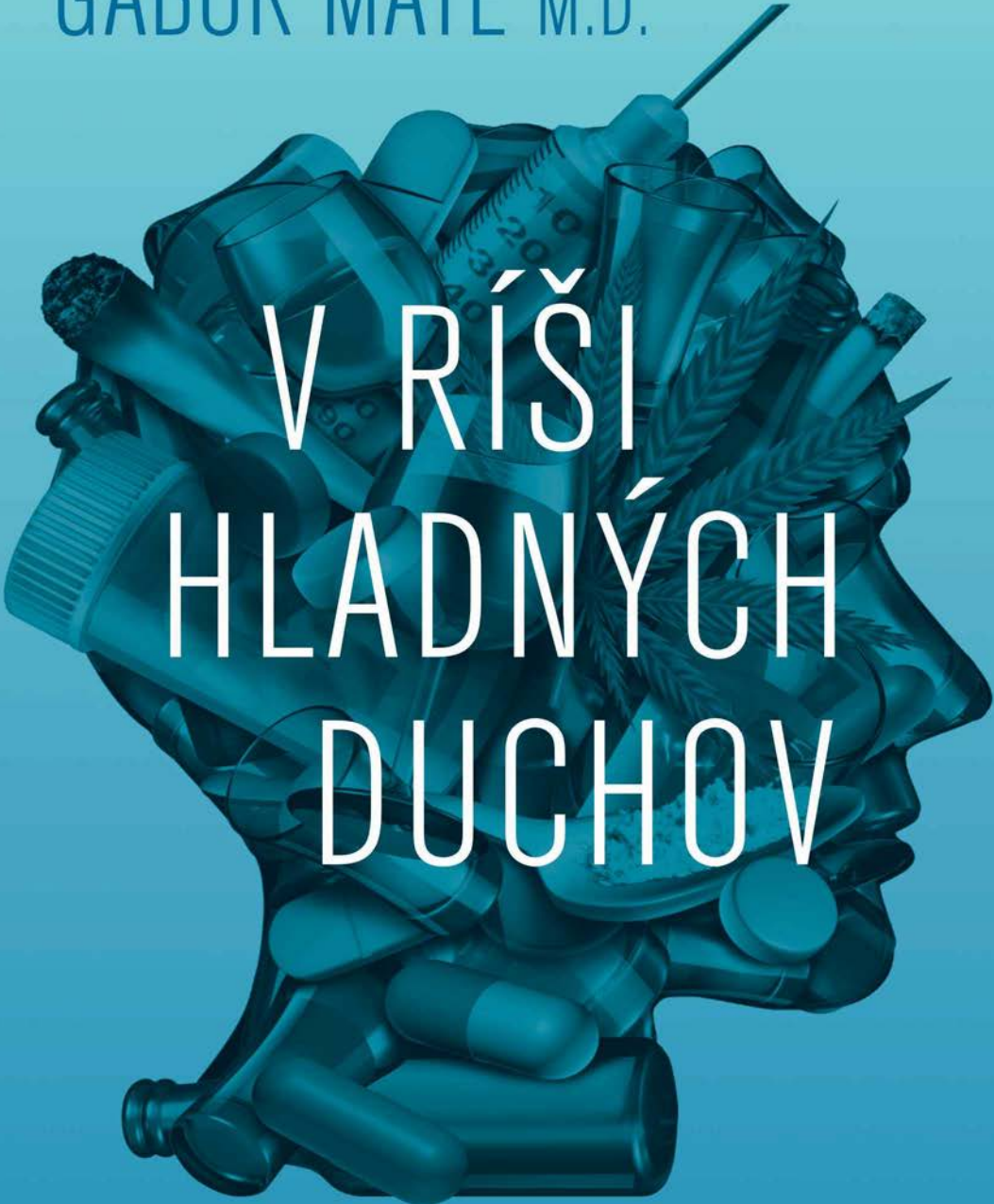


GABOR MATÉ M.D.



V RÍŠI
HLADNÝCH
DUCHOV

BLÍZKE STRETNUTIA
SO ZÁVISLOSŤOU

Pochvalné recenzie o bestselleri
V RÍŠI HLADNÝCH DUCHOV
ocenenom Cenou Huberta Evansa

„Silné... Maté sa brodí rozsiahlymi vedomosťami a štúdiom toho, čo spôsobuje závislosť, pričom prináša klinický a psychologický pohľad na jej fyzické prejavy a odhaľuje niektoré prekvapujúce (pre laikov určite) odpovede na to, prečo si ľudia spôsobujú také desivé a deštruktívne veci... Jeho kniha je ohromne pôsobivá a Maté, ako sme si všimli, je obdivuhodne, niekedy až nevysvetliteľne, empatický k všetkým, s ktorými sa dostal do kontaktu.“

— *Toronto Star*

„Detailná a komplexná meditácia o tom, čo konzument ópia, Thomas de Quincy, nazýval ‚trvalá temnota‘... Silné a súciteľné dielo.“

— *NOW*

„Vynikajúce... Jednou zo silných stránok knihy je Matého detailná a súciteľná charakteristika trpiacich závislých, ktorých lieči, ale nejde tu len o jeho spomienky. Skôr využíva vlastné skúsenosti a najnovšie poznatky na to, aby sa pokúsil vykresliť previazané psychologické, sociálne a neurologické dimenzie závislosti... Pokojná, neodsudzujúca, súciteľná pozornosť zameraná na to, čo sa deje vnútri.“

