

Текст выступления на TED

Johann Hari. Everything you think you know about addiction is wrong

https://www.ted.com/talks/johann_hari_everything_you_think_you_know_about_addiction_is_wrong/transcript#t-277672

Одно из моих самых ранних воспоминаний — то, как я пытался разбудить своего родственника, но никак не мог. Я был маленьким, поэтому не понимал причин, но повзрослев, я понял, что у нас в доме была наркомания, в дальнейшем включая зависимость от кокаина.

Я много думал об этом в последнее время частично потому, что прошло сто лет с тех пор, как наркотики были впервые запрещены в США и Великобритании, а затем мы добились этого по всему миру. Прошёл век с тех пор, как мы приняли поистине роковое решение наказывать наркоманов и заставлять их страдать, поскольку мы верили, что это удержит их, даст им стимул остановиться.

Несколько лет назад я смотрел на близких наркозависимых людей, которых люблю, и пытался найти какой-то способ помочь им. Я осознал, что есть множество самых элементарных вопросов, на которые я просто не знал ответа. Например, что в действительности вызывает зависимость? Почему мы продолжаем применять подход, который не работает? И есть ли лучший доступный нам метод?

Я прочитал кучу информации об этом, но не мог найти нужный мне ответ. Поэтому я решил, что пойду и пообщаюсь с разными людьми по всему миру, прошедшими через это и изучавшими эту проблему, и посмотрю, могу ли я чему-то у них научиться. В начале я даже не представлял, что мне придётся преодолеть больше 40 000 км, но в конечном итоге я встретил много разных людей: от транссексуала, торгующего наркотиками в Браунсвилле, Бруклин, до учёного, который проводит время, скармливая галлюциногены мангустам, чтобы понять, нравятся ли они им. Оказывается, да, но только при особых обстоятельствах. Я побывал в единственной стране, где декриминализованы все наркотики, от конопли до кокаина, — Португалии. То, что я осознал и что меня абсолютно поразило, — почти всё, что, как мы думаем, мы знаем о зависимости, — неправильно. Если мы начнём принимать новые факты о зависимости, я думаю, нам придётся изменить больше, чем нашу политику в отношении наркотиков.

Но давайте начнём с того, что мы знаем; что, как я думал, знаю и я. Возьмём средний ряд здесь в зале. Представьте, что все вы 20 дней принимали героин по три раза в день. Некоторые из вас смотрят на такую перспективу чуть с бóльшим энтузиазмом, чем другие. (Смех) Не волнуйтесь, это всего лишь мысленный эксперимент. Представьте, что вы сделали это. Что бы произошло? Есть сказка о том, что могло бы произойти, нам рассказывали её на протяжении века. Мы думаем, что из-за наличия химических приманок в героине, его приём в течение какого-то времени сделает ваше тело зависимым от этих приманок, вы начнёте физически нуждаться в них и в конце этих 20 дней вы все станете героинозависимыми. Так? Это то, что я думал.

Первое, что навело меня на мысль о том, что в этой истории что-то не так, — это когда мне объяснили, что если сегодня, когда я выйду на улицу после выступления, меня собьёт машина и я получу перелом бедра, то меня отвезут в больницу и дадут огромную дозу

диаморфина. Диаморфин — это героин. Он гораздо лучшего качества, чем тот, что продаётся на улицах, потому что последний содержит примеси. Доля героина там крайне мала. Лекарства же, получаемые у врача, с медицинской точки зрения чисты. Вам будут давать их на протяжении долгого периода времени. В этом зале много людей. Вы можете не осознавать этого, но вы принимали довольно большие дозы героина. То же самое у каждого, кто смотрит это выступление в любой точке мира. Если то, что мы думаем о зависимости, правильно, — что люди подвержены воздействию этих химических приманок... Что произойдёт? Они станут наркоманами. Это изучалось очень тщательно. Этого не происходит. Вы могли заметить, если у вашей бабушки была операция по замене сустава, она не вернулась из больницы наркоманкой. (Смех)

