Ανέκαθεν ο άνθρωπος είχε την τάση να αναζητά την ευχαρίστηση στη ζωή του. Οι τρόποι με τους οποίους την επιδιώκει ποικίλουν από εποχή σε εποχή, καθώς και από τη μια κοινωνία στην άλλη. Η σημασία που προσδίδει ο άνθρωπος στην ευχαρίστηση, με τις διάφορες μορφές της (διασκέδαση, ευδαιμονία, γαλήνη, ηδονή, κ.τ.λ.) και τους τρόπους με τους οποίους την επιδιώκει, παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της ιεράρχησης των αναγκών του και, κατ' επέκταση, στη συμπεριφορά του.

Φιλελεύθερες και συντηρητικές αντιλήψεις για το ρόλο της ευχαρίστησης συνυπάρχουν σε κάθε κουλτούρα, σε μια σχέση αντιπαράθεσης και αντιπαλότητας, προσπαθώντας η κάθε μια να έχει και το πάνω χέρι. Σε κάποιες κοινωνίες επικρατούν περισσότερο πουριτανικές αντιλήψεις, ενώ σε κάποιες άλλες οι νοοτροπίες είναι χαλαρότερες. Οι κοινωνικοί κανόνες συμπεριφοράς, μαζί με τους νόμους, τα ήθη και τα έθιμα, έρχονται να διαμεσολαβήσουν και να καθορίσουν τα πλαίσια μέσα στα οποία μπορεί να κυμαίνεται η συμπεριφορά του ανθρώπου στην αναζήτηση της ευχαρίστησης. Για κάποιους τα πλαίσια γίνονται αποδεκτά όταν το άγχος που δημιουργείται από την παραβίασή τους μειώνει την αντιλαμβανόμενη αίσθηση της ευχαρίστησης. Για κάποιους άλλους, κυρίως νεότερους στην ηλικία, συμβαίνει το αντίστροφο: Η παραβίαση των πλαισίων της νομιμότητας προσθέτει ένα 'καρύκευμα' στην όλη διαδικασία αναζήτησης της ευχαρίστησης.

Ανεξάρτητα από τις ηθικές νόρμες που επικρατούν στις διάφορες κοινωνίες, υπάρχει ένας κοινός παρονομαστής. Η επιδίωξη της ευχαρίστησης, με τις οποιεσδήποτε εκδόσεις της, δεν είναι ικανή, από μόνη της, να εκτοπίσει τη μιζέρια και τη δυστυχία. Η ευχαρίστηση δεν είναι το φως που καταλύει το σκοτάδι - απλά το κάνει πιο υποφερτό. Για να απομακρύνουμε τα δεινά από τη ζωή μας θα πρέπει να καταβάλλουμε ιδιαίτερη προσπάθεια και να αγωνιστούμε με αυτό το σκοπό κατά νου. Τούτη τη λεπτομέρεια παραβλέπει ο άνθρωπος της σημερινής εποχής του ευδαιμονισμού, όπως την έχουν αποκαλέσει. Παρερμηνεύει το ρόλο που μπορεί να παίξει η ευχαρίστηση στη ζωή του και της δίνει μεγαλύτερη σημασία, προσπαθώντας να διώξει με αυτήν τη μιζέρια και τη δυστυχία.

Μέσα στο όλο πνεύμα του καταναλωτισμού και του τρόπου ζωής που κατά κόρον προβάλλεται από τα media, οδηγούμαστε να πιστεύουμε πως η ευχαρίστηση και η απόλαυση είναι ισοδύναμα της ευτυχίας ή, τουλάχιστον, μπορούν να εξαλείψουν τη δυστυχία. Τείνουμε, όλο και περισσότερο, προς το να θεωρούμε την ευτυχία σαν ένα εμπορεύσιμο αγαθό το οποίο μπορούμε να αγοράζουμε σε διάφορες ποσότητες ή ποιότητες, ανάλογα με το βαθμό που μας επιτρέπει η οικονομική μας άνεση. Ίσως να μην ήταν παράτολμο ν' αναφερθεί πως, πολλοί από εμάς, *αναλωνόμαστε αναλώνοντας*. Εάν κάποια από τα υλικά αγαθά, που προβάλλονται ως σύμβολα ευμάρειας στην κοινωνία, απουσιάζουν από τη ζωή μας αισθανόμαστε μειονεκτικά και ανήσυχα. Αρκετοί μπορεί να αισθάνονται ακόμα και δυστυχισμένοι, εάν μέσα στη σκέψη τους έχει εξισωθεί η άνεση και η απόλαυση με την ευτυχία.. Έτσι, μπαίνουν σ' ένα ατέρμονο κυνηγητό μιας ουτοπίας, όπου η επιδίωξη της ευτυχίας με λανθασμένα μέσα, πλέον, γίνεται τρόπος ζωής. Έχει παρερμηνευθεί ο ρόλος που μπορεί να παίξει η ευχαρίστηση στη ζωή και έχει προαχθεί από δευτερεύον σε πρωταγωνιστικός.