— *The Walrus*

„Matého pacienti sú síce drogovovo závislí, ale často vnímaví, citliví a snažiaci sa zachovať si aspoň trochu dôstojnosti, ktorú im spoločnosť ponechala... To, že sa v tejto knihe hovorí o bohatých aj chudobných, nám pripomína, že závislosť nepozná hranice spoločenských tried... Maté je obdivuhodne efektívnym komunikátorom medicínskej problematiky.“

— *The Gazette*

„Maté predstavuje dobre zdôvodnenú kritiku takzvanej vojny proti drogám a ponúka návrhy, ako by sme mohli na chronické závislosti reagovať efektívnejšie.“

— *The Vancouver Sun*

„Dojemný, provokatívny a mnohvrstvový pohľad na to, ako závislosť vzniká, na ľudí, ktorí ňou trpia, a prečo podporuje dekriminalizáciu všetkých drog vrátane pervitínu... (V knihe) sa dočítate nielen o živej učebnicovej analýze psychologických a fyziologických príčin drogovej závislosti, ale tiež o pocitoch a názoroch samotného Matého.“

— *The Globe and Mail*

„Matého prepojenia – vysoko osobných a globálnych, duchovných a medicínskych, psychologických a politických aspektov – sú odvážne, múdre a hlboko morálne. Je to liečiteľ, ktorého by sme si mali chrániť a opatrovať, a táto vzrušujúca kniha prichádza v pravý čas.“

— *Naomi Klein, autorka kníh Bez loga a Nie, nestačí*

„Zdá sa byť zvláštne použiť slovo ‚krásna‘ na opis knihy, ktorá sa často sústreďí na názorné, nemilosrdné detaily, na život niektorých z najviac beznádejných vyvrheľov spoločnosti: ťažko drogovovo závislých ľudí na ulici, s ktorými doktor Gabor Maté pracuje. Napriek tomu mi opakovane práve toto slovo prichádzalo na myseľ, keď som túto knihu čítal. Nejde len o krásu Matého vyjadrovania sa, hoci to určite hrá veľkú rolu. Ide hlavne o hlboký súcit, ktorý napĺňa celú knihu.“

— *The Record*

„Ako skvelý rozprávač nás Gabor Maté sprevádza životom emocionálne chudobných a drogovovo závislých ľudských bytostí, ktoré sú jeho pacientmi. V tejto čitateľsky veľmi pútavej a prenikavej knihe nám podáva znepokojivé pravdy o podstate závislosti a jej koreňoch, ktoré siahajú do útleho detstva pacientov – pravdy, ktoré zvyčajne prekryje čas, pocit hanby, tajnostkárstvo a spoločenské tabu.“

— *Vincent Felitti, M. D., jeden z hlavných výskumníkov
podieľajúcich sa na vedeckej štúdii
o vplyve negatívnych skúseností z detstva
(Adverse Childhood Experiences Study)*

„Gabor Maté je jedným z najdôležitejších, múdrych a súcitných hlasov hovoriacich o téme závislosti vo svete. Túto hlbokú knihu by si mal prečítať každý.“

— *Johann Hari, autor knihy Strata spojenia*

GABOR MATÉ M.D.

V RÍŠI
HLADNÝCH
DUCHOV

BLÍZKE STRETNUTIA
SO ZÁVISLOSŤOU



eastone BOOKS

IN THE REALM OF HUNGRY GHOSTS

Revised Edition Copyright © 2018 Gabor Maté

Original Copyright © 2008 Gabor Maté

This translation published by arrangement with Alfred A. Knopf Canada,
a division of Penguin Random House Canada Limited
Slovak edition © 2023 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *In The Realm Of Hungry Ghosts*,
vydaného vydavateľstvom Vintage Canada
v roku 2021, preložila Alica Činčárová.

V roku 2023 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2023 Mgr. Alica Činčárová

Redačné úpravy: Mgr. Ivana Fábryová

Odborná korektúra: MUDr. Paula Kovárová

Verše: PhDr. Milan Richter

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s.r.o.

ISBN 978-80-8109-447-7

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie
byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami
bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

*Milovanej Rae, mojej manželke a najdrahšej priateľke, ktorá
so mnou prežívala tieto stránky päťdesiat rokov, skrz-naskrz,
v dobrom aj zlom a vždy v tom najlepšom.*

POZNÁMKA AUTORA

Osoby, citáty, vzorky prípadov a životné príbehy v tejto knihe sú skutočné. Neboli pridané nijaké prikrášlenia a neboli umelo vytvorené žiadne „skladačkové“ postavy. Aby som ochránil súkromie svojich pacientov, uvádzam ich pseudonymy, okrem dvoch ľudí, ktorí ma priamo požiadali, aby som použil ich pravé mená. V dvoch ďalších prípadoch som z dôvodu ochrany súkromia pozmenil fyzické rysy.

Od všetkých ľudí, ktorých životy sa v tejto knihe odhaľujú, som dostal súhlas na zverejnenie: každý jeden z nich si prečítal materiál, ktorý sa ho týka. Podobne súhlasili s publikovaním fotografií zverejnených na stránkach tejto knihy.

Všetky citované vedecké zdroje sú podľa kapitol uvedené na konci knihy, ale už nezostalo miesto, aby som zverejnil zoznam všetkých článkov, ktoré som preštudoval počas prípravy na túto knihu. Či už ste profesionáli, alebo bežní čitatelia, ak by ste mali záujem o bližšie informácie, prosím, kontaktujte ma na mojej webovej stránke www.drgabormate.com. Uvítam všetky komentáre, ale na žiadosti o konkrétne lekárske rady nemôžem reagovať.

