

Głos psychoterapeuty w sprawie używania marihuany

Wprowadzenie

W ostatnim czasie znowu do publicznej debaty powrócił problem posiadania i używania marihuany. Tym razem chodzi o złagodzenie skutków prawnych za posiadanie niewielkich ilości narkotyków na własny użytek. Polskie ustawodawstwo całkowicie tego zabrania, wymierzając odpowiednie kary, co – zdaniem wielu osób, jest zbyt restrykcyjne. Jak zwykle w takich sytuacjach odezwały się głosy zwolenników i przeciwników, ujawniając olbrzymią polaryzację poglądów.

1. Marihuana – uzależnia czy nie?

W dyskusjach publicznych, które obserwujemy w mediach, pojawia się wiele emocji, nie widać szans na jakiegokolwiek porozumienie. Jedni uważają, że używanie jakichkolwiek narkotyków powinno być zakazane, inni z kolei są za liberalizacją prawa w tym zakresie. Jedni twierdzą, że marihuana uzależnia, inni mówią, że używali i się nie uzależnili. Jedni uważają, że nie ma rozróżnienia na twarde i miękkie narkotyki, inni przyjmują, że są spore różnice w zakresie działania tych substancji. Jedni mówią, że marihuana to wstęp do używania mocniejszych narkotyków, inni udowadniają, że jest wiele osób, u których takie zjawisko nie występowało, pomimo obecności marihuany w ich życiu. Jedni z marihuany tworzą element osobistego wizerunku, inni chcieliby, aby zniknęła ona z życia publicznego. Warto wprowadzić jakiś porządek w tą dyskusję i zobaczyć, dlaczego tak trudno jest znaleźć porozumienie. Wygląda na to, że rozmowa publiczna porusza kilka płaszczyzn nie zauważając jednocześnie, że tak się dzieje. Całość wygląda, jakby unikano kwestii merytorycznych, koncentrując się na pobudzaniu emocji lub używaniu manipulacji.

Przed wszystkim należy uczciwie przyznać, że są takie osoby, które używały marihuany i się nie uzależniły i takie, które poprzez jej używanie stały się narkomanami. Jest to dowód na to, że marihuana nie jest substancją uzależniającą bezwzględnie. Są osoby, które mają taką konstrukcję psychiczną, że działanie marihuany jest dla nich bardzo atrakcyjne. Będzie dawać im uspokojenie, euforię, dystans do problemów. W wypadku na przykład natrętnych ruminacji (obsesyjne, nawracające myśli), jej działanie może mieć bardzo korzystny subiektywnie odbiór, gdyż może przerwać to nakręcające się koło obsesji. Stany depresyjne, napięcie, drażliwość – to sytuacje, gdy jej efekt będzie bardzo silny. Wynika to z dwóch, naukowo potwierdzonych efektów działania marihuany na funkcje poznawcze: osłabienie pamięci operacyjnej (a więc trudności w przypominaniu sobie i w

koncentracji) oraz wrażenie, że czas płynie wolniej¹ Ale są też osoby, które rezultat działania marihuany odbiorą w zupełnie inny sposób. Poczują pewne rozluźnienie, pobudzenie, jednak nie będzie to doznanie, które przyniesie ulgę od jakichś osobistych trudności. Potraktują ten środek jako pewnego rodzaju „rozweselacz” do okazjonalnego używania. Nie mają tendencji do uzależnienia się od tej substancji. Jak widać, jest tu pewne podobieństwo do alkoholu: wiele osób go używa, ale nie każdy się uzależnia. Wszystko zależy od osobistych predyspozycji do uzależnienia od danej substancji (ta predyspozycja decyduje o wzorcu używania). Od specyficznego układu procesów poznawczych, radzenia sobie z emocjami, struktury i kompetencji osobowości u osoby używającej. Nie chodzi tu, przynajmniej w niektórych przypadkach, o jakąś słabość czy defekt. Raczej o pewien rozkład sił psychicznych, psychodynamiczny układ, charakterystyczny dla tej osoby, który w normalnych warunkach może nie powodować niekorzystnych efektów. Nie bez znaczenia jest też aktualna sytuacja życiowa i stresory w niej obecne.

