Озвучено канало Глумиус.

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 дома была наркомания, в дальнейшем включая зависимость от кокаина.

Я много думал об этом в последнее время, частично потому что прошло 100 лет с тех пор, как наркотики были впервые запрещены в США и Великобритании. Затем мы добились этого по всему миру. Прошел век с тех пор, как мы приняли поистине роковое решение: наказывать наркоманов и заставлять их страдать, поскольку мы верили, что это их удержит, даст им стимул остановиться. Несколько лет назад я смотрел на близких наркозависимых людей, которых люблю и пытался найти какой-то способ им помочь. 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, изучающими эту проблему. И посмотрю, смогу ли у них чему-то научиться. Я не представлял, что придется преодолеть больше 40 000 км. Но в итоге я встретил много разных людей от транссексуала, торгующего наркотиками в Бруклине до ученого, 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 декраминизировали все наркотики от конопли до кокаина Португалии. То что я осознал и что меня абсолютно поразило – почти все, что, как мы умаем и знаем о зависимости,- не правильно. И если мы начнем принимать новые факты о зависимости, я думаю, нам придется изменить больше, чем нашу политику в отношении наркотиков.

Но давайте начнем с того, что мы знаем, что, как думаю, знаю и я. Возьмем средний ряд здесь в зале. Представьте, что Вы 20 дней принимали героин по 3 раза в день. Некоторые из Вас смотрят на это с чуть большим энтузиазмом, чем другие. Не волнуйтесь, это всего лишь мысленный эксперимент. Представьте, что Вы сделали это. Что бы произошло? Есть сказка о том, что могло бы произойти. И нам ее рассказывали на протяжении века. Мы думаем, что из-за наличия химических приманок в героине его прием в течении какого-то времени сделает наше тело зависимым от этих приманок, мы начнем физически нуждаться в нем. И в конце этих 20 дней мы все станем героинозависимыми. Так? Это то, что я думал. Первое, что навело меня на мысль о том, что в этой истории что-то не так – это то, что когда мне объяснили, что если после выступления я уйду на улицу, и что меня собьет 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 продается на улицах, потому что последний содержит примеси. Доля героина там крайне мала. Лекарства же, получаемое о врача, с медицинской точки зрения, чисты. Вам будут давать их на протяжении долгого времени. Вы можете не осознавать этого, но Вы принимали большие дозы героина. То же самое у каждого, кто смотрит это выступление в любой точке мира если то, что мы думаем о зависимости правильно, то что люди подвержены воздействию этих приманок. Что произойдет? Они станут наркоманами. Это изучалось тщательно. Но этого не происходит. Если у Вашей бабушки была операция по замене сустава, то она не вернулась из больницы наркоманкой. Когда я об этом узнал, мне показалось это на столько странным, на столько противоречивым по всему, что мне говорили и что я знал, что я просто решил, что это не так.

Пока не встретил человека по имени Брюс Александр. Он профессор психологии в Ванкувере. Он провел невероятный эксперимент, который, на мой взгляд, помогает понять в чем дело. Профессор Александр объяснил мне, что идея зависимости, царившая у нас в голове – это история частично происходит из серии экспериментов, проведенные ранее в 20 веке. Это очень простые эксперименты. Вы можете проделать их дома вечером, если почувствуете себя садистом. Берете крысу, помещаете ее в клетку и даете ей 2 емкости для воды. Одну с обычной водой, Другую с водой, сдобренной наркотиком. И если так делать, то крыса почти всегда предпочитает воду с наркотиком. И почти всегда убивает себя быстро. Что и требовалось доказать. Верно?! В 70-е годы появляется профессор Александр, смотрит на эксперимент и кое-что замечает. Он говорит: «Мы же помещаем крысу в пустую клетку. Ей ничего не остается, кроме, как принимать наркотики. Давайте попробуем кое-что другое» Профессор Александр построил клетку и назвал ее крысиный парк – настоящий рай для крыс. У них было много сыра, много цветных мячей, изобилие туннелей, что очень важно, у них было много друзей, они могли спариваться сколько хотели. И было 2 емкости с водой: нормальной и с наркотиками. Вот что поразительно: в крысином парке крыс не привлекала вода с наркотиками. Они почти никогда ее не пили. Никто из них никогда не пил ее с маниакальной чистотой, ни у кого из них не было передозировки. Риск передозировки снижается со 100%, когда крысы изолированы до 0, когда они ведут счастливую жизнь. Итак, профессор Александр подумал, что так, возможно, происходит только у крыс. Они довольно отличны от нас. Может не так сильно отличаются, как хотелось бы.

