

JUDITH GRISEL

NICIODATĂ NU E DE AJUNS

NEUROȘTIINȚA
ȘI EXPERIENȚA
DEPENDENȚEI

Traducere din limba engleză de
Sorana Oțetea



*Lui Marty Devereaux, fără a căruia iubire și
acceptare ar fi fost puțin probabil să scap
de dependență sau să-mi finalizez studiile*

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
<i>1. Hrană pentru creier</i>	31
<i>2. Adaptarea</i>	48
<i>3. Un exemplu grăitor: THC</i>	67
<i>4. Țesătorii de vise: opiaceele</i>	82
<i>5. Un baros numit alcool</i>	103
<i>6. Categoria calmantelor: tranchilizantele</i>	129
<i>7. Tonicile: stimulentele</i>	147
<i>8. Limpezirea vederii: Psihedelicele</i>	180
<i>9. O voință și o cale: alte droguri de care se face abuz</i>	199
<i>10. De ce eu?</i>	224
<i>11. Soluționarea dependenței</i>	251
<i>Mulțumiri</i>	274

Introducere

Aveam douăzeci și doi de ani. Scăpasem basma curată dintr-o tranzacție cu droguri nu tocmai fericită. În orele mici ale unei dimineți de la sfârșitul anului 1985, în spațele unui restaurant oarecare din sudul Floridei, un dealer ne-a dat, mie și unui prieten, punga greșită. Eram „fericita câștigătoare“ a acestei tranzacții și mă alesesem cu mai mult drog decât eram obligată să pasez unui prieten al unui prieten, undeva în Midwest.

Neavând locuință la vremea respectivă, eu și compatriotul meu ne-am cazat într-un motel ieftin, în Deerfield Beach. Cum era de așteptat, pe lângă cantitatea care deja ne aparținea, am folosit și surplusul. Spre sfârșitul ospățului, amândoi fiind epuizați și cu nervii întinși la maximum, cu provizia golită cu recunoștință, prietenul meu a decretat, în mod neașteptat, că pentru noi nu va exista niciodată destulă cocaină. Deși profeția m-a izbit cu adevărul ei chiar și în starea aceea, când eram copleșită de situație, știam, totuși, și că este irelevantă. La fel ca în cazul fiecărui dependent, zilele în care ajungeam la obținerea unei stări de conștiință modificată trecuseră de mult. Eu mă drogăm compulsiv și urmăream mai mult să

evadez din realitate, decât să ating extazul. Mă dădusem suficient cu capul de pereți, ca să-mi dau seama că nu se va întâmpla nimic nou, poate cu excepția evadării ultime, moartea, care nici nu mi se mai părea cine știe ce.

Cam șase luni mai târziu, mai curând printr-un concurs de împrejurări decât printr-o conștientizare personală sau prin tăria de caracter, pentru prima dată de câțiva ani, eram abstinentă, nu mă mai drogam și deci nu mai eram atât de amorțită. Îmi dădeam seama că am de făcut o alegere între viață și moarte. Puteam continua să realizez o coluziune cu boala mea psihică în timp ce mă consuma inexorabil sau puteam găsi un alt mod de viață.

Din experiența mea, foarte puțini dintre cei care au de ales, aleg viața. La început, am procedat la fel ca majoritatea. Costul abstenenței părea prea ridicat: fără droguri, pentru ce să trăiesc? Cu toate acestea, într-o demonstrație de tenacitate aproape tipică pentru un dependent activ, mi-am dat seama că aș putea totuși găsi o altă cale. Până la urmă, am trecut prin multe situații dificile: afaceri proaste în clădiri părăsite sau în secții de poliție, cu sau fără arme încărcate, la kilometri distanță de ceva prietenos sau familiar. Pentru prima oară conștientă de modelul medical de dependență, am înțeles că boala mea era o problemă biologică, care putea fi rezolvată. Am decis să-mi vindec dependența, ca să pot apoi elimina cumva problemele cauzate de consum.