Są dwa, na równi prawdziwe twierdzenia: nie ma człowieka, który nie mógłby się uzależnić od jakiejś substancji, a po drugie - są też ludzie, którzy od pewnych substancji się nie uzależnią. Jeśli ktoś jest odporny na uzależniające działanie alkoholu, niekoniecznie będzie tak samo radził sobie z marihuaną. Zmierzam w swojej wypowiedzi do tego, że źródło nałogu nie leży w substancji, lecz w człowieku. Nałóg to nie jest wynik działania: narkotyk + człowiek = uzależnienie (to mechaniczny model zakładający brak psychicznego aparatu człowieka i biologiczny determinizm). Raczej jest to: specyficzny efekt działania narkotyku + odpowiednia konstrukcja psychiczna = uzależnienie. To podstawowe założenie, które już w latach osiemdziesiątych głosił Stanton Peele, z trudnością przebijając się do świadomości społecznej. W swoich dramatycznych apelach zwracał on uwagę, że jeśli tego nie zrozumiemy, „*nigdy nie będziemy w stanie stawić czoła uzależnieniom*”². Warto więc przytoczyć jego słowa: *„Uzależnienia nie powoduje jakiś środek odurzający, czy jego chemiczne właściwości. Uzależnienie wynika z efektu, jaki ten środek wywołuje u danej osoby w danych okolicznościach (...) Jesteśmy uzależnieni od doświadczenia, jakiego nam dostarcza narkotyk”*³. I chociaż obecnie dużo mówi się o podatności biologicznej sprzyjającej rozwojowi uzależnienia, nie powinniśmy zapominać o tej kwestii.

¹ Stephen A. Maisto, Mark Galizio, Gerard J. Connors, *Narkotyki: zażywanie i nadużywanie*, Fundacja Karan, Warszawa 2000, str.321

² Stanton Peele, *Doświadczenie uzależnienia*, Nowiny Psychologiczne, nr 3, Polskie Towarzystwo Psychologiczne 1987, str. 61

³ Tamże, s. 62

Warto też przypomnieć tutaj o teorii samoleczenia (lub tzw. samodzielnego leczenia⁴), która twierdzi, że człowiek sięga po substancje uzależniające, aby lepiej radzić sobie z jakimiś własnymi zaburzeniami. Ponieważ mamy wiele różnych środków, a każdy człowiek ma jakiś specyficzny dla siebie problem, wystarczy tylko trochę poszukać, aby znaleźć swój „lek”. A co ma powiedzieć człowiek, którego zaburzenia są wyraźne, silne i mocno zakłócają codzienne funkcjonowanie, będąc źródłem cierpienia? Jest oczywiste, że będzie poszukiwał czegoś, co choć przez chwilę da mu odpocząć od siebie.

