

Anarcho-Biblioteka
Dobry pieróg to wywrotowy pieróg



Szczur w klatce, szczur w raju

Johann Hari

Johann Hari
Szczur w klatce, szczur w raju
2017

<https://blog.tranglos.com/hari-szczur-w-klatce-szczur-w-raju/>
źródło: **Johann Hari**, „The Likely Cause of Addiction Has Been Discovered,
and It Is Not What You Think”, artykuł towarzyszący publikacji książki
Chasing the Scream: The First and Last Days of the War on Drugs.
tłumaczenie: Marek Jedliński. Tytuł od tłumacza

pl.anarchistlibraries.net

2017

Mija sto lat, odkąd wprowadzono na świecie pierwsze prawo zabraniające używania narkotyków. Przez całe to długie stulecie wojny z narkotykami nasi nauczyciele i politycy opowiadali nam tę samą historię o tym, skąd bierze się uzależnienie. Słyszeliśmy ją tyle razy. Dziś niemal wszyscy wierzą, że jest prawdziwa. W końcu wydaje się zgodna ze zdrowym rozsądkiem, oczywista. Dopóki nie wyruszyłem w podróż, aby zrozumieć, co naprawdę napędza wojnę z narkotykami i by napisać o tym książkę, ja również wierzyłem w tę historię. Trzy lata później, pokonawszy trzydzieści tysięcy mil drogi, wiem, że niemal cała nasza dotychczasowa wiedza o uzależnieniu jest fałszywa. Dziś dysponujemy nową teorią – musimy tylko chcieć się z nią zapoznać.

Ta nowa teoria, jeśli nas przekona, będzie wymagać głębokich przemian, które nie ograniczają się do wojny z narkotykami. Wymaga, abyśmy zmienili samych siebie.

Zrozumiałem to dzięki wielu niezwykłym ludziom, jakich poznałem w mojej podróży. Od przyjaciół czarnoskórej piosenkarki Billie Holiday, którzy opowiedzieli mi, jak jeden z inicjatorów wojny z narkotykami prześladował ją i przyczynił się do jej śmierci. Od lekarza żydowskiego pochodzenia, ukradkiem wywiezionego w dzieciństwie z budapesztańskiego getta, który wiele lat później zgłębił tajemnice uzależnienia. Od transpłciowego handlarza kokainą z Brooklynu, który przyszedł na świat, bo jego ojciec – nowojorski policjant – zgwałcił jego matkę, narkomankę. Od człowieka, którego brutalna dyktatura dwa lata więziła w całkowitym odosobnieniu, a który został prezydentem Urugwaju i jako pierwszy położył kres wojnie z narkotykami.

Miałem osobiste powody, by szukać odpowiedzi na pytanie o źródła uzależnienia. Z wczesnego dzieciństwa pamiętam chwilę, kiedy próbowałem obudzić kogoś z mojej najbliższej rodziny – i nie mogłem. To jedno z moich pierwszych wspomnień. Od tamtej pory nurtowała mnie największa tajemnica uzależnienia: dlaczego ludzie zafiksowują się na narkotykach do tego stopnia, że nie mogą z nimi zerwać? Jak pomóc takim osobom wrócić do społeczeństwa? Nieco później inna bliska mi osoba uzależniła się od kokainy, a moim życiowym partnerem został człowiek uzależniony od heroiny. Życie wśród uzależnionych było dla mnie codziennością.

Gdyby mnie wtedy ktoś zapytał, co powoduje uzależnienie, popatrzylibym na niego, jakby był niespełna rozumu, i odpowiedziałbym: „Jak to co? Narkotyki!” Przecież to oczywiste. Nieraz widziałem, jak to się dzieje, a w każdym razie tak mi się wydawało. Doskonale wiemy, jak to działa: wyobraźcie sobie, że dwadzieścia przypadkowych osób będzie przez trzy tygodnie zażywać jakiś silny narkotyk. Narkotyki zawierają chemiczne „haczyki” – substancje,

od których się uzależniamy. Więc gdyby po trzech tygodniach wszyscy ci ludzie nagle przestali je zażywać, ich organizmy domagałyby się kolejnej dawki. Odczuwaliby przemożny głód narkotykowy. Byliby uzależnieni. Tak działają narkotyki.