Με τη διαφορετική διάσταση που τείνει να δώσει ο άνθρωπος στην ευχαρίστηση, διαμορφώνει ανάλογα και την ιεράρχηση των αναγκών του. Κατ' αυτό τον τρόπο, κάποιοι από εμάς γινόμαστε υπηρέτες της ευχαρίστησης αντί εκείνη να μας υπηρετεί.

Ο χρήστης της ηρωίνης, και γενικότερα ο ουσιο-εξαρτημένος, είναι ένας λάτρης και υπηρέτης της απόλαυσης και της ηδονής. Η χρήση της ουσίας ικανοποιεί τη νεο-διαμορφωμένη ιεράρχηση των αναγκών του με δύο τρόπους. Από τη μια, μπορεί να τον ανακουφίζει από το άγχος που προξενεί η μειονεκτικότητα που αισθάνεται από την έλλειψη κάποιων υλικών αγαθών, καθώς συγκρίνει τον εαυτό του με κάποιους άλλους, φαινομενικά ευτυχέστερους. Κι απ' την άλλη, η ουσία, στις πλείστες των περιπτώσεων, είναι ένας τεχνητός παράγοντας ευχαρίστησης που προσπαθεί να προσομοιάσει στην ευτυχία - ιδιαίτερα ελκυστικός μάλιστα, όταν η απόλαυση που προσφέρει μπορεί ν' αποκτηθεί εύκολα, άμεσα, χωρίς κόπο και χωρίς αναμονή.

Πλεονάζουν οι μαρτυρίες των χρηστών σε τούτο τον τομέα. Άλλοι ελκούνται από τη γαλήνη της σκέψης και την αταραξία, άλλοι από την αισιοδοξία και την ευδαιμονία, και άλλοι από την επέκταση του ερωτικού οργασμού και της ηδονής. Στις πλείστες των περιπτώσεων, ένα από τα βασικότερα κίνητρα του χρήστη είναι να υπερβεί τα όρια της πραγματικότητας -όπως αυτός την αντιλαμβάνεται (ανιαρή ή οδυνηρή)- και προσπαθεί να φτάσει μια ιδεατή συναισθηματική και πνευματική κατάσταση που πιστεύει ότι θα έπρεπε και μπορεί να είναι. Ανεξάρτητα εάν η χρήση γίνεται μέσα στα ερείπια ενός εγκαταλειμμένου κτηρίου -σε μια 'καβάτζα'- από κάποιο εξαθλιωμένο άτομο που με δυσκολία εξασφαλίζει τα χρήματα της δόσης του, ή στη χλιδή του δωματίου ενός πάμπλουτου σπιτιού, όπου οι ουσίες μπορεί να θεωρούνται κάτι σαν επιπλέον αξεσουάρ του 'life style', ο χρήστης επιζητά την αλλαγή της πραγματικότητάς του, όποια και να 'ναι αυτή. Έχει καλλιεργήσει την αντίληψη ότι η ζωή πρέπει να ωθείται πέρα από τα όριά της για να έχει νόημα και, επιπλέον, τα τεχνητά βοηθήματα, όπως οι ουσίες, είναι απαραίτητα για την ανατροπή της όποιος καταθλιπτικής ρουτίνας.