Когда я это узнал, мне это показалось настолько странным, настолько противоречащим всему, что мне говорили и что я знал, что я просто решил, это не так, пока не встретил человека по имени Брюс Александер. Он — профессор психологии в Ванкувере. Он провёл невероятный эксперимент, который, на мой взгляд, помогает понять в чём дело. Профессор Александер объяснил мне, что идея зависимости, царившая у нас в голове, эта история, частично происходит из серии экспериментов, проведённых ранее в XX веке. Это очень простые эксперименты, вы можете проделать их дома вечером, если почувствуете себя немного садистски настроенными. Берёте крысу, помещаете её в клетку и даёте ей две ёмкости для воды: одну с обычной водой, а другую — с водой, сдобренной героином или кокаином. Если так сделать, то крыса почти всегда предпочитает воду с наркотиком и почти во всех случаях убивает себя довольно быстро. Что и требовалось доказать, верно? Вот как, мы думаем, это работает. В 70-е годы появляется профессор Александер, смотрит на этот эксперимент и кое-что замечает. Он говорит: «Мы же помещаем крысу в пустую клетку. Ей ничего не остаётся, кроме как принимать наркотики. Давайте попробуем кое-что другое». Профессор Александер построил клетку и назвал её «крысиный парк» — настоящий рай для крыс. У них было много сыра, много цветных мячей, изобилие тоннелей. Что очень важно — у них было много друзей. Они могли спариваться сколько хотели. И были две ёмкости с водой — нормальной и с наркотиками. Вот что поразительно: в «крысином парке» крыс не привлекала вода с наркотиками. Они почти никогда не пили её. Никто из них никогда не пил её с маниакальной частотой. Ни у кого из них не было передозировки. Риск передозировки снижается со 100%, когда крысы изолированы, до 0%, когда они ведут счастливую и насыщенную жизнь.

Итак, впервые увидев это, профессор Александер подумал, что, возможно, так происходит только у крыс, а они довольно отличны от нас. Может, не так сильно отличаются, как хотелось бы. К счастью, был проведён и эксперимент с людьми по такому же принципу и в то же самое время. Он назывался войной во Вьетнаме. Во Вьетнаме 20% всех американских войск употребляли много героина, и, если посмотреть на отчёты новостей тех времён, люди были серьёзно обеспокоены, потому что думали: «О боже! У нас будут сотни тысяч наркоманов на улицах США после окончания войны», — и это было понятно. За солдатами, принимавшими героин, вели наблюдения после их отправки домой. Журнал «Архивы по общей психиатрии» провёл очень подробное исследование. Что же они обнаружили? Оказалось, что солдаты не отправились на реабилитацию. Они не подверглись синдрому отмены. 95% из них просто перестали принимать наркотики. Если верить истории о химических приманках, это не имеет абсолютно никакого смысла. Но профессор Александер стал думать, что существует другая история о зависимости. Он сказал: «Что, если зависимость не связана с химическими приманками? Что, если проблема зависимости — в «клетке»? Что, если зависимость — это адаптация к окружающей среде?

По этой теме другой профессор по имени Питер Коэн в Нидерландах сказал: «Может, нам и не стоит даже называть это зависимостью? Может, нам следует называть это связыванием? У людей есть естественная и врождённая потребность создавать связи. Когда мы счастливы и здоровы, мы объединяемся друг с другом. Но если вы не можете это сделать, потому что травмированы, изолированы или побиты жизнью, то вы найдёте связь с чем-то, что даст вам некое чувство облегчения. Это могут быть азартные игры, это может быть порнография, это может быть кокаин, это может быть марихуана, но вы создадите связь и объединитесь с чем-то, потому что такова наша природа. Это то, чего мы хотим как люди.

Сначала мне было очень трудно это понять, но способ, помогший мне это сделать... У меня рядом с сиденьем есть бутылка воды. Я смотрю на вас, и у многих есть бутылки с водой. Забудьте про наркотики и войну против них. Абсолютно законно все эти бутылки могут быть с водкой, а не с водой, так? Мы бы все могли напиваться — возможно, я потом так и сделаю. (Смех) Но мы не делаем этого. Так как вы могли позволить себе потратить кучу денег на то, чтобы попасть на конференцию TED, я полагаю, вы могли бы позволить себе пить водку в течение следующих шести месяцев. Вы бы не стали бездомными. Но вы не станете этого делать, и причина не в том, что кто-то вас останавливает. Это потому, что у вас есть связи и отношения, ради которых стоит жить. У вас есть любимая работа. У вас есть любимые люди. У вас есть здоровые отношения. Основная проблема зависимости, согласно моему выводу и тому, о чём свидетельствуют данные, заключается в неспособности нести бремя участия в собственной жизни.