Tyle mówi stara teoria, oparta między innymi na eksperymentach ze szczurami. W latach osiemdziesiątych XX wieku można było je oglądać w reklamach społecznych. Doświadczenie było proste: zamknąć szczura w klatce i dać mu do wyboru dwa poidelka. Jedno zawiera wodę; drugie – wodę z heroiną lub kokainą. Praktycznie za każdym razem szczur wręcz nie może oderwać się od wody z narkotykiem. Pije jej coraz więcej. Pije tak długo, aż umrze.

Głos w reklamie wyjaśniał: „Tylko jeden narkotyk uzależnia tak silnie, że dziewięć na dziesięć szczurów w laboratorium chce go brać. I brać. I brać. Aż zdechnie. Ten narkotyk to kokaina. Na ciebie podziała tak samo.”

Dopiero w latach siedemdziesiątych profesor psychologii z Vancouver Bruce Alexander zwrócił uwagę na pewien szczególny aspekt tego doświadczenia. Szczur jest zamknięty w klatce zupełnie sam. Nie ma się czym zająć. Ma tylko narkotyk. Co się stanie, gdy zmienimy mu środowisko? Alexander zbudował „Rat Park” – raj dla szczurów. Była to luksusowa klatka. Oferowała szczurom wszystko, czego trzeba im do szczęścia: kolorowe piłki do zabawy, tunele do biegania, smakowitą karmę – a przede wszystkim towarzystwo. Pytanie brzmiało: czy zmiana środowiska wpłynie na wynik eksperymentu?

Na początku zwierzęta w szczurzym raju piły wodę z obu poidelek, bo nie wiedziały, co zawierają. Ale potem działo się coś zaskakującego.

Szczęśliwe szczury nie chciały pić wody z narkotykiem. Unikały jej. Wypijały mniej niż jedną czwartą tej ilości, którą piły samotne szczury w klatkach. Ani jeden nie zdechł. Szczury samotne i nieszczęśliwe szybko popadały w głębokie uzależnienie. Szczęśliwym nie zdarzyło się to ani razu.

No dobrze – myślałem – ale może ta prawidłowość dotyczy tylko szczurów? Nie prowadzi się przecież takich eksperymentów na ludziach. A jednak w tym samym czasie, gdy Alexander obserwował „szczurzy raj”, trwał ludzki odpowiednik jego doświadczenia: wojna w Wietnamie. Tygodnik Time donosił, że wśród żołnierzy zażywanie heroiny było „równie powszechne jak żucie gumy”. Są na to twarde dowody. Badania opublikowane w piśmie Archives of General Psychiatry mówią, że około 20% amerykańskich żołnierzy w Wietnamie uzależniło się od heroiny. Łatwo zrozumieć niepokój, z jakim przyjęto wówczas te doniesienia: wraz z końcem wojny miała wrócić do kraju olbrzymia liczba narkomanów.

Tymczasem – według tego samego badania – po powrocie do domu niemal 95% uzależnionych żołnierzy po prostu odstawiło narkotyki. Na odwyk trafiali nieliczni. Kiedy z wojny, z tej potwornej klatki bez wyjścia, wrócili do przyjaznego środowiska, narkotyk nie był im już potrzebny.

Profesor Alexander sądzi, że to odkrycie podważa zarówno prawicowy pogląd, jakoby uzależnienie od narkotyków było moralnym upadkiem, konsekwencją hedonizmu i łatwego dostępu do używek, jak i pogląd liberalny, zgodnie z którym uzależnienie to choroba wywoływana przez oddziaływanie pewnych związków chemicznych na mózg. Uzależnienie, twierdzi Alexander, jest przystosowaniem do środowiska. To nie człowiek jest winny. Winna jest jego klatka.