К счастью, был проведен и эксперимент с людьми в то же самое время по тому же самому принципу. Он назывался «Войной во Вьетнаме». Во Вьетнаме 20% всех американских войск употребляли много героина. И если посмотреть на отчеты новостей тех времен, там люди были серьезно 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 наблюдение после их отправки домой. Журнал, архивы по общей психиатрии провел очень подробные исследования. Что же они обнаружили? Оказалось, что солдаты не отправились на реабилитацию, они не подвернулись синдрому отмены. 95% из них просто перестали принимать наркотики. Если верить истории о приманках, то это не имеет никакого смысла.

Но профессор Александр 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 ругой профессор по имени Питер Коин в Нидерландах сказал: «Может нам и не стоит называть это зависимостью, может нам следует называть это связыванием? У людей есть естественная и врожденная потребность создавать связи. Когда мы счастливы и здоровы, мы объединяемся друг с другом. Но если мы не можем это сделать, потому что травмированы, изолированы, или побиты жизнью, Вы найдете связь с чем-то, что даст Вам некое чувство облегчения. Это могут быть азартные игры, порнография, кокаин, марихуана, но Вы создадите связь и объединитесь с чем-то, потому что такова наша природа, это то, чего мы хотим как люди.»

 Сначала мне, откровенно, было трудно это понять, но способ, который мне помог это сделать: у меня рядом с сидением есть бутылка воды, я смотрю на вас, и у многих из Вас рядом с сидениями есть бутылка с водой. Забудьте про наркоту и войну с ней. Абсолютно законно все эти бутылки могут быть с водкой, а не с водой. Так? Все мы могли бы напиваться. Возможно, потом я так и сделаю. Но мы не делаем этого. Так как Вы могли позволить себе потратить кучу денег на то, чтобы попасть конференцию ТЭД. Я полагаю, Вы могли бы себе позволит пить водку в течении 6 месяцев. Вы бы не стали бездомными. 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, любимые люди и у Вас есть здоровые отношения. Основная проблема зависимости, согласно моему выводу и тому, о чем говорят данные, заключается в неспособности нести бремя участия в своей собственной жизни.

Из этого можно сделать очень серьёзные выводы, совершенно очевидные выводы для войны с наркотиками. В Аризоне я встретился с группой женщин-заключенных, которых заставили надеть футболки с надписью: «Я была наркоманкой», сковали их одной цепью и заставили 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. Понятно, что это крайний пример с группой заключенных. Но на самом деле почти во всем мире к наркоманам относятся именно так. Мы наказываем их, мы стыдим их, мы даем им судимость, мы ставим барьеры между ними, когда они налаживаю связи.

 В Канаде был врач Кабон Мате. Классный мужик. Он сказал мне: «Если Вы хотите создать систему, которая сделает зависимость хуже, Вы создадите ее такой, как сейчас» Существует место, где было решено сделать совершенно противоположное. Я поехал туда, чтобы увидеть это. В 2000 году в Португалии проблема наркотиков была худшей в Европе. 1% населения имел пристрастие к героину. Каждый год там пытались применять Американский подход. Они наказывали людей, позорили, стыдили. И с каждым годом проблема ухудшалась. Однажды Премьер-министр и оппозиция объединились и заявили, что мы не можем продолжать управлять страной в которой все больше людей становятся героинозависимыми. Давайте соберем группу ученых и врачей, чтобы выяснить, что действительно решит проблему. Они собрали группу под руководством Желао Болао, чтобы те рассмотрели новые данные. В итоге они сказали, декламинизируем 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 эти деньги на воссоединение этих людей с обществом. Это не совсем то, что мы считаем лечением от наркомании в США и Великобритании. Там есть центры реабилитации. Там проводят психотерапию, что имеет определенное значение. Но и крупнейшая программа – полная противоположность тому, что делаем мы, они создают рабочие места для наркоманов, им выдают микрокредиты на создание небольшого бизнеса. Например, если бы Вы были механиком, специалисты обратятся в автомастерскую и скажут хозяину, наймите этого парня на год, а половину его зарплаты выплатим мы. Задачей было обеспечиться 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. А в этом году более 15 лет с начала эксперимента. И результаты на лицо. Употребление инъекционных наркотиков в Португалии снизилось согласно Британскому журналу криптодологии 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 никто в Португалии не хочет возвращаться к старой системе. Вот это последствия политики.