Οι υπαρξιακές αναζητήσεις

Ποιοι είμαστε; Από πού ερχόμαστε; Πού πάμε; Γιατί βρισκόμαστε σε τούτο τον κόσμο; Ποιο είναι το βαθύτερο νόημα της ζωής; Υπάρχει ζωή μετά το θάνατο, και ποια μορφή έχει αυτή;

Τούτα τα ερωτήματα έχουν απασχολήσει, λίγο ως πολύ, όλους μας κάποιες στιγμές στη ζωή μας. Η εξεύρεση προσωπικά αποδεκτών απαντήσεων και λόγων ύπαρξης είναι μία από τις σημαντικότερες ανθρώπινες ανάγκες. Σύμφωνα με κάποιους μελετητές, μάλιστα, οι υπαρξιακές αναζητήσεις είναι από τους σπουδαιότερους εσωτερικούς καθοριστικούς παράγοντες στη ζωή του ανθρώπου, και απαρτίζουν την κυριότερη δύναμη που κινητοποιεί τη συμπεριφορά του (Coleman, 1980 * Frankl, 1963). Για τους περισσότερους ενήλικες, οι υπαρξιακές αξίες καθορίζονται από τη θρησκεία ή τη φιλοσοφία εκείνη την οποία προσωπικά αποδέχονται και υιοθετούν στη ζωή τους.

Από τότε, όμως, που κάποια φιλοσοφικά κινήματα και κάποιες θρησκείες ξεκίνησαν να προσπαθούν να ερμηνεύσουν το Θεό ορθολογικά, έπαψαν να απευθύνονται και στο λαϊκό συναίσθημα. Η στροφή αυτή τους έκανε να χάσουν ένα μεγάλο μέρος από τη δυνατότητά τους να ελκύουν τον άνθρωπο. Εκφυλίσθηκε ο αρχικός τους ρόλος και αλλοιώθηκε η επίδραση που κάποτε είχαν στη λαϊκή συνείδηση. Όσο περισσότερο προσπαθούμε να ερμηνεύσουμε το Θεό ορθολογικά και να δώσουμε μ' αυτό τον τρόπο υπαρξιακές απαντήσεις, τόσο πιο αναξιόπιστοι γινόμαστε (Imlah, 1971). Ίσως, γ' αυτό το λόγο να βρίσκουν πρόσφορο έδαφος και τα ποικίλα είδη λατρείας, δοξασιών και αιρέσεων που πλεονάζουν στις ημέρες μας. Εκμεταλλεύονται τη σύγχυση που υπάρχει, και με διάφορες τελετουργικές διαδικασίες προσπαθούν να αγγίξουν το συναισθηματισμό των υπονήφιων μελών τους και να τους προσηλυτίσουν. Τέτοια κινήματα βρίσκουν απήχηση κυρίως στους νέους εκείνους που διανύουν την περίοδο κρίσης ταυτότητας, γιατί υποκαθιστούν με αυτά τις πνευματικές πηγές στήριξης που κάθε άνθρωπος αναζητά στο ξεκίνημα της ζωής του (Krivanek, 1988a).

Η επανάσταση των νέων, που συνήθως εκφράζεται με την αμφισβήτηση της κατεστημένης τάξης πραγμάτων, δεν είναι κανένα καινούργιο φαινόμενο. Αυτό, όμως, το οποίο χαρακτηρίζει το σύγχρονο αναβρασμό της νεολαίας είναι ένας απροσδιόριστος αναρχισμός και η έλλειψη ξεκάθαρων στόχων για εκείνο που επιδιώκουν. Κάποιοι μελετητές υποστηρίζουν την άποψη ότι αυτός ο άναρχος αναβρασμός μπορεί να αντανakλά τη φθορά των παλαιών ιδεολογιών στην κοινωνία, την αδυναμία τους να ανανεωθούν, και την έλλειψη καινούργιων κινήματων, ικανών να τις αντικαταστήσουν και να καλλιεργήσουν οράματα στη νεολαία. Εάν υπήρχαν ανανεωμένα οράματα θα μπορούσαν να λειτουργήσουν ως πόλοι έλξης της δυσaréσκειας των νέων, καθώς, επίσης, και ως καταλύτες που θα μετέτρεπαν τον αναβρασμό σε παραγωγική δράση, μέσα από την οποία θα διοχέτευαν οι νέοι τις ελπίδες τους για το μέλλον (Imlah, 1971).

Πλανώμενοι στην όλη σύγχυση και στη δυσaréσκεια που υπάρχει ενάντια στο κοινωνικό κατεστημένο, κάποια νέα άτομα εύκολα μπορούν να παρασυρθούν από τη δίνη και να αναζητήσουν καταφύγιο και νόημα στη ζωή στους χώρους μιας νέας θρησκευτικής δοξασίας ή στους χώρους των ουσιών, που και αυτές δεν είναι παρά μια καινούρια μορφή 'αίρεσης' - με τη δικιά της ιδεολογία, τους δικούς της κανόνες και τις δικές της τελετουργικές διαδικασίες. «Η εμπειρία των ναρκωτικών αυτή καθαυτή είναι... σαν μια νόθος έκδοση σύγχρονης θρησκείας. Η χρήση των ναρκωτικών περιβάλλεται από ένα τελετουργικό που συμπεριλαμβάνει εκφράσεις και κινήσεις ... και μια αύρα μυστικιστικής θυσίας» (Coleman, 1980, σ. 88). Έτσι, μέσα από αυτή τη νέα 'θρησκεία' προσπαθεί το χαμένο νόημα της ζωής να βρει υποκατάστατο.