Profesor Alexander kontynuował badania nad szczurzym rajem. Powtórzył pierwotny eksperyment, w którym izolowane w klatkach szczury szybko popadały w nałóg. Przetrzymywał je w tych warunkach przez 57 dni – wystarczająco długo, by zdążyły się uzależnić. Następnie przenosił szczury z izolatów do „raju”. Chciał sprawdzić, czy uzależnienie przejmuje kontrolę nad mózgiem zwierzęcia w takim stopniu, że nie może ono normalnie funkcjonować. Czy narkotyk rzeczywiście czyni nas bezwolnymi? I znów wynik był niespodziewany. Przez krótki czas szczury wykazywały objawy odstawienne, ale szybko przestawały potrzebować narkotyku i wracały do zdrowia. W przyjaznym środowisku dochodziły do siebie. (Pełną dokumentację tych eksperymentów znajdziecie w mojej książce).

Z początku nie rozumiałem, jak to możliwe. Ta nowa teoria przeczyła całej dotychczasowej wiedzy o uzależnieniu. Zdawała się niewiarygodna. Ale im dłużej rozmawiałem z naukowcami i im więcej czytałem o wynikach ich badań, tym więcej poznawałem faktów, których nie da się pogodzić z tradycyjnym rozumieniem uzależnienia.

Oto tylko jeden przykład typowej sytuacji, jaka może stać się udziałem każdego z nas. Jeśli wpadniesz dziś pod samochód i trafisz do szpitala ze złamaniem biodra, lekarz prawdopodobnie poda ci środek przeciwbólowy o nazwie diacetylmorfina. To medyczna nazwa heroiny. Nie będzie w tym nic dziwnego – wielu pacjentom podaje się heroinę przez dłuższy czas dla uśmierzenia bólu. To heroina bez żadnych domieszek, znacznie silniejsza i czystsza od tej, jaką można kupić u ulicznego dealera. Więc jeśli tradycyjna teoria o mechanizmach uzależnienia jest prawdziwa – jeśli przyczyną uzależnienia są narkotyki, bez których nasz organizm po pewnym czasie nie może się obejść – łatwo przewidzieć, co stanie się z pacjentami. Powinni wycho-

To, co dziś wiemy o uzależnieniu, wymaga nie tylko reform politycznych, nie tylko innego sposobu myślenia, ale przede wszystkim wymaga od nas zmiany nastawienia.

Niezwykle trudno jest kochać kogoś uzależnionego. Wiem z doświadczenia, jak łatwo ulec pokusie tak zwanej „twardej miłości”, jaką propagują programy telewizyjne w rodzaju „Interwencji”: dać uzależnionemu do zrozumienia, że ma wziąć się w garść, albo zerwiemy z nim kontakt. Takie programy przekonują widzów, że jeśli osoba uzależniona nie umie wyzbyć się nałogu, powinni ją odtrącić. To logika wojny z narkotykami przeszczepiona do sfery prywatnej. Ale ludzie traktowani w ten sposób jeszcze bardziej pograżają się w uzależnieniu. Możemy ich stracić na zawsze. Wróciłem z podróży z głębokim postanowieniem, że już nigdy nie będę odgradzać się od uzależnionych, bliskich mi ludzi. Muszą wiedzieć, że ich kocham bezwarunkowo, bez względu na to, czy wyjdą z nałogu.

W domu zobaczyłem byłego partnera, który trząsł się na gościnnym łóżku w narkotycznym głodzie. Od stu lat toczymy wojnę z ludźmi uzależnionymi od narkotyków. Kiedy ocierałem mu pot z czoła, pomyślałem, że powinniśmy byli wyznawać im miłość.

dzić ze szpitala w stanie głębokiego uzależnienia. Powinni odczuwać głód narkotykowy.

Dziwna rzecz: tak się niemal nigdy nie zdarza. Nawet po kilku miesiącach przyjmowania środka przeciwbólowego pacjenci odstawiają go z dnia na dzień. Ten sam narkotyk, który u „ludzi z ulicy” wywołuje skrajne uzależnienie, wydaje się obojętny dla szpitalnych pacjentów.

Nie sposób pogodzić tej obserwacji z dotychczas obowiązującą teorią, jakoby to owe szczególne chemiczne „haczyki” wywoływały uzależnienie. Wyjaśnia to natomiast teoria Bruce’a Alexandra. Człowiek uzależniony jest jak szczur w pierwszej klatce: wyobcowany, samotny, zdany tylko na siebie. Poza narkotykiem nie ma nic, co przyniosłoby mu ulgę. Pacjent w szpitalu jest natomiast jak szczur z klatki drugiego rodzaju. Wraca do domu, do otoczenia kochających ludzi, w którym czuje się dobrze. Ten sam narkotyk, inne środowisko.

