

Naslov originala:
IN THE REALM OF HUNGRY GHOSTS
Gabor Mate

Copyright © Gabor Mate 2008
Copyright © ovog izdanja Kontrast izdavaštvo 2019

Za izdavača:
Vladimir Manigoda

Urednica:
Jelena Nidžović

Prevod:
Nikola Matić

Lektura i korektura:
Duška Rajković

Grafičko oblikovanje:
Jelena Lugonja

Prelom:
Danilo Lučić

Štampa:
F.U.K. d.o.o.

Tiraž:
1000

Izdavač:
Kontrast, Beograd
Klaonička 2, Zemun
e-mail: jakkontrast@gmail.com
kontrastizdavastvo.com
facebook.com/KontrastIzdavastvo
www.glif.rs

GABOR MATE

U SVETU
GLADNOG DUHA

Bliski susreti sa zavisnošću



Beograd, 2019.

*Voljenoj Rej, mojoj ženi i najdražem prijatelju,
koja je četrdeset godina preživljavala ove stranice sa mnom,
kroz sito i rešeto, u dobru i u zlu,
i uvek kako je bilo najbolje.*

Napomena autora

Sve osobe, citati, primeri slučajeva i životni istorijati u ovoj knjizi su autentični: priče nisu ukrašavane ikakvim detaljima, niti su stvarani „kombinovani” likovi. Da bi se zaštitila privatnost, pseudonimi su korišćeni za sve moje pacijente, osim za dvoje ljudi koji su direktno zatražili da budu imenovani. U dva druga slučaja, prurušio sam fizičke karakteristike, ponovo u interesu očuvanja privatnosti.

Dozvole su dobijene od osoba čiji su životi ovde ogoljeni; u svim slučajevima svi su pročitali materijal koji se njih dotiče. Takođe, dozvole i odobrenje su dobijene od subjekata čije se fotografije pojavljuju na ovim stranama.

Svako naučno istraživanje koje je citirano u svakom poglavlju je navedeno u potpunosti u odgovarajućem odeljku knjige, ali nije bilo prostora da se navedu svi ostali članci koje sam konsultovao u pripremi rukopisa. Profesionalci – ili bilo koji čitaoci – mogu slobodno da me kontaktiraju za dalje informacije. Do mene mogu doći preko mog sajta www.drgabormate.com. Smatram sve komentare dobrodošlim, ali ne mogu da odgovaram na zahteve za specifičnim medicinskim savetima.

Na kraju, napomena koja se tiče foto-portreta koji dolaze uz tekst. Ma koliko piscima bilo nezgodno da prihvate da slika vredi hiljadu reči, možda nema boljeg dokaza za tu izreku od

izvanrednih fotografija koje je ovoj knjizi doprineo Rod Preston. S obzirom na to da je radio u Dauntaun Istsajdu, Rod dobro zna ljude o kojima sam ja pisao i njegov foto-aparat je njihova iskustva uhvatio sa preciznošću i osećajem. Njegov sajt je www.rodpreston.com.

Šta je zapravo zavisnost? To je znak, signal, simptom nevolje.
To je jezik koji nam govori o mucu koja se mora razumeti.

ELIS MILER

Rušeći Zid Tišine

U potrazi za istinom, ljudska bića prave dva koraka napred, jedan nazad. Patnja, greške i iznurenost od života guraju ih nazad, ali
žeđ za istinom i svojeglava volja ih teraju napred.

I ko zna? Možda će se konačno dokopati prave istine.

ANTON ČEHOV

Dvoboj

SADRŽAJ

Napomena autora / 7

Gladni Duhovi: *Carstvo zavisnosti* / 15

PRVI DEO: Voz za pakao

Prvo poglavlje: *Jedini dom koji je on ikada imao* / 21

Drugo poglavlje: *Smrtonosni stisak droga* / 41

Treće poglavlje: *Ključevi raja: zavisnost kao beg od muke* / 50

Četvrto poglavlje: *Ne bi poverovao u moju životnu priču* / 65

Peto poglavlje: *Anđelin deda* / 76

Šesto poglavlje: *Dnevnik trudnoće* / 80

Sedmo poglavlje: *Soba u kojoj se Betoven rodio* / 93

Osmo poglavlje: *Mora nekog svetla da ima* / 106

DRUGI DEO: Lekar, izleči se sam

Deveto poglavlje: *Sličan sličnog poznaje* / 123

Deseto poglavlje: *Dnevnik Dvanaest koraka: 5. april 2006.* / 139

TREĆI DEO: Drugačije stanje mozga

Jedanaesto poglavlje: *Šta je zavisnost?* / 149

Dvanaesto poglavlje: *Od Vijetnama do Pacovskog parka: Da li droge izazivaju zavisnost?* / 155