Η ματαιώση της επιθυμίας για νόημα στη ζωή, και η απαξίωση των παραδοσιακών θεσμών οδηγεί σε απογοήτευση και σε *υπαρξιακό κενό*, το οποίο κάποιοι προσπαθούν να καλύψουν υποκαθιστώντας την επιθυμία για νόημα με την επιθυμία για *ευχαρίστηση* και κάθε είδους απόλαυση (Frankl, 1963). Αυτό το κενό και η έλλειψη νοήματος δεν είναι αποκλειστικό χαρακτηριστικό των εξαρτημένων, αλλά ένα γενικότερο φαινόμενο. Ο Carl Jung, από τα μέσα του περασμένου αιώνα, το είχε εντοπίσει στους περισσότερους ασθενείς του, και το είχε χαρακτηρίσει σαν μια απροσδιόριστη

μορφή νεύρωσης (Segaller & Berger, 1989). Την αναζήτηση για νόημα ο Jung την είχε παρομοιάσει με την αναζήτηση ενός θησαυρού, που κάθε άνθρωπος ψάχνει να βρει στη ζωή του. Πολλοί, αντί να βρούμε το θησαυρό, ματαιοπονούμε και εξανεμίζουμε τις δυνάμεις μας στην αναζήτηση της ευχαρίστησης και της απόλαυσης. Είναι συχνό το φαινόμενο, ο σύγχρονος άνθρωπος να επιδίδεται μανιακά σ' αυτού του είδους τις αναζητήσεις, λες και ιδεοληπτικά του έχουν κυριεύσει τη σκέψη. «Τα πιο εξοντωτικά συμπτώματα αυτής της μανίας παίρνουν τη μορφή της ουσιο-εξάρτησης και της κατάχρησης αλκοόλης» (Segaller & Berger, 1989, σ. 180).

Το κίνημα των Ανώνυμων Αλκοολικών (Α.Α.), και κατ' επέκταση των Ναρκομανών Ανώνυμων (Ν.Α.), έχει αποκτήσει πλατιά απήχηση ανά τον κόσμο (Krivanek, 1988a). Η ιδέα των Α.Α. ξεκίνησε από έναν αλκοολικό ασθενή του Jung, γνωστό με το όνομα 'Rowland H.'. Ο Jung είχε εμφυσήσει σ' αυτόν την αντίληψη ότι ποτέ δεν θα ξεπερνούσε με επιτυχία το πρόβλημα της εξάρτησής του εάν δεν έβρισκε στη ζωή του το Θεό. Σε επιστολή του ο Jung⁴, σχετικά με την περίπτωση του Rowland, είχε γράψει μεταξύ άλλων: «Η έντονη επιθυμία του για αλκοόλη ήταν ισοδύναμη πνευματικής δίψας -κατωτέρου επιπέδου- της ύπαρξής μας για ολοκλήρωση...». Ο μόνος σωστός και νομιμοποιημένος τρόπος ικανοποίησης αυτής της δίψας, κατά τον Jung, είναι εκείνος που οδηγεί τον άνθρωπο σε ανώτερα επίπεδα πνευματικής κατανόησης. Θα μπορούσε να οδηγηθεί σε αυτά μετά από παραχώρηση χάρητος. Είτε μέσα από μια προσωπική και ειλικρινή σχέση με ένα άλλο πρόσωπο, το οποίο έχει πλησιάσει αυτά τα επίπεδα, είτε μέσα από μια ανώτερη παιδεία της νόησης, πέρα από τα περιοριστικά όρια του ορθολογισμού (Segaller & Berger, 1989).