Nakoniec ešte poznámka k fotografickým portrétom, ktoré sprevádzajú text. Pre spisovateľa je dosť ťažké prijať, že obrázok je hodný tisíc slov, ale pozoruhodné fotografie Roda Prestona, ktoré sú súčasťou tejto knihy, to plne potvrdzujú. Pracoval vo štvrti Downtown Eastside, takže ľudí, o ktorých píšem, poznal veľmi dobre a jeho objektív ich zachytil presne a s citom. Rodova webová stránka: www.rodpreston.com.

*Čo je v skutočnosti závislosť? Je to znamenie, signál, príznak
tiesne. Je to jazyk, ktorý nám hovorí o súžení, ktorému treba
porozumieť.*

— ALICE MILLER,
BREAKING DOWN THE WALL OF SILENCE

*Pri hľadaní pravdy robia ľudské bytosti dva kroky vpred
a jeden vzad. Utrpenie, omyly a všednosť života ich sáču
späť, ale smäd po pravde a úporná vôľa ich ženú vpred.
A ktovie? Možno nakoniec dosiahnu skutočnú pravdu.*

— ANTON PAVLOVIČ ČECHOV,
SÚBOJ

OBSAH



<i>Poznámka autora</i>	VI
<i>Úvod</i>	XIII
<i>Hladní duchovia: ríša závislosti</i>	XXIX

ČASŤ I.: VLAK DO PEKLA

1 Jediný domov, ktorý kedy mal	3
2 V smrteľnom zveráku drog	19
3 Kľúče od raja: závislosť ako únik z nešťastia	26
4 Tomu neuveríte	38
5 Angelin dedko	46
6 Tehotenský zápisník	49
7 Beethovenova rodná izba	60
8 Musí tu byť nejaké svetlo	71

ČASŤ II.: LEKÁR, UZDRAV SÁM SEBA

9 Vrana k vrane sadá	85
10 Denník dvanásťkrokového programu: 5. apríl 2006	98

ČASŤ III.: INÝ STAV MOZGU

11	Čo je to závislosť?	109
12	Od Vietnamu po potkany: Spôsobujú závislosť drogy?	113
13	Iný stav mozgu	120
14	Teplé, jemné objatie prostredníctvom ihly	127
15	Kokaín, dopamín a sladkosti: stimulačný systém závislosti	136
16	Ako večné, nedospelé dieťa	142

ČASŤ IV.: AKO SA VYVÍJA ZÁVISLÝ MOZOG

17	Ich mozog nikdy nemal šancu	155
18	Trauma, stres a biológia závislosti	163
19	Nie je to v génoch	174

ČASŤ V.: PROCES ZÁVISLOSTI A ZÁVISLÁ OSOBNOSŤ

20	„Prázdno, ktoré musím za každú cenu zaplniť“	185
21	Priveľa času venovaného externým veciam: osobnosť náchylná na závislosť	193
22	Úbohé náhrady za lásku: behaviorálne závislosti a ich pôvod	199

ČASŤ VI.: PREDSTAVA HUMÁNNEJ REALITY: VIAC AKO VOJNA PROTI DROGÁM

23	Dislokácia a sociálne korene závislosti	219
24	Poznaj svojho nepriateľa	233
25	Neúspešná vojna	238
26	Sloboda voľby a voľba slobody	248

27	Predstava osvietenej sociálnej drogovej politiky	258
28	Nevyhnutný krôčik: minimalizácia rizík	273

ČASŤ VII.: EKOLÓGIA LIEČENIA

29	Sila súcitnej zvedavosti	289
30	Vnútoraná klíma	299
31	Štyri kroky (plus ešte jeden)	310
32	Triezvosť a vonkajšie prostredie	319
33	Pár slov rodinám, priateľom a ošetrovateľom	332
34	Nič nie je stratené: závislosť a duchovné hľadanie	341
	Spomienky a zázraky: epilóg	351
	Postskriptum	360

DODATKY

I:	Omyly a chybné závery štúdií o adoptovaných deťoch a dvojčatách	361
II:	Úzka previazanosť: porucha pozornosti a závislosti	367
III:	Prevenencia závislosti	371
IV:	Dvanásťkrokový program	373
	Poznámky	377
	Poďakovanie	396
	O autorovi	398
	Zdroje a citácie	399

ÚVOD

JE FEBRUÁR 2018 – desať rokov po prvom vydaní tejto knihy. Vystupujem z výťahu v jednom hoteli v San Franciscu. Cez vstupnú halu sa ku mne náhli cudzí človek s otvorenou náručou. „Môj syn zomrel na predávkovanie. Nedokázal som to pochopiť. Ale keď som si prečítal vašu knihu, porozumel som tomu, prečo sa to stalo.“