Cu ajutorul a ceea ce pentru unii poate părea un noroc extraordinar, având în vedere că până în acel moment fusesem dată afară din trei școli, mi-am continuat studiile pentru a obține un doctorat în neuroștiințe comportamentale și pentru a deveni expert în neurobiologia, chimia și genetica comportamentului adictiv. Această realizare le-ar putea părea aproape nesemnificativă celor mai mulți dintre dependenți, care știu din experiență directă că nu există nimic ce n-am fi dispuși să facem sau să sacrificăm,

ca să putem consuma droguri. Până la urmă, am avut nevoie de șapte ani ca să absolv facultatea, incluzând aproape un an de schimbare radicală începută într-un centru de tratament, plus încă șapte ani de studii postuniversitare, pentru a dobândi titlul de doctor.

Această carte reprezintă rezumatul a ceea ce am învățat în ultimii douăzeci de ani, ca cercetător care a studiat neuroștiința dependenței. Deși am primit fonduri de la Institutul Național de Sănătate și dețin un certificat pentru prescrierea substanțelor controlate de la Administrația de Reglementare a Drogurilor (DEA), recunosc, cu regret, că nu am rezolvat problema. Am învățat totuși foarte multe despre modul în care oamenii ca mine sunt diferiți încă dinainte de a lua primul drog și despre ce efect au substanțele adictive asupra creierului nostru. Speranța mea este că difuzarea acestor informații ar putea ajuta cadrele medicale, factorii legislativi, pe cei dragi nouă, să facă alegeri mai informate. Poate că înțelegerea lor i-ar putea ajuta chiar pe cei afectați, pentru că este foarte clar pentru mine că soluția nu se află în interiorul unei pastile.

*

În prezent, dependența a atins proporții epidemice și catastrofale. Dacă nu suntem noi înșine victime, cu toții cunoaștem pe cineva care se luptă cu o compulsie nemiloasă de remodelare a experienței prin modificarea funcționării cerebrale. Consecințele personale și sociale ale acestei nevoi neobosite și larg răspândite sunt aproape prea mari pentru a fi evaluate. În Statele Unite, cam șaisprezece procente din populația de la douăsprezece ani în sus întrunește criteriile unei tulburări de uz de substanțe și cam un sfert din numărul de decese este atribuit consumului excesiv de droguri. În fiecare zi, zece

mii de oameni de pe planetă mor în urma abuzului de substanțe. Drumul spre mormânt este presărat cu un șir impresionant de pierderi: a speranței, a demnității, a banilor, a capacității de a contribui la protejarea și ghidarea generațiilor viitoare, a familiei, a structurii societății și a resurselor comunității.

Peste tot în lume, dependența ar putea fi *cea mai* importantă problemă de sănătate care afectează o persoană din cinci cu vârsta peste 14 ani. În termeni pur financiari, costă de cinci ori mai mult decât SIDA și de două ori mai mult decât cancerul. În Statele Unite, aceasta înseamnă că aproape zece procente din totalul cheltuielilor de sănătate sunt direcționate spre prevenirea adicției, spre diagnosticarea și tratamentul celor care suferă de tulburări adictive. Statisticile sunt la fel de înfricoșătoare în majoritatea celorlalte culturi occidentale. În ciuda acestor sume și a efortului implicat, succesul vindecării nu este mai probabil decât era acum cincizeci de ani.

Sunt două motive principale pentru costurile incredibil de mari, de profunde și de persistente ale dependenței de droguri. Mai întâi, consumul excesiv este extrem de răspândit, trecând dincolo de granițele geografice, economice, etnice sau de gen, cu foarte puține variații. Este și extrem de rezistent la tratament. Deși estimările pertinente sunt greu de găsit, majoritatea experților sunt de acord că abia puțin peste zece procente dintre dependenții de substanțe pot sta departe de ele o perioadă mai lungă. În ceea ce privește bolile, acest nivel este ciudat de scăzut: o persoană are de două ori mai multe șanse să supraviețuiască cancerului la creier.