Trinaesto poglavlje: *Drugačije stanje mozga* / 164

Četrnaesto poglavlje: *Kroz iglu, topao, mek zagrljaj* / 172

Petnaesto poglavlje: *Kokain, dopamin i čokoladice* / 183
Šesnaesto poglavlje: *Kao neoslobođeno dete* / 190

ČETVRTI DEO: *Kad se zavisian mozak razvije*

Sedamnaesto poglavlje: *Njihovi mozgovi nikad nisu imali šanse*
/ 205

Osamnaesto poglavlje: *Trauma, stres i biologija zavisnosti* / 215

Devetnaesto poglavlje: *Nije u genima* / 230

PETI DEO: *Proces zavisnosti i zavisnička ličnost*

Dvadeseto poglavlje: *„Pustota zbog koje ću učiniti bilo šta da me
pusti”* / 241

Dvadeset prvo poglavlje: *Previše vremena za spoljašnje stvari:
Ličnost podložna zavisnosti* / 251

Dvadeset drugo poglavlje: *Loše zamene za ljubav: Bihevioralne
zavisnosti i njihova porekla* / 259

ŠESTI DEO: *Zamišljanje humane stvarnosti: Dalje od Rata protiv droga*

Dvadeset treće poglavlje: *Dislokacija i društveni koreni zavi-
snosti* / 283

Dvadeset četvrto poglavlje: *Poznaj neprijatelja svoga* / 301

Dvadeset peto poglavlje: *Neuspeli rat* / 308

Dvadeset šesto poglavlje: *Sloboda izbora i izbor slobode* / 321

Dvadeset sedmo poglavlje: *Zamišljanje prosvjećene politike o
drogama* / 333

Dvadeset osmo poglavlje: *Neophodan mali korak: Redukcija
štete* / 351

SEDMI DEO: Ekologija lečenja

Dvadeset deveto poglavlje: *Moć saosećajne radoznalosti* / 369

Trideseto poglavlje: *Interna klima* / 381

Trideset prvo poglavlje: *Četiri koraka, plus jedan* / 395

Trideset drugo poglavlje: *Treznosti i eksterni milje* / 406

Trideset treće poglavlje: *Reč-dve porodicama, prijateljima i negovateljima* / 422

Trideset četvrto poglavlje: *Nema ničeg izgubljenog: Zavisnost i duhovna potraga* / 433

Sećanja i čuda: *Epilog* / 445

Apendiks I / 454

Apendiks II / 461

Apendiks III / 466

Apendiks IV / 469

Zahvalnice / 474

Dozvole / 476

Reference / 478

Gladni Duhovi: Carstvo Zavisnosti



Onaj Kasije se usahlim i gladnim čini.

VILIJAM ŠEKSPIR

Julije Cezar

Mandala, budistički Točak Života, okreće se kroz šest carstava. Svako je naseljeno likovima koji predstavljaju aspekte ljudske egzistencije – naših raznih načina bivstvovanja. U Carstvu zveri pokreću nas bazični instinkti preživljavanja i apetiti kao što su fizička glad i seksualnost, ono što je Frojd nazivao id. Stanovnici Paklenog carstva zarobljeni su u stanjima nepodnošljivog besa i anksioznosti. U Carstvu bogova mi nadilazimo svoje muke i svoj ego kroz senzualna, estetska i religijska iskustva, ali samo privremeno i bez znanja o duhovnoj istini. Čak i ovo zavisti vredno stanje protkano je gubitkom i patnjom.