Objatie plné slz hoc aj len jedného smútiaceho otca dáva zmysel napísaniu tejto knihy a celému môjmu snaženiu. Za posledných desať rokov mi napísalo mnoho ľudí žijúcich najrôznejšie životy, aby sa podelili o to, aký dopad na nich či na ich milovaných táto kniha mala. Aký majú na závislých názor, čo podľa nich závislosť vlastne je a ako im kniha pomohla otvoriť ich srdcia voči obľudnosti tohto problému. Inšpirovala piesne a poéziu v Kanade a Spojených štátoch, maľby v Španielsku, divadelné produkcie v Rumunsku a Maďarsku a dnes sa používa vo vzdelávacích inštitúciách, v poradenských programoch pre závislých a v liečebných zariadeniach. Obzvlášť si cením, vzhľadom na rastúcu krízu v oblasti závislosti, správy od mladých študentov, ktorí opisujú, ako ich kniha motivovala stať sa profesionálnymi poradcami a dať sa na štúdium medicíny a psychiatrie, aby pomohli podobným ľuďom, ktorých osudy som zachytil na týchto stránkach. Sociálna pracovníčka z Los Angeles mi napísala: „Naši policajti ma potešili – do môjho unaveného srdca vniesli nádej. Hlavne jeden z nich si vzal model minimalizácie rizík z vašej knihy k srdcu a riadi na ním: keď spozná kandidátov, prístupuje k nim s rešpektom a kreatívnym súcitom.“ Kniha si našla svojich čitateľov vo väzniciach – poradcovia mi rozprávali o väzňoch, ktorí sa rozplakali, keď na jej stránkach našli svoje príbehy alebo sa stotožnili s nimi na mojich prednáškach. „Vaša kniha mi pomohla odhaliť príčiny mojej závislosti,“ povedal mi muž odpykávajúci si trest vo väzení v Idaho. „Až teraz dokážem odpovedať na otázku, ktorú sa ma rodina a priatelia pýtajú celé desaťročia: ‚Prečo?‘“

Otázka „prečo“ nebola nikdy naliehavejšia, ako je teraz.

V čase písania tohto úvodu vyčíňa kríza opioidového predávkovania sa. Každé tri týždne umrie v Spojených štátoch na predávkovanie sa toľko ľudí ako 11. septembra 2001 počas útokov na Svetové obchodné centrum v New Yorku. Veľká Británia, ktorá eviduje najvyšší podiel závislých od heroínu v celej Európe, vlani zaznamenala rekord v počte úmrtí v súvislosti s drogami: v Anglicku a vo Walese zomrelo 3 700 ľudí, hlavne v dôsledku užívania heroínu a príbuzných opioidov. V Kanade sú podobne hrozivé čísla. Podľa správy kanadskej Agentúry verejného zdravia, ktorá bola publikovaná v marci 2018, v roku 2017 Kanada evidovala vyše 4 000 úmrtí v súvislosti s užívaním opioidov, čo predstavuje takmer 50-percentný nárast oproti predchádzajúcemu roku, čo „má vplyv na celú krajinu... a ničivé dopady na rodiny a komunity“.

V Britskej Kolumbii, čo je moja domovská provincia, došlo podľa doktorky Bonnie Henry, hlavnej lekárky pre túto oblasť, iba počas predchádzajúceho mesiaca k 125 úmrtiam spojeným s predávkovaním. „Kedysi sme si mysleli, že k predávkovaniu dochádza iba u ľudí *tam*,“ povedala mi doktorka Henry, čím mala na mysli nebezpečné oblasti, ako je napríklad drogami neslávne známa štvrť Downtown Eastside vo Vancouveri, kde sa táto kniha začína a končí a kde sa deje mnoho z toho, čo opisujem. V roku 2016 Britská Kolumbia vyhlásila stav núdze, čiastočne preto, ako pripomína doktorka Henry, aby sa diskusia o núdzovom stave v určitých lokalitách zamerala na to, že ide o širší sociálny problém. „Netýka sa to *tamých* ľudí. Sú to naši ľudia, naši bratia a sestry, rodiny. Smrť predávkovaním sa deje priamo vo štvrtiach, kde žijeme, od tých najbohatších až po tie najchudobnejšie.“

Napriek všetkému úprimnému znepokojeniu a smútku nad týmito stratami je pre nás až príliš pohodlné uveriť, že tieto úmrtia nastali v dôsledku individuálnych náchylností či návykov. Na sociálnej a politickej úrovni predstavujú ľudské obeť. Títo ľudia sú obeťami dlhodobej spoločenskej nechuti vyrovnáť sa s realitou a pravými príčinami závislosti, hlavne od návykových látok. Tvárou v tvár všetkým dôkazom celé desiatky rokov odmietame požadovať či prijať také postupy, ktoré by predchádzali alebo náležite riešili pustošenie spôsobené závislosťou. Ako ostro a vhodne vo svojom liste publikovanom v novinách *Globe and Mail* 17. marca 2018 poznamenal David Walker, predseda Centra verejného zdravia Ontária: „V roku 2003 Kanadu, hlavne Toronto, postihla nová a desivá epidémia. 44 ľudí zomrelo na SARS... Predstavitelia provincie a federálnej vlády mohutne reagovali... Po pätnástich rokoch sa Kanada zmieta v novej a desivej epidémii závislosti od opioidov. Je počudovania hodné, prečo je naša spoločná odozva taká relatívne potláčaná. Je to vari preto, že tých, ktorí na ňu umierajú, si vážime menej? Je toto pravá podoba ‚starostlivej‘ spoločnosti, akou sa stávame?“

Ako pri mnohých iných ľudských problémoch, aj táto eskalujúca epidémia má takzvané primárne príčiny – javy, ktoré priamo prispievajú k tragickým následkom. Každý, kto dnes sleduje denné správy, si je vedomý toho, že medzi primárne príčiny v súčasnosti patrí široká dostupnosť lacných a silných priemyselne vyrábaných opioidov – fentanylu a karfentanylu. (Pri týchto opioidoch je v porovnaní s ich prírodnými príbuznými, akými sú heroín a morfín, oveľa menší rozdiel medzi tým, aké množstvo vás „nabudí“ či zbaví abstinenčných príznakov, a tým, ktoré vás zabije. Preto sú smrtonosnejšie.)