Из этого можно сделать очень серьёзные выводы. Совершенно очевидные выводы для войны с наркотиками. В Аризоне я встретился с группой женщин-заклѳённых, которых заставили надеть футболки с надписью «Я была наркоманкой», сковали их единой цепью и отправили копать могилы, в то время как члены общества глумились над ними. Когда эти женщины выйдут из тюрьмы, они будут иметь судимость. Это означает, что их никогда не примут на работу в нашей экономике. Понятно, что это крайний пример с группой заклѳённых, скованных одной цепью, но на самом деле почти во всѳем мире к наркоманам отчасти относятся именно так. Мы наказываем их. Мы стыдим их. Мы даѳем им судимость. Мы ставим барьеры между ними, когда они налаживают связи. В Канаде был врач Габор Мате, потрясающий человек. Он сказал мне: «Если вы хотите создать систему, которая сделает зависимость хуже, вы создадите её такой, как сейчас».

Существует место, где было решено сделать совершенно противоположное. Я поехал туда, чтобы увидеть, как это работает. В 2000 году в Португалии проблема наркотиков была одной из худших по Европе. 1% населения имел пристрастие к героину, что в какой-то степени потрясает. Каждый год там пытались применять американский подход всё чаще. Они наказывали людей, позорили их и стыдили их всё больше. И с каждым годом проблема становилась хуже. Однажды премьер-министр и лидер оппозиции объединились и заявили: «Мы не можем продолжать управлять страной, в которой всё больше людей становятся героинозависимыми. Давайте соберѳем группу учёных и врачей, чтобы выяснить, что действительно решит проблему». Они собрали группу под руководством потрясающего человека по имени Жоао Гулао, чтобы те рассмотрели новые данные. В итоге они сказали: «Декриминализируйте все наркотики, от марихуаны до кокаина, но...» — этот следующий шаг ключевой — «... возьмите все деньги, которые мы раньше тратили на отстранение наркоманов, на их изолирование, и вместо этого потратьте их на воссоединение этих людей с обществом». Это не совсем то, что мы считаем лечением от наркомании в США и Великобритании. Там есть реабилитационные центры, там проводят психотерапию, что имеет определённое значение. Но их крупнейшая программа — полная противоположность тому, что делаем мы: они масштабно создают рабочие места для

наркоманов и выдают им микрокредиты на создание небольшого бизнеса. Например, вы когда-то были механиком. Специалисты обратятся в автомастерскую и скажут хозяину: «Наймите этого парня на год, и половину его зарплаты выплатим мы». Задачей было обеспечить каждому наркозависимому в Португалии цель, ради которой он просыпался бы каждое утро. Когда я встретился с наркоманами в Португалии, они сказали, что, снова найдя цель, они заново приобрели связи и отношения с более широким кругом общества.

В этом году будет 15 лет с момента начала этого эксперимента, и результаты налицо: употребление инъекционных наркотиков в Португалии снизилось, согласно «Британскому журналу криминологии», на 50%. Уровень передозировок и заболеваний ВИЧ среди наркоманов резко сократился. Уровень наркомании в целом значительно снизился. Мы же знаем, что это так хорошо сработало потому, что почти никто в Португалии не хочет возвращаться к старой системе.