Я думаю, есть целый ряд последствий всех этих исследований. Мы живем в культуре, где люди чувствуют себя все более уязвимыми перед какими-то зависимостями, такими как смартфоны, шопинг или еда. До начала этого выступления, и Вы это знаете, нам сказали, что здесь не разрешено включать смартфоны. Я должен сказать, многие из Вас были ужасно похожи на наркоманов, которым сообщили, что их дилер не будет на месте еще пару часов. Многие из нас чувствуют себя так. И учитывая, что я говорило том, что разобщенность является основной причиной зависимости, может показаться странным заявление, что она растет. Ведь Вы думаете, что мы – самое объединенное общество из всех существовавших. Но я все больше начинаю думать, что связи, который мы имеем или думаем, что имеем, похожи на пародию человеческих связей. Если у Вас жизненный кризис, Вы заметите кое-что: ни подписчики на Ваш твитер будут рядом с Вами, ни друзья с фейсбука помогут вам справиться с этим. Это буду Ваши друзья из плоти и крови, с которыми у Вас глубокие деликатные, особенно близкие отношения.

 Существует исследование, о котором я узнал от Билла Маккибена, писателя об окружающей среде, рассказывающее нам очень много об этом. Там рассказывается о числе близких друзей, которым, как считают обычные американцы, они могут позвонить в критический момент. Это число постоянно снижалось с 50-х годов. Размер пощади на 1 человека в доме постоянно увеличивался. Я думаю это похоже на метафору о выборе, которое мы сделали, как культура. Мы променяли друзей на жилую площадь. Мы променяли связи с людьми на вещи. Результат: мы являемся одним из самых одиноких обществ в мире.

 Брюс Александр, поставивший эксперимент с крысиным парком, отмечает, что мы все время говорим об индивидуальном становлении при зависимости. И правильно говорим об этом. Нам гораздо больше нужно говорить о социальном восстановлении. С нами что-то не так не только как с индивидами, 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 или социальные моменты. Я хотел узнать, как помочь людям, которых люблю.

Когда вернулся из этого длительного путешествия, зная это все, я посмотрел на своих близких, которые были наркоманами, если быть действительно откровенным, тяжело любить наркомана. Многие люди в зале знают это. Очень часто сердишься 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». Предполагаемый нами скрипт о том, как вести себя с наркоманами типизирован, как мне кажется. Реалити-шоу «Интервенция», если конечно Вы его видели, я думаю, в нашей жизни все 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 приведет себя в порядок, то близкие его оставят. Т.е. они берут социальную связь наркомана и угрожают ее существованию, ставя ее зависимость от того будет ли наркоман вести себя так, как им нужно. Я начал думать и стал замечать, почему этот подход не работает. Я начал думать, что это почти тоже самое, что копировать логику войны с наркотиками в нашей личной жизни.

Я думал, что могу быть португальцем. То, что я пробую делать сейчас, не могу сказать, что делаю это последовательно и 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 ли нет, люблю Вас в любом состоянии. И если я буду Вам нужен, я приду и буду с Вами, потому что я Вас люблю 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. 100 лет мы пели песни о войне с наркоманами. Я считаю, что с самого начала мы должны были петь им песни о любви, потому что противоположность зависимости – это не воздержание. Противоположность зависимости – это связи и взаимоотношения с людьми.

 Спасибо!