Žitelji Carstva gladnih duhova prikazani su kao stvorenja sa žgoljavim vratovima, malim ustima, zakržljanim udovima i velikim, nadutim, praznim stomacima. To je carstvo zavisnosti, gde mi stalno tražimo nešto izvan sebe da zauzda našu nezasitu čežnju za olakšanjem i ispunjenjem. Bolna praznina je večna jer supstance, predmeti i nastojanja za koje se nadamo da će umaanjiti nisu ono što nam zapravo treba. Mi ne znamo šta nam treba

i dokle god ostanemo u modalitetu gladnog duha, nikada nećemo ni znati. Mi činimo svoje živote ukletima, a da nismo u njima u potpunosti prisutni.

Neki ljudi veliki deo svojih života provode u jednom ili drugom carstvu. Mnogi od nas idu napred-nazad između njih, možda čak i kroz sva u toku jednog dana.

Moj medicinski rad sa zavisnicima od droge u Dauntaun Istsajd susedstvu u Vankuveru mi je pružio jedinstvenu priliku da poznajem ljudska bića koja provode skoro sve svoje vreme kao gladni duhovi. Verujem da je to njihov pokušaj da pobegnu iz Paklenog carstva preplavljujućeg straha, besa i očaja. Bolna čežnja u njihovim srcima reflektuje nešto od praznine koju mogu iskusiti i ljudi sa očigledno srećnijim životima. Oni koje izopštavamo kao „džankije” nisu stvorenja sa drugog sveta, već samo žene i muškarci zaglibljeni u krajnjem delu kontinuuma na kojem se, tu i tamo, svi mi možemo locirati. Ja o tome mogu lično da posvedočim. „Ti se šunjaš po svom životu sa izgladnelim pogledom”, neko blizak mi je jednom rekao. Suočavajući se sa štetnim kompulzijama svojih roditelja, morao sam da se susretнем i sa svojim.

Nijedno društvo ne može da razume sebe, a da ne sagleda svoju tamnu stranu. Ja verujem da postoji samo jedan proces zavisnosti, bilo da se manifestuje kroz smrtonosnu ovisnost o supstancama kao kod mojih pacijenata iz Dauntaun Istsajda, mahnito samosmirivanje prejedača i kupoholičara, opsesije kockara, seksualnih kompulzivnih korisnika interneta, ili socijalno prihvatljivo ponašanje radoholičara, koje čak biva i predmet divljenja. Zavisnici od droge često bivaju odbačeni i izuzeti kao osobe koje nisu vredne empatije i poštovanja. Namera koju imam u pričaju njihovih priča je dvojaka: da pomognem da se njihovi glasovi čuju i da bacim svetlo na poreklo i prirodu njihove zlosrećne borbe da nadjačaju patnju kroz zloupotrebu supstanci. Oni imaju mnogo toga zajedničkog sa društvom koje ih izopštava. Ako se čini da su izabrali put koji ne vodi nigde, i dalje imaju mnogo toga čemu mogu da nauče nas ostale. U mračnom ogledalu njihovih života, možemo nazreti obrise svojih.

Postoji mnoštvo pitanja koja treba uzeti u obzir. Među njima:

- Koji su uzroci zavisnosti?
- Kakva je priroda ličnosti sklone zavisnosti?
- Šta se fiziološki dešava u mozgu osoba koje pate od zavisnosti?
- Koliko izbora zavisnik zapravo ima?
- Zašto je „Rat protiv droge” neuspešan i šta bi mogao biti humaniji, na dokazima zasnovan, pristup tretmanu ozbiljnih zavisnika od droge?
- Koji su neki od puteva iskupljenja zavisničkih umova koji *nisu* ovisni od moćnih supstanci – to jest, kako da pristupimo lečenju mnogih zavisničkih ponašanja koje naša kultura neguje?

Narativni pasusi u ovoj knjizi su zasnovani na mom iskustvu lekara u vankuverskom narkomanskom getu i opsežnim intervjuima sa mojim pacijentima – više njih nego što bih mogao da navedem. Mnogi od njih su se dobrovoljno prijavili u velikodušnoj nadi da će njihove životne istorije možda biti od pomoći drugima koji se bore sa problemima zavisnosti, ili da bi mogle da pomognu da se društvo prosvetli povodom iskustva zavisnosti. Takođe iznosim informacije, razmišljanja i uvide destilovane iz mnogih drugih izvora, uključujući i sopstvene zavisničke obrasce. I, na kraju, pružam sintezu onoga što možemo naučiti iz istraživačke literature na temu zavisnosti i razvitka ljudskog mozga i ličnosti.