Αυτά που επιδιώκουν οι εξαρτημένοι μέσα από τις ουσίες είναι, ίσως, και τα πιο φυσιολογικά πράγματα που μπορεί να επιζητά ένας άνθρωπος στη ζωή του - ο τρόπος τους είναι λανθασμένος. Η αναζήτηση του εξαιρετικού, της συναισθηματικής ανάτασης, του ηρωισμού, της ανακούφισης από τον πόνο και, κυρίως, η αναζήτηση της αίσθησης του νοήματος της ζωής, είναι τόσο έντονα που συχνά έχουν χαρακτηριστεί σαν μια ακαταμάχητη 'δίψα'. Οι ουσίες ικανοποιούν αυτή τη 'δίψα' μ' ένα είδος παροδικής ψευδαίσθησης. Ένα είδος γρήγορου και ακατέργαστου υποκατάστατου της πραγματικής εμπειρίας, η οποία είναι πολύ πιο δύσκολη ν' αποκτηθεί, αλλά πολύ πιο βαθιά και πιο ανθεκτική. Ο εξαρτημένος γνωρίζει πολύ καλά ότι εξαπατά μ' αυτό τον τρόπο τις πραγματικές του ανάγκες, αλλά συνεχίζει, μέσα στην απελπισία του, να ξεγελά τη 'δίψα' του, μην έχοντας τον τρόπο, τη στήριξη ή την υπομονή να επιδιώξει την πραγματική εμπειρία.

Η κατάχρηση ουσιών, κατά τον Johnson (1987), είναι ένας παθολογικός τρόπος επίμονης και μάταιης αναζήτησης πεπερασμένων ηθικών και κοινωνικών θεσμών. Αντλώντας μέσα από τις αλληγορίες της Ελληνικής Μυθολογίας, επιχειρηματολογεί και υποστηρίζει πως εάν εκθρονιστεί ένα αρχέτυπο από τον Όλυμπο (δηλαδή, εάν ξεπέσει η υπόσταση ενός παραδοσιακού θεσμού από τη ζωή μας), τότε το αρχέτυπο μετατρέπεται σε παθολογικό σύμπτωμα, και συνεχίζουμε να επιμένουμε στην αναζήτηση των αξιών που αντλούσαμε από αυτό, αλλά με διεστραμμένους τρόπους. Ο Διόνυσος, για παράδειγμα, ήταν ο θεός του εκστατικού οράματος και της πνευματικής ανάτασης, που προέρχονταν μέσα από τις οινοποσίες στις θρησκευτικές γιορτές και στα συμπόσια - καταστάσεις που είχαν ουσιαστικό νόημα και συχνά ήταν αλληλένδετες με τις καθημερινές δραστηριότητες της ζωής των ανθρώπων. Ο Διόνυσος από αιώνες τώρα έχει εκθρονιστεί. Για πολλούς, όμως, δεν έχει αντικατασταθεί από ένα ουσιαστικότερο αρχέτυπο προαγωγής της ανθρώπινης υπόστασης - αντικαταστάθηκε ή, μάλλον, υποκαταστάθηκε, δυστυχώς, από τον Ρωμαϊκό Βάκχο της μέθης και των οργίων. Έπαψε η πνευματική έκσταση να επιδιώκεται μέσα από τη λελογισμένη οινοποσία, την συνυφασμένη με τα τελετουργικά των θρησκο-κοινωνικών εορτών. Απεναντίας, τα τελετουργικά έγιναν η αφορμή για την κραιπάλη της μέθης, και τα συμπόσια εκφυλίστηκαν σε λουκούλλεια γεύματα. Η κατάχρηση έχει αποσυνδέσει την πνευματική έκσταση από κάθε είδος οράματος ή

⁴ Επιστολή του Jung στις 30/1/1961 προς τον William G. Wilson, ιδρυτικό στέλεχος των Α.Α. και συγγραφέα της επίσημης ιστορίας του κινήματος. Αναφέρεται από τους Segaller και Berger (1989, σ. 181).

πνευματικής ανάτασης. Κατ' επέκταση, κάτι παρόμοιο συμβαίνει και με όλες τις άλλες ουσίες, όπως, και με τα κατ' ευφημισμό ομώνυμα 'ecstasy'.