Pojawia się więc pierwszy wniosek porządkujący dyskusję: prawdą jest, że marihuana uzależnia. Prawdą jest także to, że są ludzie, którzy mogą ją sporadycznie używać bez efektu uzależnienia. Tak oto można poruszyć nową kwestię w sporze o dekryminalizację posiadania marihuany: jeśli ktoś używa czasem marihuany i jest za jej depenalizacją, powinien także brać pod uwagę to, że są ludzie, którzy nigdy nie będą potrafili jej używać w bezpieczny sposób. Zwiększenie dostępności do marihuany może spowodować większe ryzyko uzależnienia się u tych osób⁵. Czy się na to zgadzasz? Odpowiedź na to pytanie, niezwykle ważne, trzeba znaleźć gdzieś w swoim sumieniu. Osoby pracujące z narkomanami mogą mieć nieco stronniczy punkt widzenia w tej sprawie. Obserwują tylko tych, którzy nie poradzi sobie z uzależniającą siłą substancji. Natomiast mało wiedzą o tym, jak sobie radzą osoby używające sporadycznie. Polecam w związku z tym - lekturę książek Carlosa Castanedy. Jest on wyklęty za swój pozytywny stosunek do narkotyków i namawianie do ich używania. Ponadto, pewne problemy dotyczące rozwoju osobistego dość mocno słyca i widać, że nie zawsze rozumie, o czym pisze. Sprytnie jednak lawiruje między rafami tłumacząc, że rygory badań etnograficznych wymagają od niego skupiania się na szczegółowych opisach rytuałów, nie na ich symbolicznym wymiarze. Ale jedno jest bardzo przekonujące: przewodnik duchowy Castanedy – indianin Don Juan, zachęca swojego ucznia do używania ekstraktów z różnych roślin ucząc go jednocześnie, jakie cechy osobiste musi w sobie rozwinąć, aby zapanować nad efektem działania danego narkotyku. Czasem ten rozwój trwał latami i Castaneda robił długie przerwy między jedną a kolejną wizytą u swojego mistrza, stosując się w tym czasie do jego zaleceń. Jeśli Castaneda ma złe notowania w kręgu przeciwników narkotyków to właśnie dlatego, że większość tych osób nie zauważa tej płaszczyzny jego obserwacji: celem zasadniczym jest rozwój osobisty. Im wyższa organizacja osobowości, tym lepiej można poradzić sobie z uzależniającym działaniem narkotyku.

⁴ Stephen A. Maisto, Mark Galizio, Gerard J. Connors, *Narkotyki: zażywanie i nadużywanie*, Fundacja Karan, Warszawa 2000, s. 399

⁵ Niestety nie znam naukowych dowodów na prawdziwość tego zdania. W Portugalii gdzie zdekryminalizowano posiadanie marihuany nie odnotowano wzrostu rozpowszechnienia, podobnie w Holandii. Wiedzę opieram na własnej praktyce klinicznej.

Zapanowanie nad efektem działania substancji, to według Castanedy (czy raczej według Indian, których zwyczajem badań) – dowód na wysoki poziom własnego rozwoju osobistego i duchowego.

Wróćmy jednak do problemów z naszego podwórka. Czy opisywany powyżej sposób rozumienia źródeł uzależnienia nie porządkuje problemu? Daje zupełnie nową perspektywę. Pozwala zostawić w spokoju substancje uzależniające i zająć się ludzkimi problemami. Przecież prawo powinno uwzględniać harmonijne funkcjonowanie społeczeństwa. A czyje dobro jest ważniejsze: tych, którzy chcą dobrze bawić się używając marihuany w legalny sposób, czy tych, którzy doprowadzą się do wyczerpania psychicznego i fizycznego w związku z uzależnieniem od niej? Bardzo trudny moment... nie twierdzą jednak, że są tylko dwa wyjścia. Możliwość używania od 21 lat? Używanie tylko w określonych, odpowiednio zarejestrowanych miejscach? Warto szukać rozwiązań. Oczywiście jest, że człowiek do 21 roku życia jest tak zaburzony (choć jest to na ogół zaburzenie przejściowe, związane z wiekiem), że w zasadzie każdy narkotyk to potencjalna substancja uzależniająca. Ponadto warto zauważyć, że rozwiązania w innym palącym obszarze problemów społecznych przyniosły dobry efekt. Od kiedy powstały tzw. night cluby, prostytucja na ulicach praktycznie nie istnieje i odbywa się tylko w określonych miejscach, gdzie wstęp mają tylko zainteresowani. Jak widać, w codziennym życiu funkcjonuje wiele różnych rozwiązań trudnych problemów. Świat nie jest czarno-biały, lecz ma wiele różnych barw i odcieni.

Marihuana – koniec czy początek drogi do innych narkotyków?