Iako poslednja poglavlja nude misli o i predloge za lečenje zavisničkog uma, ova knjiga nije lekarski recept. Ja mogu da kažem samo ono što sam naučio kao osoba i da opišem ono što sam video i shvatio kao lekar. Nema svaka priča srećan kraj, kao što će čitalac i saznati, ali otkrića nauke, učenja srca i otkrovenja duše nas sva uveravaju da nijedno ljudsko biće nije predaleko od iskupljenja. Mogućnost preporoda postoji dok god život postoji. Kako da podržimo tu mogućnost u drugima i u sebi je ultimativno pitanje.

Posvećujem ovo delo svim svojim sadruzima gladnim duhovima, bili oni HIV pozitivni i živeli na ulicama sirotinjskih četvrti, zatvorski osuđenici ili njihovi sretniji saborci koji imaju domove, porodice, poslove i uspešne karijere. Neka svi nađemo mir.

PRVI DEO



Voz za pakao

Šta je to što me je u stvarnosti činilo uživaocem opijuma?

Jad, prazni očaj, postojana tama.

TOMAS DE KVINSI

Ispovesti engleskog uživaoca opijuma

Jedini dom koji je ikada imao

Kako izlazim na sunce kroz metalna vrata sa rešetkom, otkriva se postavka iz Felinijevog filma. To je scena u isto vreme poznata i neobična, snolika i autentična.

Na ulici Hejstings, Iva, tridesetih godina, ali i dalje poput napuštenog deteta, tamne kose i maslinastog tena, stepuje bizarni kokainski flamenko. Izbacujući kukove, torzo i karlicu u ovom ili onom pravcu, pa onda, savijajući se u struku i dižući jednu ili obe ruke uvis, pomera stopala u trapavoj ali usklađenoj pirueti. Dok me sve vreme prati svojim velikim, crnim očima.

U Dauntaun Istsajdu ovaj komad improvizacionog baleta na krek-pogon znan je kao „Hejstings šafl” i vrlo je poznat prizor. Tokom mojih lekarskih obilazaka u susedstvu, video sam kako ga mlada žena izvodi visoko iznad saobraćaja na ulici Hejstings. Balansirala je na uskom rubu neonskog znaka dva sprata iznad zemlje. Gomila se skupila da gleda, korisnici droge među njima bili su više zabavljeni nego užasnuti. Balerina bi se okrenula, ruke su joj bile horizontalne kao kod hodača po žici, ili bi duboko savijala kolena – vazдушna kozačka plesačica, sa jednom nogom kojom šutira ispred sebe. Pre nego što je vrh vatrogasnih merdevina mogao da dođe do visine na kojoj je krstarila, urađena akrobatkinja se povukla nazad kroz svoj prozor.

Iva leluja između svojih kompanjona, koji prave gužvu oko mene. Ponekad nestane iza Rendala – punačkog tipa u kolicima, koji izgleda ozbiljno i čiji neuobičajeni misaoni šabloni ne maskiraju duboku inteligentnost. On recituje odu autistične hvale svojoj neizostavnoj motorizovanoj kočiji. „Zar nije neverovatno, doco, zar nije, da su Napoleonov top vukli volovi i konji kroz rusko blato i sneg. A sada ja imam ovo!” Sa iskrenim osmehom i ozbiljnim izrazom lica, Rendal izbacuje rekurzivni tok činjenica, istorijskih podataka, sećanja, interpretacija, slabo povezanih asocijacija, maštarija i paranoje koja skoro da zvuči zdravorazumno – skoro. „To je Napoleonov kodeks, doco, koji je izmenio transportne medije nižeg reda, znaš, u onim danima kada su i dalje dobro dokučivali tako prijatnu švedski-sto-dokolicu. Izvirujući iza Rendalovog levog ramena, Iva se igra „Gde sam ja – evo me”.