În ciuda statisticilor sumbre, există și motive de speranță. Unii dependenți care fuseseră cândva cazuri disperate chiar reușesc să rămână abștinenți și duc vieți productive și fericite. Deși neuroștiința n-a fost capabilă să analizeze în totalitate mecanismele din spatele

acestei transformări, am învățat o grămadă despre cauzele problemei. Știm, de exemplu, că dependența rezultă dintr-o rețea complexă de factori, printre care predispoziția genetică, influențele din dezvoltare și un input din mediu. Spun complexă, pentru că fiecare dintre acești factori este foarte ramificat. Asta înseamnă că sunt implicate sute de gene și nenumărate contribuții ale mediului. Acești factori sunt și interdependenți. De exemplu, un anumit lanț al ADN-ului poate crește predispoziția spre dependență, dar numai în prezența (sau absența) altor gene specifice și împreună cu anumite experiențe din perioada de dezvoltare (ori pre-, ori postnatală) și în contexte specifice. Așadar, chiar dacă știm multe, complexitatea bolii înseamnă că suntem încă incapabili să prezicem dacă un anumit individ va dezvolta o dependență.

Dacă în cele din urmă ar putea exista tot atâtea căi spre dependență cât dependenți, există niște principii generale ale funcționării creierului, care stau la baza oricărui consum compulsiv. Scopul meu în scrierea acestei cărți este să împărtășesc aceste principii și astfel să fac lumină asupra fundăturii biologice care perpetuează uzul și abuzul de substanțe: respectiv, că drogul nu va fi niciodată de-ajuns, căci capacitatea creierului de-a învăța și de-a se adapta este în principiu, infinită. Ceea ce a fost cândva o stare normală, punctată de perioade de exaltare, s-a transformat inexorabil într-o stare de disperare care este doar temporar reprimată de drog. Înțelegerea mecanismelor din spatele experienței fiecărui dependent arată foarte clar că, în afară de moarte sau de abținerea pe termen lung, nu există altă metodă de a calma nevoia arzătoare de drog, care apare între momentele de consum. În momentul în care patologia ajunge să determine comportamentul, majoritatea dependenților mor încercând să-și satisfacă o sete insașiabilă.

Povestea mea

Prima oară când m-am îmbătat, la 13 ani, m-am simțit așa cum probabil s-o fi simțit Eva după ce-a gustat din măr. Sau așa cum o pasăre născută în cușcă s-ar simți dacă ar fi eliberată pe neașteptate. Drogul furniza o relaxare psihică și un antidot pentru neastâmpărul pe care eram incapabilă să-l identific sau să-l împărtășesc cuiva. O schimbare de perspectivă care se suprapunea cu datul pe gât a 2 litri de vin în subsolul prietenei mele mă asigura cumva că și eu, și viața mea vom fi în regulă. La fel cum lumina este revelată de întuneric și bucuria de către supărare, alcoolul îmi oferea puternica recunoaștere inconștientă a luptei mele disperate de a mă accepta, de a-mi găsi un scop în viață și-mi arăta propria inabilitate de a gestiona un univers complex de relații, frici și speranțe. În același timp, părea să-mi ofere, pe o pernă de satin, cheia anxietății mele, aflate în plină înflorire. Eliberată brusc dintr-o existență în același timp dură și ștearsă, găsisem în sfârșit ușurarea.

Sau poate că această ușurare semăna mai curând cu anestezia, dar la vremea respectivă și încă vreo câțiva ani după, nu doar că n-am fost în stare să-mi dau seama de diferență, dar nici nu mi-a păsat. Până în momentul în care alcoolul mi-a invadat stomacul și creierul pentru prima oară, nu mi-am dat seama că doar suportam situația, dar în seara aceea, în timp ce mă aplecam pe fereastra deschisă a dormitorului prietenei mele privind stelele, m-am simțit de parcă atunci respiram pentru prima dată cu adevărat. O inscripție, pe care am văzut-o ulterior în spatele teighelei unui bar, îmi descria cu exactitate prima întâlnire cu alcoolul: „Alcoolul te face să te simți așa cum ar trebui să te simți când nu bei alcool“. Între altele, mă întrebam de ce nu bea toată lumea mai mult și mai des, din moment ce alcoolul îți dă astfel de stări?