Napriek hrozbe, ktorú predstavujú, sú potenciálne samovražedné sklony len špičkou ľadovca. Naša spoločnosť, v ktorej ľudia čoraz viac túžia uniknúť izolácii a desu každodenného života, je plná všetkých možných závislostí, pričom k nim neustále pribúdajú nové. „Závislosť od internetu sa už javí ako bežná porucha, keďže ju zaradili do 5. vydania Diagnostického a štatistického manuálu psychických porúch (DSM-V),“ napísali v editoriáli časopisu *American Journal of Psychiatry* v rovnakom roku, ako vyšla táto kniha – ktovie, o koľko rozšírenejšia je táto porucha odvtedy.

Nedávno jeden článok v časopise *Psychology Today* rozoberal „poruchu spôsobenú závislosťou od internetových hier“. Ďalším veľkým novým zdrojom závislosti sú smartfóny. Nancy Colier, psychoterapeutka pôsobiaca v New Yorku, tvrdí, že väčšina ľudí sa dnes pozrie na svoj smartfón 150-krát denne, teda každých šesť minút. Ľudia vo veku 18 až 25 rokov posielajú v priemere 110 textových správ za deň... 46 percent používateľov smartfónov sa domnieva, že bez svojich zariadení by „nemohli žiť“, čo je klasický príznak závislosti.

Mali by sme si dávať pozor na to, aby sme pre stromy neprestali vidieť les – aby sme pre prejavy neprestali vnímať proces za nimi a pre symptómy neprestali vidieť príčiny. Nejde o nové poruchy, ide len o nové ciele univerzálneho a prastarého procesu závislosti, o nové formy úniku. Procesy v mysli a mozgu sú pri všetkých závislostiach rovnaké bez ohľadu na ich formu, v jadre ide o psychickú a duchovnú prázdnotu.

„Z údajov sa zdá, že spoločnosť je v zovretí zúfalstva, bujnejší v nej nezdravé správanie a drogová epidémia,“ napísal v článku pre noviny *The New York Times* nositeľ Nobelovej ceny za ekonómiu Paul Krugman. Ale ako máme riešiť prejavy zúfalstva, ak neporozumieme jeho podstate?

Okolnosti, ktoré zvyšujú zúfalstvo – a potenciálne vedú k závislosti –, sa s každou dekádou v priemyselnom svete viac a viac prehlbujú, od východu na západ: ľudia sú viac izolovaní a osamelí, majú menej spoločenských kontaktov, zažívajú

viac stresu, viac ekonomickej neistoty, viac nerovnosti, viac strachu a nakoniec väčší tlak a menej podpory pre mladých rodičov. Navzdory pseudoprepojenosti v našom technologickom veku zažívame stále častejšie prerušenie spojení medzi sebou. Ako v poslednom vydaní poznamenal článok v časopise Adbusters: „Máte 2 672 priateľov a na každý post dostanete v priemere 30 lajkov, ale v sobotu večeriate sami.“

Je zarážajúce, že tu, vo štvrti Downtown Eastside, kde sa v niektorých zariadeniach dajú otestovať drogy pred tým, ako si ich užívateľ pichne, mnohí si vyberú pichnutie, aj keď vedia, že látka môže obsahovať zložky, ktoré ich môžu rovno zabiť. Aby sme pochopili, prečo to tak je, v prvom rade musíme hľadať prvotné príčiny, ktoré nabádajú ľudí, aby brali drogy, čo vedie k závislostiam všetkých možných druhov.

„Potrebujeme hovoriť o tom, čo ľudí poháňa, aby brali drogy,“ povedal známy vedecký bádateľ v oblasti drog doktor Bessel van der Kolk. „Ľudia, ktorí sú so sebou spokojní, nerobia to, čo ohrozuje ich telá... Traumatizovaní ľudia sú rozrušení, nepokojní, na hrudi cítia zvieranie. Nenávidia to, ako sa cítia. Berú drogy preto, aby stabilizovali svoje telo.“ V tom spočíva to zúfalstvo – ide o potrebu regulovať telo a myseľ, ide o únik z neznesiteľnej úzkosti či nepokoja. Ako ukážu stránky tejto knihy, toto aktivuje všetky závislosti bez ohľadu na to, či sa týkajú návykových látok alebo nie.

Často ľuďom hovorím: „Nebudem sa vás pýtať, od čoho ste závislí. Ani na to, kedy alebo ako dlho. Zaujímá ma len to, aké je zameranie vašej závislosti. Čo vám ponúka? Čo sa vám na tom páčilo? Čo vám to z krátkého časového hľadiska dávalo, že ste po tom tak bažili alebo sa vám to tak veľmi páčilo?“ A odpovede sa dajú zovšeobecniť takto: „Pomohlo mi to uniknúť emocionálnej bolesti, pomohlo mi to zvládnuť stres, vnieslo to do mojej mysle pokoj, pocítil som spojenie s druhými, mal som pocit, že mám veci pod kontrolou.“

Takéto reakcie objasňujú, že závislosť nie je ani voľba a primárne ani choroba. Pramení v zúfalom pokuse ľudských bytostí vyriešiť problém: problém emocionálnej bolesti, obrovského stresu, straty spojenia, straty kontroly a hlbokej nespokojnosti so sebou samým. V skratke, ide o zúfalý pokus vyriešiť problém ľudskej bolesti. Všetky drogy – a všetky druhy správania sa závislých, či už sú závislí od užívania látok, alebo nie, či už je to závislosť od hazardu, od sexu, od internetu, alebo kokaínu – buď priamo utíšia bolesť, alebo od nej odvrátia našu pozornosť. Preto moja mantra znie: Prvá otázka nie je, *prečo si závislý*, ale *prečo cítiš takú bolesť*.