Pored Rendala stoji Arlin, sa rukama na kukovima i izrazom punim prekora na licu, odevena u oskudni šorts i bluzu – ovde dole, znak načina zarade novca za drogu i najčešće toga da je u ranom životnom dobu bila iskorišćavana od strane muških seksualnih predatora. Preko neprestanog žamora Rendalove oracije stiže njena žalba: „Nije trebalo da mi smanjiš pilule.” Na Arlininim rukama nalaze se desetine horizontalnih ožiljaka, paralelnih, kao železnički pragovi. Stariji su beli, oni skoriji crveni, svaki trag je suvenir posekotine brijačem koju je sebi napravila. Bol samopovređivanja zбриše, iako samo privremeno, bol veće rane duboko u psihi. Jedan od Arlininih lekova kontroliše kompulzivno samoranjavanje i ona se uvek plaši da joj smanjujem dozu. Ja to nikada ne činim.

Nedaleko od nas, u senci Portland hotela, dva policajca drže Dženkinsa u liscama. Dženkins, vižljasti severnoamerički Indijanac crne, tanke kose koja mu pada do ispod ramena, tih je i poslušan dok mu jedan od pozornika prazni džepove. Naslonio je leđa uza zid, na njegovom licu nema ni naznake protesta. „Trebalo bi da ga ostave na miru”, Arlin glasno iznosi mišljenje. „Taj tip ne diluje. Stalno uhvate njega i nikada ništa ne nađu.” Barem

usred bela dana na ulici Hejstings, policajci obavljaju svoj pretres sa uzornom ljubaznošću – što nije, kako to moji pacijenti navode, dosledno policijsko ponašanje. Posle minut ili dva, puštaju Dženkinsa i on bez reči svojim dugim koracima otkaše u hotel.

U međuvremenu, u roku od nekoliko minuta, lokalni pesnik laureat apsurdna je dao pregled evropske istorije od Stogodišnjeg rata do Bosne i izneo sudove o religiji od Mojsija do Muhameda. „Doco”, nastavlja Rendal, „Prvi svetski rat je trebalo da okonča sve ratove. Ako je to bilo tačno, kako imamo rat protiv raka, ili rat protiv droge? Nemci su imali taj top, Veliku Bertu, koja je Saveznicima pričala, ali ne na jeziku koji se dopadao Francuzima i Britancima. Topove nije loš glas, loša reputacija, loša raraputacija, doco – ali oni pomeraju istoriju napred, ako možemo da govorimo o tome da se istorija pomera napred ili uopšte pomera. Je li ti misliš da se istorija pomera, doco?”

Naslanjajući se na svoje štake, trbušast, jednonog, Metju, osmehujući se – ćelav i neotklonjivo žovijalan – prekida Rendalov govor. „Jadni dr. Mate pokušava da ode kući”, govori svojim karakterističnim tonom, u isto vreme sarkastičnim i slatko iskrenim. Metju nam se ceri kao da su svi sem njega predmet vica. Lanac prstenova kojima je njegovo levo uho izbušeno svetluca na bronziranom zlatu kasnopopodnevno sunca.

Iva se propne iza Rendalovih leđa. Meni je dosta uličnog teatra i sada želim da pobeegnem. Dobri doktor više ne želi da bude dobar.

Skupljamo se, ove felinijevske figure i ja – ili bi trebalo da kažem mi, ovaj ansambl felinijevskih likova – ispred Portland hotela, gde oni žive i ja radim. Moja klinika je na prvom spratu te zgrade od cementa i stakla koju je projektovao kanadski arhitekta Artur Erikson, prostrane, moderne, utilitarističke strukture. To je impresivno zdanje koje dobro služi svoje žitelje, menjajući nekada luksuznu ustanovu sa početka veka, prvi Portland hotel, koja se nalazi iza ćoška. Staro mesto, sa svojim drvenim balustradama, širokim i zavojitim stepeništima, memljivim odmorištima i

kibicfensterima, imalo je karakter i istorijat koji fale novoj tvrđavi. Iako mi nedostaju njegova aura Starog sveta, atmosfera izbledelog bogatstva i propadanja, tamni i žuljeviti simsovi lakirani uspomenu na eleganciju, sumnjam da žitelji osećaju bilo kakvu nostalgiju za skućenim sobičcima, zardalim vodovodnim cevima i armijama bubašvaba. Godine 1994. izbio je požar na krovu starog hotela. Lokalne novine su imale priču i fotografiju na kojoj je bila jedna od žiteljki i njena mačka. Naslov je objavljivao, „Policajac-heroj spasio je Flafi”. Neko je nazvao Portlend hotel da se žali da životinjama ne bi trebalo da bude dozvoljeno da žive u takvim uslovima.