Kolejna płaszczyzna to używanie argumentu, że marihuana to wstęp do mocniejszych narkotyków. Przy okazji rozwiązujemy problem podziału na tzw. twarde i miękkie środki odurzające. Należy zwrócić uwagę, że są takie narkotyki, które bardzo szybko uzależnią każdego, kto ich używa (np. heroina). Wynika to z takich zjawisk jak zmiana tolerancji oraz objawy odstawienia, które w przypadku tzw. twardych narkotyków są bardzo wyraźne. Żaden człowiek nie ma prawdopodobnie tak silnej konstrukcji fizjologicznej i psychologicznej, aby w miarę obojętnie przejść obok efektów jej działania. Jednak marihuana do tego rodzaju się nie zalicza (nie stwierdzono jednoznacznie zjawisk w zakresie zmiany tolerancji⁶ a objawy odstawienia są słabe⁷). Ale czy jest w takim razie wstępem do używania mocniejszych narkotyków? Badania w tej sprawie wskazują, że osoby, które używają silnych

⁶ W badaniach Nocon, Wittchen, Pfister and Lieb z 2006 roku w którym badano młodzież używającą marihuany w wieku 14-21 lat przez okres czterech lat, stwierdzono występowanie zmiany tolerancji u 15% badanych (w grupie 2446 osób). Jednak trzeba wziąć pod uwagę, że badana grupa to osoby w intensywnym okresie rozwoju i możliwe, że w okresie badania następował wzrost wagi ciała oraz fizjologiczny rozwój organizmu, co mogło mieć wpływ na ilość używanych narkotyków. Nie jest wiadome, w jaki sposób badacze kontrolowali tą zmienną.

⁷ Stephen A. Maisto, Mark Galizio, Gerard J. Connors, *Narkotyki: zażywanie i nadużywanie*, Fundacja Karan, Warszawa 2000, s. 313

narkotyków, zaczynały od marihuany⁸. Czy to jednak oznacza, że każde używanie marihuany tak się skończy? Odpowiedź metaforyczna znajduje się w budownictwie hydrologicznym, natomiast naukowa psychologiczna, w obszarze teorii samoregulacji zachowania. Jeśli wzdłuż rzeki postawimy wał, to choćby nie wiem jak był silny, prędzej czy później rzeka go przerwie. Jeśli jednak zbudujemy wiele urządzeń chroniących przed powodzią (poldery zalewowe, spiętrzenia, tamy itd.) zagrożenie powodzią będzie znacznie mniejsze. Zwolennicy poglądu, że wszystkie narkotyki działają tak samo, zachowują się trochę tak, jakby wierzyli w ochronną siłę jednego wału przeciwpowodziowego. Mówią: jeśli użyjesz jakiegoś narkotyku, choćby marihuany, to w zasadzie jesteś na dobrej drodze do politoksykomanii. Wał został przerwany, a za nim nie ma już żadnej ochrony, zaczyna się powódź. To trochę przypomina sytuację alkoholika w trakcie terapii, któremu mówi się, że jeśli po okresie abstynencji wypije jedno piwo, to wpadnie w ciąg. Jeśli zechce, użyje tego argumentu do tego, żeby pić dalej. I niekoniecznie będzie to wynikało z jego złej woli, lecz z niewłaściwie przekazanej wiedzy. Jak widać, zasada „wszystko albo nic” może mocno zakłócić psychologiczne mechanizmy samoregulacji. Są one dużo bardziej złożone, niż „zero-jedynkowa” logika. Warto im zaufać, a nie wprowadzać inne, niezbyt charakterystyczne dla zdrowego funkcjonowania człowieka reguły (myślenie w kategoriach biało – czarnych, przez kognitywistycznie zorientowanych psychoterapeutów uznawane jest jako błąd myślowy – nadmierna generalizacja).