Wiedza, jaką dysponujemy dzięki tym eksperymentom, ma daleko idące konsekwencje. Nie chodzi tylko o to, by lepiej zrozumieć mechanizm uzależnienia. Zdaniem profesora Petera Cohena, jako ludzie mamy głęboką potrzebę bliskości i budowania więzi. To daje nam szczęście. Ktoś, kto nie może takich więzi stworzyć, przywiązuje się do tego, co napotka: do furkotu ruletki albo do uklucia igły. Według Cohena nie należy w ogóle mówić o uzależnieniu, ale o „tworzeniu więzi”. Uzależnienie to wytworzenie z narkotykiem takiej więzi, jakiej nie udało się stworzyć z innym człowiekiem.

Przeciwieństwem uzależnienia nie jest więc abstynencja. Przeciwieństwem uzależnienia jest więź z innymi ludźmi.

Wiedząc już to wszystko, nadal nie mogłem wyzbyć się wątpliwości. Czy zawarte w narkotykach substancje chemiczne naprawdę nie mają znaczenia? Tłumaczono mi, że można przecież uzależnić się od hazardu, a to nie wymaga wstrzykiwania sobie czegośkolwiek. Uzależnienie jest możliwe bez chemicznych „haczyków”. W Las Vegas miałem możliwość obserwować spotkanie grupy wsparcia Anonimowych Hazardzistów. Było oczywiste, że są tak samo uzależnieni od hazardu jak moi bliscy, których znam całe życie, są uzależnieni od narkotyków.

Czy to oznacza, że chemia nie odgrywa żadnej roli w uzależnieniu? Okazuje się, że drogą eksperymentów uzyskaliśmy precyzyjną odpowiedź na to pytanie. Píše o tym Richard DeGrandpre w książce „The Cult of Pharmacology”.

Wszyscy są zgodni, że jednym z najtrudniejszych do pokonania nałogów jest uzależnienie od papierosów. Chemicznym „haczykiem” w tytoniu jest

nikotyna. Wynalezienie plastrów nikotynowych na początku lat dziewięćdziesiątych przyjęto z wielką nadzieją: wydawało się, że palacze będą mogli przyjmować niezbędną im nikotynę bez wielu toksycznych i chorobotwórczych substancji, jakie do ich płuc wprowadza dym papierosowy. Uwolnią się od nałogu.

Jednak kiedy Ministerstwo Zdrowia zleciło badania, okazało się, że plastry nikotynowe wyzwoliły od nałogu zaledwie 17,7% palaczy. To nie jest nic. 17,7% uzależnionych to nadal miliony ludzi, którym papierosy rujną życie. Ale dzięki temu badaniu dowiedzieliśmy się, że chemiczne „haczyki” same w sobie są przyczyną stosunkowo niewielu uzależnień.

Ma to olbrzymie znaczenie dla stuletniej już wojny z narkotykami, która pochłonęła mnóstwo ofiar śmiertelnych od Meksyku po Liverpool. Uzasadnia się ją tak: istnieją pewne substancje chemiczne, które sprawiają, że człowiek przestaje panować nad swoim zachowaniem. Dlatego takie substancje trzeba fizycznie wyeliminować z obiegu. Ale jeśli to nie związki chemiczne powodują uzależnienie, jeśli prawdziwą przyczyną uzależnienia jest brak poczucia bliskości innych ludzi – wówczas wojna z narkotykami nie ma najmniejszego sensu.

W rzeczywistości wojna z narkotykami wręcz wpycha ludzi w uzależnienie. Odwiedziłem więzienie w Arizonie, w którym karą za zażywanie narkotyków jest zamknięcie na długie tygodnie i miesiące w maleńkiej izolatce wydrążonej w skale. Trudno byłoby stworzyć ludziom środowisko bliższe owym klatkom, w jakich szczury zdychały z przedawkowania. A kiedy więzień wychodzi na wolność, ma na koncie wyrok i poważne problemy ze znalezieniem pracy, co tym dotkliwiej odcina go od społeczeństwa. Obserwowałem ten proces na całym świecie i widziałem ludzi, którzy padli jego ofiarami.