Вот это последствия политики. Я думаю, есть целый ряд последствий всех этих исследований. Мы живём в культуре, где люди чувствуют себя всё более уязвимыми перед различными зависимостями, будь это смартфоны, шоппинг или еда. До начала этого выступления — вы знаете это — нам сказали, что здесь не разрешено включать смартфоны, и я должен сказать, многие из вас были ужасно похожи на наркоманов, которым сообщили, что их дилера не будет на месте ближайшие пару часов. (Смех) Многие из нас чувствуют себя так, и, учитывая, что я говорил о том, что разобщённость является основной причиной зависимости, может показаться странным заявление, что она растёт, ведь вы думаете, что мы — самое объединённое общество из всех существовавших. Но я всё больше начинаю думать, что связи, которые мы имеем или думаем, что имеем, похожи на пародию человеческих связей. Если у вас кризис в жизни, то вы заметите кое-что. Не подписчики на ваш Twitter будут рядом с вами. Не друзья с Facebook помогут вам справиться с ним. Это будут ваши друзья из плоти и крови, с которыми у вас глубокие, деликатные, особенные, близкие отношения. Существует исследование, о котором я узнал от Билла МакКиббена, писателя об окружающей среде, рассказывающее нам очень многое об этом. Там изучалось число близких друзей, которым, как считают обычные американцы, они могут позвонить в критический момент. Это число постоянно снижалось с 1950-х годов. Размер площади на одного человека в доме постоянно увеличивалось. Я думаю, это похоже на метафору о выборе, который мы сделали как культура. Мы променяли друзей на жилую площадь, мы променяли связь с людьми на вещи. Результат — мы являемся одним из самых одиноких обществ в мире. Брюс Александер, поставивший эксперимент с «крысиным парком», отмечает, что мы всё время говорим об индивидуальном восстановлении при зависимости, и правильно говорить об этом, но нам гораздо больше нужно говорить о социальном восстановлении. С нами что-то не так не только как с индивидуумами, но и как с группой. Мы создали общество, в котором для многих из нас жизнь гораздо более похожа на изолированную клетку и менее похожа на «крысиный парк».

Сказать честно, я не поэтому занялся изучением данного вопроса. Я стал это изучать не с целью раскрыть политические и социальные моменты. Я хотел узнать, как помочь людям, которых люблю. Когда я вернулся из этого длительного путешествия, зная всё это, я посмотрел на своих близких, которые были наркоманами... Если быть действительно откровенным, тяжело любить наркомана. Многие люди в зале знают это. Очень часто сердиться на них. Я думаю, одна из причин, почему дебаты на эту тему настолько остры, в том, что эта проблема проходит через сердце каждого из нас. В каждом из нас есть часть личности, которая, видя наркомана, думает: «Когда же тебя кто-то остановит?» Предлагаемый нам скрипт о том, как вести себя с наркоманами, типизирован,

как мне кажется, реалити-шоу «Интервенция», если вы, конечно, его видели. Я думаю, всё в наших жизнях определяется реалити-шоу, но это уже тема для другого выступления. Если вы не видели шоу «Интервенция», то идея довольно проста. Соберите вместе наркомана и всех людей, присутствующих в его жизни, предъявите ему все факты, а потом пригрозите, что если он не приведёт себя в порядок сам, то близкие его оставят. То есть они берут социальную связь с наркоманом и угрожают её существованию, ставят её в зависимость от того, будет ли наркоман вести себя, как им нужно. Я начал думать и стал замечать, почему этот подход не работает. Я начал думать, что это почти то же самое, что копировать логику войны с наркотиками в нашей личной жизни.

Я думал, как я могу быть «португальцем»? То, что я пробую делать сейчас,— не могу сказать, что делаю это последовательно или что это легко, — это говорить наркоманам, присутствующим в моей жизни, что я хочу, чтобы наша связь стала глубже; говорить им: «Я люблю вас, употребляете ли вы наркотики или нет, люблю вас в любом состоянии, и если я буду вам нужен, я приду и буду с вами, потому что я люблю вас и не хочу, чтобы вы были одиноки или чувствовали себя одиноко».

Думаю, суть этого сообщения — вы не одни, мы любим вас — должна быть на каждом уровне того, как мы реагируем на наркоманов: социально, политически и индивидуально. Сто лет мы пели песни о войне с наркоманами. Я считаю, что с самого начала мы должны были петь им песни любви, потому что противоположность зависимости — это не воздержание. Противоположность зависимости — это связи и взаимоотношения с людьми.

Спасибо.

(Аплодисменты)