„Dokonca aj tie najviac škodlivé závislosti slúžia u dislokovaných jedincov životne dôležitej adaptívnej funkcii,“ napísal môj priateľ a kolega doktor Bruce Alexander vo svojej práci *Globalizácia závislosti: štúdia chudoby ducha (The Globalization of Addiction: A Study in the Poverty of the Spirit)*. „Závislosti prepadnú len chronicky a ťažko dislokovaní ľudia.“ Pod termínom dislokácia má na mysli „dlhotrvajúci nedostatok psychosociálnej integrácie“. Doktor Alexander to nazýva vnútorná a sociálna rozpojená dislokácia. Ja to nazývam trauma.

„Na problémy s drogami sa treba pozeráť a riešiť ich v širšom sociálnom a ekonomickom kontexte. Javí sa, že zakorenené problémy s drogami sú úzko spojené s nerovnosťou a so sociálnym vylúčením,“ naliehala v roku 2012 Komisia pre riešenie problému s drogami vo Veľkej Británii. Nie je prekvapujúce, že v Británii epidémia závislostí prevláda hlavne na miestach, ako je Hull, kde úpadok rybárskeho priemyslu spôsobil jednu z najväčších úrovní nezamestnanosti vo Veľkej Británii. Nedávno publikovali noviny *The New York Times* z Hullu takúto správu: „Novým hitom sa stal fentanyl, opiátová látka od bolesti, ktorá je päťdesiat- až stokrát silnejšia ako morfium, a mieša sa s heroínom. Droga má na svedomí tisíce Američanov vrátane rockovej hviezdy Princa a Toma Pettyho, ale smrteľné nebezpečenstvo sotva odradí závislých v Kingston Upon Hull, ktorý sa familiárne nazýva aj len Hull. V skutočnosti sa ho mnohí nemôžu nabažiť. ‚Všetka moja bolesť je preč,‘ povedal nám Chris, tridsaťdvaročný bezdomovec, obyvateľ z Hullu, ktorý je závislý od heroínu viac ako osem rokov.“

„Ničí ma, keď vidím, že každý deň prichádzame o ľudí, ktorých smrti sme mohli predísť,“ priznáva doktorka Henry. „Aby sme to vyvážili, zaznamenali sme ohromný progres vo zvyšovaní povedomia o tomto probléme. Verejná diskusia sa dramaticky zmenila.“ Môžem to potvrdiť zo svojich ciest po Severnej Amerike a tiež v zahraničí. Verím, že aj táto kniha prispeje k tejto zmene. Ale napriek povzbudzujúcim ukazovateľom a iniciatívam v oblasti verejného zdravia, v Kanade a tiež v zahraničí, stále máme pred sebou dlhú cestu, ak chceme k liečbe závislostí a ich prevencii pristupovať na základe dôkazov, súciteľne a vedecky. Kríza predávkovania nás postavila na okraj priepasti. Súčasná situácia je neudržateľná, buď sa môžeme pokúsiť hľadať možnosti, ako ďalej, alebo sa budeme pomaly šmykať dolu zrazom do väčšej dysfunkcie, hlbšej tragickej ničoty.

V Kanade sa začalo blýskať na lepšie časy, lebo dve najväčšie politické strany, liberáli a demokrati, začali uvažovať o dekriminalizácii držania drog pre vlastnú

spotrebu, čo je v súčasnosti nezákonné. Takto to funguje s veľkým úspechom v Portugalsku, jedinej krajine na svete, kde nie je nezákonné mať pri sebe malé množstvo napríklad heroínu alebo kokaínu pre osobnú spotrebu. Namiesto väzenia sú ľudia nabádaní, aby sa zapojili do rehabilitačných programov. Namiesto sociálneho vylúčenia je im ponúkaná pomoc.

Portugalsko zaznamenalo zníženie počtu závislých, nižšiu kriminalitu a viac ľudí v liečebniach. Aplikácia drog ihlami klesla o polovicu. Nijaké negatíva. Aj Nórsko zvažuje rovnakú politiku. „Vnímam to tak, že ide o dekriminalizáciu ľudí užívajúcich drogy, nie o dekriminalizáciu drog,“ hovorí doktorka Henry. Viete si predstaviť ten progres, ktorý by sme mohli dosiahnuť, keby sa veľká časť zdrojov, ktoré teraz neúčinne vynakladáme na represiu a väzenia, použila na prevenciu, minimalizáciu rizík a liečbu? Je to reálna možnosť.