Istnieją dziś inne rozwiązania. Można stworzyć system pomyślany tak, aby pomagał uzależnionym odbudować więź z otoczeniem, a dzięki temu pozbyć się nałogu.

To nie są teoretyczne rozważania. To dzieje się już dziś, widziałem to na własne oczy. Jeszcze piętnaście lat temu największych w Europie problemów z narkomanią doświadczała Portugalia. Jedna osoba na sto była tam uzależniona od heroiny. Klasyczna wojna z narkotykami nie przynosiła rezultatów, problem narastał z roku na rok. W końcu Portugalczycy zaczęli szukać innych rozwiązań. Zdekryminalizowali wszystkie narkotyki. Pieniądze zaoszczędzone dzięki temu, że nie musieli już nikogo ścigać i wtrącać do więzienia za posiadanie narkotyków, przeznaczili w całości na terapię, która pomaga uzależnionym dojść do ładu z własnymi emocjami i odbudować relacje spo-

łeczne. Decydującym krokiem na tej drodze jest zapewnienie im bezpiecznego mieszkania i miejsca pracy, do którego dopłaca państwo. Dzięki temu odzyskują chęć życia i poczucie celu. Widziałem komfortowe, przyjazne kliniki, w których ludzie z poważnymi urazami psychicznymi, zagłuszani przez lata narkotykami, odkrywają swoje emocje na nowo i uczą się je przeżywać.

Obserwowałem, jak radzi sobie grupa uzależnionych, którym przyznano pożyczkę na założenie firmy przeprowadzkowej. Niemal z dnia na dzień wytworzyli wspólnotę, Odzyskali więź ze sobą i ze społeczeństwem. Zaczęli się sobą wzajemnie opiekować.

Dziś można już ocenić rezultaty tej polityki. Niezależne badanie przeprowadzone przez British Journal of Criminology wykazało, że od początku pełnej dekryminalizacji narkotyków odsetek uzależnionych znacznie spadł, a liczba osób przyjmujących narkotyki dożyłnie spadła aż o 50%. Powtórzę: zmalała o połowę! Dekryminalizacja okazała się tak wielkim sukcesem, że dziś mało kto w Portugalii pragnie powrotu do dawnego systemu. W 2000 r. najbardziej zaciętym wrogiem dekryminalizacji był Joao Figueira, ówczesny szef wydziału do walki z narkotykami w portugalskiej policji. Publicznie przeciwstawiał się dekryminalizacji narkotyków i przewidywał, że liberalizacja prawa przyniesie opłakane skutki. Ale kiedy rozmawiałem z nim niedawno w Lizbonie, przyznał, że nie sprawdziła się ani jedna z jego pesymistycznych prognoz. Dziś ma nadzieję, że za portugalskim przykładem pójdzie cały świat.

To nie jest jedynie kwestia pomocy uzależnionym. To dotyczy nas wszystkich i zmusza, byśmy spojrzeli na siebie inaczej niż dotąd. Ludzie są istotami społecznymi. Potrzebujemy bliskości i miłości innych. Tymczasem wytworzyliśmy takie środowisko i taką kulturę, która albo wprost niszczy więzi społeczne, albo oferuje jedynie ich parodię w Internecie. Rosnące masy uzależnionych to objaw głębszej dolegliwości, jaka trapi całe społeczeństwa. Coraz częściej zwracamy wzrok ku nowym, lśniącem gadżetom zamiast ku ludziom w najbliższym otoczeniu.

Brytyjski pisarz George Monbiot nazwał nasze czasy „wiekiem samotności”. Stworzyliśmy społeczeństwo, w którym odcięcie się od wszelkich kontaktów towarzyskich jest o wiele łatwiejsze niż kiedykolwiek przedtem. Bruce Alexander, twórca „szczurzego raj”, uważa, że dziś nie można mówić już tylko o leczeniu uzależnionych jednostek. Trzeba zacząć mówić o tym, jak wspólnym wysiłkiem wyleczyć całe społeczeństwo z epidemii samotności, która otacza nas gęstniejącą mgłą.