Așa că m-am apucat de băut cu entuziasm, ba chiar cu hotărâre. De la bun început, am consumat alcool cât de mult și cât de des am putut, mai exact cam toată clasa a șaptea, pentru că școala îmi oferea cele mai bune oportunități pentru eliberarea de sub supravegherea părinților în mediul meu mic burghez, din suburbie. Beam înainte, în timpul și (când puteam) după cursuri și părea că dețin o admirabilă toleranță înnăscută. Nu-mi era aproape niciodată rău și nu eram aproape niciodată mahmură — probabil datorită ficatului meu tânăr — și mă prezentam decent, în ciuda a ceea ce ar fi fost catalogat, din punct de vedere al legii, drept intoxicație cu alcool. Deși nu am mai atins niciodată sentimentul copleșitor de întregire pe care l-am trăit prima oară, alcoolul continua să-mi ofere o mulțumire liniștită. Orice stare modificată părea o îmbunătățire considerabilă a unei vieți monotone, plictisitoare și conformiste.

De când mă știu, m-am simțit constrânsă, frustrată de limitele impuse și de propriile mele limitări. A tânji după ceilalți, după altceva, constituie nucleul trăirii mele ca persoană. Chiar și-n ziua de azi, în spatele măștii de prieten grijuliu, partener dedicat, om de știință hotărât și părinte iubitor, se află o dorință sfâșietoare de a mă scufunda în uitare. Din ce sau înspre ce îmi caut scăpare, n-aș putea spune. Știu doar că aceste constrângeri ale spațiului, timpului, circumstanțelor, obligațiilor, alegerilor (și ale oportunităților pierdute) mă umplu de un sentiment copleșitor de disperare. De fapt, mă gândesc logic că-mi risipesc timpul, deși recunosc imediat că n-am idee ce să fac cu viața mea. Ca prin vis, timpul trece, în timp ce eu îmi continui șirul de activități lipsite de sens, reprimându-mi astfel o senzație crescândă de panică. Îmi imaginez cum ar fi să cobor la o stație necunoscută sau să deschid poarta ruptă a unui sanctuar străin, să intru cumva într-o lume unde convenim, în fine, cu toții, să nu pretindem că lucrurile stau altfel decât par.

Ce se întâmplă? Ce fac de fapt? Cred că astfel de întrebări s-au ivit printre primele mele gânduri conștiente. Dacă încercam să le adresez cuiva, sunt sigură că nu primeam înapoi decât instrucțiuni „să fiu cuminte“, „să muncesc din greu“, „să zâmbesc“ și să fac în așa fel încât „să nu fiu prinsă“. Nu înțelegeam din ce motiv ceilalți nu-mi împărtășeau groaza sau măcar consternarea, din moment ce eram cu toții pradă aceluiași legi capricioase ale vieții și aceluiași dovezi ale existenței unor forțe iraționale. Dacă totuși mi le împărtășeau, eram uluită și scârbită de intenția lor de a-și risipi încet viețile cumpărând lucruri, planificând petreceri, făcând curățenie și uitându-se la știri.

Nenumărate persoane s-au confruntat cu sentimente de vid și disperare, însă eu nu știam asta atunci. Până am ajuns adolescentă, nu-mi amintesc să fi remarcat nici măcar un singur semn de recunoaștere a derutei la cei din jurul meu, cu excepția câtorva poezii sau romane ciudate. Prima ocazie în care m-am îmbătat părea să-mi ofere o modalitate ușoară de a depăși dificultatea de a crește și a trecut mult până să devin suficient de conștientă ca să pot privi înapoi și să-mi pun întrebări despre cauzele care au stat la baza traiectoriei mele. În cele din urmă, m-a trădat complet tocmai efectul obținut cu ajutorul alcoolului și care îmi plăcea atât de mult: abilitatea de a amuți fricile existențiale. N-a mai durat mult, până când efectul cel mai de încredere al alcoolului a devenit tocmai garanția înstrăinării, a disperării și a vidului pe care încercam să le tratez.