Ένας θεραπευτής απεξάρτησης θα πρέπει να φροντίζει σφαιρικά τις ανάγκες του πελάτη του (Patterson, 1983). Πέρα από τις φυσικές και ψυχολογικές του ανάγκες, δεν θα έχει κάνει ολοκληρωμένο έργο εάν, τουλάχιστον, δεν προσπαθήσει να ικανοποιήσει τις πνευματικές του αναζητήσεις. Μέσα από τις πολυετείς κλινικές της εμπειρίες, η Patterson συνιστά πως, για να μπορέσει πραγματικά να θεραπευτεί η εξάρτηση, θα πρέπει το άτομο:

«... να εφοδιασθεί με νόημα ζωής, η ικανότητά του ν' αγαπά και να συγχωρά να αναπτυχθεί, η μετάνοια να ενθαρρυνθεί, η ικανότητα να σκέφτεται να διδαχθεί, η επιθυμία να αναλαμβάνει υπευθυνότητες να καλλιεργηθεί, η ελπίδα να εμψυτευτεί, οι σπόροι της πίστης και του οράματος να σπαρθούν. Τελικά, ο Θεός πρέπει να αναγνωρισθεί ως πραγματικός - το άτομο δεν μπορεί να αφηθεί στο έλεος μιας άμορφης και άσπλαχνης 'δύναμης'. Πέρα από το μπουκάλι, το χάπι, τη σκόνη, την ένεση, το αντικείμενο, την αφορμή, τη τελετουργία, την αίσθηση, όλοι οι εξαρτημένοι ψάχνουν να βρουν το Θεό. Αυτό που πραγματικά αναζητούν είναι αγάπη, ή αλήθεια, ή ομορφιά, ή χαρά, ή ζωή, ή ανάταση, ή δύναμη - ή ο Θεός...

Η πραγματική θεραπεία ενός εξαρτημένου προσώπου απαιτεί αναδόμηση της ζωής, μια θεραπευτική παλινόρθωση η οποία θα μπορεί να παρέχει επαρκές πλαίσιο αξιών που θα δώσει νόημα στο άτομο και θα το βοηθήσουν προς μια κατανόηση της θέσης του στην κοινωνία. Αυτό το πλαίσιο συμπεριλαμβάνει την ελευθερία να επιλέγει, την εμπιστοσύνη να κάνει επιλογές, και την υπευθυνότητα να πληρώνει το τίμημα των επιλογών του. Απαιτείται να του παραχωρηθεί το πλαίσιο της γνώσης -επαρκές για ό,τι χρειάζεται να γνωρίζει- ώστε το κενό που υποθάλλει και η έλλειψη νοήματος στη ζωή του, τα οποία οφείλονται σε προγενέστερη έλλειψη επαρκών αξιών, να θεραπευθούν. Για να επιτύχουν αυτά απαιτείται ένα είδος ψυχοθεραπείας, άγνωστης μέχρι τώρα - ή, εάν είναι γνωστή, σίγουρα δεν εξασκείται σε ευρεία κλίμακα» (σ. 83-85).

Όταν κάποιος παίρνει μια ουσία, όπως η ηρωίνη, μπορεί να κατέχεται από ένα αίσθημα δύναμης, ηρωισμού, εμπιστοσύνης ή να νιώθει αμέριμος. Γνωρίζει πολύ καλά, όμως, ότι αυτά οφείλονται στην ουσία που έχει πάρει, και όχι σε κάτι το οποίο είναι αποτέλεσμα των δικών του ενεργειών. Μ' αυτό τον τρόπο, επιβεβαιώνει, ακόμη μια φορά, την αίσθηση της προσωπικής του ανεπάρκειας. Όποιες και να είναι οι ικανότητές του, πιστεύει πως είναι ανήμπορος σε κάποιους σημαντικούς τομείς της ζωής του, και βλέπει τον εαυτό του αδύναμο μπροστά στον 'ισχυρότερο' από αυτόν 'θεό' - την ουσία. Αυτή η αρνητική εικόνα που έχει για το πρόσωπό του και την αυτοπεποίθησή του είναι σημεία-κλειδιά στην κυκλική υποχώρηση μέσα στην εξάρτηση (Peele, 1978). Ο εξαρτημένος απεχθάνεται τον εαυτό του γι' αυτή την ανημποριά του, και θα δεχτεί ευπρόσδεκτα την όποια ειλικρινή ευκαιρία βοήθειας που θα του προσφερθεί, αφού πρώτα βεβαιωθεί ότι κάτι τέτοιο δεν είναι προϊόν κάποιων υποκριτικών κινήτρων ή πουριτανικών αντιλήψεων. Θα διαλύσει τις αμφιβολίες και τις ανησυχίες του όταν αισθανθεί ότι στην προσπάθειά του έχει συμπαράσταση από μια ανώτερη και άδολη δύναμη - ανθρώπινη ή και θεϊκή.