Stopniowanie siły narkotyków uważam za bardzo istotny sposób ochrony przed sięganiem po coraz to nowe środki. Prawo powinno uwzględniać ten model. To także bardzo istotny obszar prewencji i profilaktyki. Pogląd polegający na wrzucaniu wszystkich środków odurzających do jednego worka, nie tylko nie jest lepszy od innych punktów widzenia ale nawet, o czym już pisałem – szkodliwy i niezdrowy. Nie warto się bać tego, że mówienie o różnej sile działania substancji jest argumentem dla zwolenników marihuany (gdyż zakwalifikuje to ją do tzw. miękkich narkotyków). Pamiętajmy, że dla niektórych, nawet ten najsłabszy narkotyk będzie bardzo silnie działającą substancją uzależniającą. Jest grupa osób, dla których wszystkie narkotyki są tak samo niebezpieczne i inna grupa, która może stopniować siłę uzależnienia różnych substancji. Wracając do teorii samoleczenia: im poważniejsze jest osobiste zaburzenie, tym większa tendencja do używania różnych środków. Nie działa tu zasada, jak przy jedzeniu chipsów: jak zjem jednego, to sięgam po następnego. Raczej działa tu mechanizm poszukiwania ulgi za wszelką cenę, wszelkimi dostępnymi sposobami, bez względu na osobiste koszty takiego działania.

2. Podsumowanie – co dalej z debatą publiczną?

⁸ Stephen A. Maisto, Mark Galizio, Gerard J. Connors, *Narkotyki: zażywanie i nadużywanie*, Fundacja Karan, Warszawa 2000, s. 303

Podsumowując chcę powiedzieć, że główny problem w dyskusji zwolenników i przeciwników marihuany polega na tym, że jedni i drudzy patrzą na substancję, jako na cel swoich działań. Jedni mówią: marihuana jest zła, inni – że dobra. Dopiero, gdy popatrzy się na człowieka, który jej używa, można zacząć rozmawiać konstruktywnie. Wymaga to tego, aby przeciwnicy marihuany zrezygnowali z widzenia jej jako wroga i zajęli się człowiekiem, a zwolennicy – aby umieli spojrzeć dalej, niż czubek własnego nosa i uznali, że narkotyki uzależniają, choć różnych ludzi w różnym stopniu. Czy dojrzeliliśmy do takiej dyskusji? Warto przypomnieć na zakończenie, że gdy trwał proces Wiktora Buta, największego w historii handlarza bronią, powiedział on mniej więcej: „to nie broń strzela, tylko człowiek, który jej używa”. Można uważać go za osobę bez skrupułów, ale co do sensu jego wypowiedzi, nie można się z nią nie zgodzić: to nie w substancjach i czynnościach tkwi problem, ale w człowieku...

Bibliografia

1. Roy F. Baumeister, Todd F. Heatherton, Dianne M. Tice. *Utrata kontroli. Jak i dlaczego tracimy zdolność samoregulacji*, PARPA, Warszawa 2000
2. Carlos Castaneda, *Nauki Don Juana*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2010
3. Jerzy Aleksandrowicz *Psychoterapia. Podręcznik dla studentów, lekarzy i psychologów*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2000

Damian Zdrada - psycholog, psychoterapeuta po szkoleniu w Polskim Instytucie Psychoterapii Integratywnej w Krakowie, specjalista terapii uzależnień. Dyrektor Centrum Psychoterapii i Leczenia Uzależnień w Sosnowcu.

Streszczenie

Artykuł stanowi próbę uporządkowania publicznej debaty w zakresie używania marihuany i karania za jej posiadanie. Koncentruję się w nim na dwóch aspektach problemu: jak należy rozumieć uzależniające działanie marihuany oraz do jakiego rodzaju narkotyków zaklasyfikować tą substancję, uwzględniając siłę ich działania. W rozważaniach opieram się na koncepcjach uzależnienia Stantona Peele'a, teorii samodzielnego leczenia oraz zjawiskach z obszaru samoregulacji poznawczej.