Neprofitno udruženje Portlend hotel, za koje ja radim kao dežurni lekar, pretvorilo je zgradu u prebivalište za one kojima je nalaženje prebivališta bilo nemoguće. Moji pacijenti su uglavnom zavisnici, iako neki, kao Rendal, imaju dovoljno poremećenosti u svojim mozgovima da ih dovede van dodira sa realnošću čak i bez korišćenja droga. Mnogi, kao Arlin, pate i od duševnih bolesti i od zavisnosti. UPH upravlja nekolikim sličnim zdanjima u području od nekoliko ulica: hoteli Stenli, Vašington, Rigal i Sanrajz. Ja sam kućni lekar za sve njih.

Novi Portlend gleda na vojno-mornaričku robnu kuću preko puta, gde su moji roditelji, kao tek pristigli emigranti, pedesetih godina dvadesetog veka kupovali većinu naše odeće. Tada je vojno-mornarička bila popularno mesto za kupovinu radnim ljudima, kao i klincima iz srednje klase koji su tražili kul vojne kape i mornarske sakoe. Na pločniku ispred, studenti univerziteta u potrazi za sirotinjskom zabavom mešali su se sa alkoholičarima, džeparošima, kupcima i propovednicima koji izlaze petkom uveče.

Više ne. Mase su prestale da se pojavljuju pre mnogo godina. Sada ove ulice i uličice služe kao centar kanadske prestonice droge. Jedan blok dalje stoji napuštena robna kuća Vudvords, čiji je džinovski svetleći znak „W” već dugo vremena jedno od obeležja Vankuvera. Neko vreme su skvoteri i aktivisti protiv siromaštva živeli u zgradi, ali je ona nedavno srušena; na tom mestu biće

izgrađen miks šik stanova i socijalnih stambenih zgrada. Zimska Olimpijada 2010. dolazi u Vankuver i sa njom i velika mogućnost gentrifikacije u ovom kraju. Proces je već počeo. Postoji strah da će političari, željni da impresioniraju ostatak sveta, pokušati da rasele zavisničku populaciju.

Iva preplete svoje ruke, protegne ih iza leđa i nagne se napred da prouči svoju senku na trotoaru. Metju se nasmeje na njenu kreć-joga rutinu. Rendal nastavlja da brblja. Ja željno bacam pogled na saobraćaj u špicu koji teče pored nas. Konačno, stiže spas. Moj sin Danijel stiže kolima i otvara vrata. „Ponekad mi je sopstveni život neverovatan”, kažem mu, lagano se smeštajući na suvozačevo sedište. „Ponekad je i meni tvoj život neverovatan”, klima glavom. „Ovde ponekad može da postane baš intenzivno.” Krećemo. U retrovizoru, Ivina figura koja se udaljava gestikulira, raširenih nogu, glave iskošene u stranu.

Portland i druge zgrade Udruženja Portland hotel predstavljaju pionirski socijalni model. Svrha UPH je da obezbedi sistem bezbednosti i brige za marginalizovane i stigmatizovane ljude – one koji su „uvređeni i povređeni”, ako bih smeo da pozajmim to od Dostojevskog. UPH pokušava da spasi takve ljude od onoga što je lokalni pesnik nazvao „ulicama raseljenja i zgradama izopštenja”.

„Ljudima je samo potreban prostor u kome će da budu”, kaže Liz Evans, bivša vanbolnička medicinska sestra, čije poreklo iz višeg društvenog sloja se može činiti nekongruentnim sa njenom sadašnjom ulogom osnivačice i direktorke UPH. „Potreban im je prostor u kome mogu da egzistiraju bez osude, progona i maltretiranja. To su ljudi koji su često viđeni kao smetnje, krivljeni za kriminal i društvena zla, i... viđeni kao neko na koga je uzaludno trošiti vreme i energiju. Na njih bezobzirno gledaju čak i ljudi koji su napravili karijeru od saosećanja.”

Od svojih veoma skromnih početaka 1991. godine, Udruženje Portland hotel se razvilo i učestvovalo u aktivnostima kao što su: otvaranje banke u susedstvu; galerije za umetnike iz Dauntun Istsajda; prvo mesto u Severnoj Americi za ubrizgavanje