Hrozí však nebezpečenstvo, že sa vydáme iným smerom, k väčšiemu nepriateľstvu, opovrhnutiu a nevráživosti. Najbohatšia a najvplyvnejšia krajina sveta, ktorá má už teraz najviac závislých napriek tomu – a z veľkej časti aj práve preto –, že proti nim prijíma drakonické opatrenia, sa im vyhráza ešte väčšou ostrakizáciou a brutálnejšími represiami. V marci 2018 prezident Spojených štátov verejne schválil tresty smrti pre drogových dílerov. „Niektoré krajiny majú veľmi, veľmi prísne tresty – tie najvyššie tresty,“ povedal Donald Trump. „A to sa stretávajú s oveľa menšími problémami s drogami, než im čelíme my.“ Ako napísali noviny USA Today: „Nedávno v máji Trump zagrataloval filipínskemu prezidentovi Rodrigovi Dutertemu za skvelé výsledky pri boji s drogami. Duterte sa vystatoval tým, že osobne strieľal a minimálne aj trochu podozrivých kriminálnikov zabil. Organizácie na ochranu ľudských práv a Organizácia Spojených národov odsúdili Duerteho násilnú kampaň proti drogám, ktorá pripravila o život tisíce podozrivých z distribúcie drog a narkomanov.“ Aj súčasný americký generálny prokurátor Jeff Sessions volal po sprísnení postupov a tvrdších trestoch, lebo na základe skúseností a dôkazov verí, že užívanie drog so sebou nevyhnutne prináša kriminalitu. Lenže to, čo prináša kriminalitu, nie je užívanie drog, ale kriminalizácia užívania, ako brilantne ukázal autor Johann Hari vo svojej knihe *Honba za výkrikom (Chasing the Scream: The First and Last Days of the War on Drugs)*. Povedané slovami kolumbijského novinára Alonsa Salazara, vojna, ktorú vedú Američania, „vytvorila kriminalitu, ničí životy a prírodu v takej miere, ako to nemá v dejinách obdobu“.

V tejto knihe ukazujem, že nie je žiadna „vojna proti drogám“. Nemôžete bojovať s neživými vecami, iba s ľuďmi. A ľudia, proti ktorým je táto vojna zväčša

namierená, sú tí, ktorí boli v detstve najviac zanedbávaní a utláčaní, práve oni sú v dospelosti najviac náchylní stať sa závislými, ako vyplýva z vedeckých poznatkov, epidemiologických štatistík a zo všetkých skúseností. V dobe našej vysokej civilizácie tak trestáme a týrame ľudí, ktorí prežili traumy.

Závislosť je nevyhnutne rozšírenejšia a smrteľnejšia medzi populáciou, ktorá historicky trpela najťažšími traumami a dislokáciou. Iba pred niekoľkými týždňami, začiatkom marca v roku 2018, ma pozvali, aby som znova vystúpil na konferencii o mládeži v rezervácii Blood Tribe pri meste Lethbridge v provincii Alberta. Slovam ich lekárky, doktorky Esther Tailfeathers, komunita pred dvomi týždňami, presne 23. februára, zažila „dokonalú búrku“. Vtedy sa vyplácali sociálne príspevky, čo znamenalo, že ľudia majú peniaze. Do rezervácie sa nahrnuli drogoví díleri – v tomto prípade hlavne mladí ľudia, beznádejne chudobní, na mieste s 80-percentnou nezamestnanosťou a so situáciou s ubytovaním takou hroznou, že v dome s jednou kúpeľňou sa neraz tlačia tri rodiny, čo predstavuje aj dvadsať ľudí, takže v jednej miestnosti býva šesť či sedem ľudí. Drogoví díleri predávajú drogy, aby si zarobili na drogy pre vlastnú spotrebu. Večer nastala snehová búrka, takže sanitky mali problém dostať sa po neprejazdných cestách k prípadom. V tú noc došlo k devätnástim predávkovaniam a jednému smrteľnému pobodaniu. Z tých, ktorí sa predávkovali, zomreli len dvaja, čo by mohla celá komunita považovať za síce smutné, ale predsa len víťazstvo. Zaviedli opatrenia na minimalizáciu rizík, medzi ktoré napríklad patrí sprístupnenie injekcie s látkou Naloxone, ktorá dokáže zvrátiť reakciu predávkovania sa opiátmi.

Konferenciu zorganizovali preto, lebo mnoho mladých z kmeňa Čiernonožcov* sa stalo obeťami závislosti alebo sa u nich ukazujú iné prejavy traumy. Samovraždy, sebapoškodzovanie, brutalita, úzkosti a depresie sú v komunitách kanadského pôvodného obyvateľstva a v amerických indiánskych rezerváciách a medzi austrálskymi domorodcami dosť časté. Bežný občan nemá ani poňatia, dokonca si ani vôbec nevie predstaviť, aké nešťastia, tragédie a ďalšie nepriazne osudu zažije mnoho mladých z pôvodných obyvateľov, kým dovŕšia vek adolescentov – koľkokrát boli svedkami smrti svojich milovaných, akú tyranii vytrpeli,

* Čiernonožci patria k veľkej skupine jazykovo príbuzných indiánskych kmeňov, ktorá sa nazýva Algonkinovia a obýva Severnú Ameriku. Okrem nich do rovnakej skupiny patria aj Mohykáni, Čejeni a mnohí ďalší.

aké zúfalstvo cítia, aká vnútorná sebanenávisť ich zaplavuje, akým prekážkam slobody a zmysluplného života musia čeliť.

Vo všetkých krajinách, ktoré boli kedysi kolóniami, sú otázky, ktoré sa musíme pýtať, úplne jasné. Čo môžu jednotlivé spoločnosti urobiť, aby sa zahojila multigeneračná trauma, ktorá stojí za utrpením mnohých komunit pôvodného obyvateľstva? Čo sa dá urobiť, aby sa pretrhla dynamika, ktorú diktovala naša minulosť? Niektorí sa môžu takému prístupu vzpierať, lebo sa boja nepríjemných pocitov, ktoré so sebou prináša vina. Lenže v skutočnosti to nie je záležitosť spoločnej viny, ale spoločnej zodpovednosti. Tu nejde o minulosť. Ide tu o prítomnosť. A tá sa týka nás všetkých: keď niekto medzi nami trpí, nakoniec budeme trpieť aj my.

„Vaša kniha poľudšťuje narkomanov,“ povedali mi mnohí čitatelia. Toto poznanie odráža základné a bežné nesprávne vnímanie. Závislí *sú* ľudia. Prečo to mnoho z nás nevidí? Ide len o zvyk našej egocentrickej mysle, ktorá rozdeľuje svet na „nás a nich“. Presnejšie, je to naša neschopnosť – alebo odmietnutie – vidieť v „nich“ samých seba a ich v tom, čo považujeme za „nás“.

Takéto zlyhanie predstavivosti vidieť v každej sfére, od osobných vzťahov až po medzinárodnú politiku. Jednoducho povedané, odráža to lipnutie na identite, čo je náš spôsob, ako sa začleniť do nejakej skupiny. A ak sa identifikujeme so skupinou, ktorej dimenzia je užšia než celé ľudstvo, potom tu musia byť aj druhí (oni), ktorí už zo samotnej definície k nám *nepatria* a o ktorých sa domnievame (minimálne podvedome), že sme im nadradení. Táto nadradenosť nám dáva pocit, že máme právo ich odsudzovať a zostávať voči nim ľahostajní.

Predchádzanie a liečenie traumy je univerzálna záležitosť, ktorá sa netýka nejakej konkrétnej triedy, etnika či rasy. V skutočnosti s tým, ako hlbšie poznávam pôvodných obyvateľov, ma často zarazí myšlienka, že keď odmietame ich kultúry, ubližujeme sebe samým, lebo keby moderná spoločnosť ocenila ich hlboké učenia a hodnoty, mohlo by nám to pomôcť vyliečiť náš svet.

Hoci keď som túto knihu pred desiatimi rokmi napísal, boli koncepcia a prax minimalizácie rizík stále dosť kontroverzné, dnes sa v celej Kanade všeobecne prijímajú, hoci stále nie úplne vo všetkom a všade. Zariadenie Insite, ktoré bolo v tom čase jediným zariadením svojho druhu v Severnej Amerike, kde bolo možné aplikovať si drogu injekčne pod dohľadom odborníkov, sa stalo modelovým príkladom pre vznik mnohých ďalších podobných centier, kam si klienti môžu priniesť vlastné nezákonné látky bez strachu, že ich niekto zatkne alebo bude obťažovať, kde im poskytnú sterilné ihly a čistú vodu a kde ich vyškolený

personál oživí, ak sa predávajújú. Existuje mnoho štúdií, ktoré potvrdili, že metódy minimalizácie rizík pri prevencii ochorení, znižovaní nákladov na zdravotnú starostlivosť a pri záchrane životov sú účinné. Počas posledných dvoch rokov písania tejto knihy som pracoval ako lekár v detoxikačnom centre pridruženom pri zariadení Insite. Vtedajší premiér Stephen Harper a jeho vláda boli odhodlaní toto miesto zavrieť, ale znemožnil im to jednohlasný verdikt najvyššieho súdu. Sudcovia považovali Insite za nevyhnutnú zdravotnú starostlivosť.

Minimalizácia rizík zaznamenala značný pokrok aj v Spojených štátoch. Onedlho sa San Francisco stane prvým americkým mestom so zariadením na podávanie injekcií pod odborným dohľadom. Podobné neoficiálne zariadenia tam už v prevádzke sú. „Cieľom je,“ ako hovorí doktorka Henry, hlavná lekárka Britskej Kolumbie, „aby zostali ľudia nažive, kým nevybudujeme systém, ktorý dokáže pomôcť tým, čo užívajú drogy, inak závislým a ľuďom s psychickými problémami. Ako poukazuje vaša kniha, nemáme systém, ktorý by dokázal predchádzať tomu, aby sa ľudia stali závislými, ani taký, ktorý by im dokázal pomôcť, keď už závislými sú, a podporiť ich v tom, aby sa uzdravili, či sa pokúsili vybudovať si normálny život, keď trpia psychicky alebo sú závislí, alebo oboje.“

Ani všetky zariadenia sveta na minimalizáciu rizík však nepostačia na zastavenie prívahu závislosti, ak náš systém nedokáže vidieť zdroje problému v traume a sociálnej dislokácii a tiež pokiaľ sa liečebné zariadenia budú najviac sústreďovať na snahu zmeniť správanie závislého namiesto toho, aby liečili bolesť, ktorá toto správanie živí.

Pred štyridsiatimi rokmi som promoval na Lekárskej fakulte University of British Columbia, pričom za celé štyri roky štúdia som ani raz nepočul o psychickej traume a jej dopadoch na zdravie človeka a jeho vývin. Moja kolegyňa, doktorka Henry, študovala medicínu na Dalhousie University na opačnom pobreží Kanady niekoľko desaťročí po mne a potom v San Diegu a v Toronte, ale ani ona sa za všetky tie roky štúdia neučila o traume. Nech sa to zdá akokoľvek šokujúce, ale ešte aj dnes sa kdekoľvek väčšina medikov napriek všetkým dôkazom o spojitosti medzi traumou a psychickým a fyzickým zdravím a závislosťou o tom neučí. Ako majú lekári pomáhať ľuďom, keď im nie je poskytnuté nijaké vzdelanie, aby pochopili zdroj problémov, s ktorými za nimi prídu ich pacienti? Ako si má systém poradiť s epidémiou, ktorú nechápe správne?

Pokiaľ ide o pochopenie závislosti, brzdí nás to, že sami seba nevnímame správne. Naše obranné mechanizmy nám nedovolia, aby sme si uvedomovali vlastnú bolesť a dysfunkcie, z ktorých sa snažíme uniknúť. Táto neschopnosť vnímať seba samého nastavuje neviditeľné hranice medzi spoločnosťou a sociálne