Șeful de la Institutul național pentru abuzul de alcool și alcoolism, George Koob, a afirmat că există două moduri de a deveni alcoolic: ori dacă bei foarte mult, ori dacă te naști așa. Doctorul Koob nu încearcă să facă pe deșteptul, iar probabilitatea ridicată ca una sau alta dintre aceste două variante să ni se aplice fiecăruia dintre noi ar putea

explica de ce această boală este atât de răspândită. Sunt de acord că mulți dintre cei care ajung în aceeași situație cu mine sunt deja predispuși încă înainte de prima gură de alcool, dar admit și că orice expunere suficient de îndelungată la orice fel de drog care modifică conștiința va induce rezistență și dependență — semne ale dependenței — oricărei ființe dotate cu un sistem nervos. Totuși, din păcate, niciun model științific nu poate explica încă alunecarea mea rapidă și brutală spre pierderea speranței, a locuinței și spre o deprimare profundă.

Am ales uitarea

Următorii 10 ani au fost caracterizați de o filosofie și o practică simple: am căutat orice ocazie pentru a folosi droguri care să altereze starea de conștiință și am plătit oricât pentru asta. Acțiunile mele aveau sens numai în termenii acestui principiu de căpătâi: aproape orice moment era definit de încercarea de a scăpa de o stare de conștiință limpede. Dacă prima beție zdravănă mi-a oferit un sentiment de liniște, prima oară când m-am drogat a fost o distracție totală. Alcoolul îmi făcea viața suportabilă, dar iarba o făcea extrem de amuzantă! Cocaina o făcea fierbinte, amfetamina palpitantă, iar LSD-ul, interesantă... Pentru toată această invocare farmaceutică, m-am vândut bucată cu bucată. Multe dintre aceste experiențe pe care le-am avut în timpul perioadei de început mi s-au șters complet din minte, însă, printre cele pe care mi le amintesc, unele au fost amuzante sau extraordinare, ca de exemplu, ajunul examenelor finale, când am început o călătorie cu mașina de la St. Louis la Nashville. Altele au fost jenante sau periculoase, ca atunci când am condus jeepul bunicilor mei cu capul scos pe geam, pentru

că mi se părea mult mai util să mă iau după iluminatul stradal decât după indicatoarele de bord sau semnele de circulație, în timp ce câțiva prieteni se țineau de tavan, toți fiind drogați. Sau atunci când m-am urcat în șalupa unui străin la Miami, pentru că mă plictisise tipul cu care avusesem întâlnire. Însă majoritatea acestor experiențe sunt dureroase.

Chiar dacă visam la o școală de stat din California, am ajuns în cele din urmă să urmez facultatea la o școală iezuită din Midwest, pentru că mama mi-a completat formularul de înscriere. Deși am avut câțiva profesori excelenți și m-am descurcat bine în primul semestru, n-a durat prea mult să-mi găsesc un anturaj cu preocupări asemănătoare. La începutul semestrului doi, aveam deja un act de identitate fals și știam de unde să fac rost de iarbă, capabilă să mă reapuc de droguri ca un prădător, exact de unde mă lăsasem după ce absolvisem liceul din sudul Floridei. Sunt sigură că nu sunt singura persoană pentru care facultatea a fost o ocazie de evadare de sub ochiul vigilent al părinților. Libertatea de a face exact ce-mi doream îmi tăia răsufarea. Mi-am petrecut cea mai mare parte din timp bând și mergând la petreceri. Învățam sau mă duceam la cursuri numai atunci când nu aveam de ales.

Unde a dus toată această libertate? Mi-a rămas foarte limpede amintirea unei după-amieze în care stăteam întinsă în pat, drogată, dar disperată. Studenții pălăvrăgeau în timp ce treceau pe lângă fereastra mea sau pe culoar. Aveam termene la care trebuia să predau lucrări și pe unele probabil că le depășisem. Plănuiam să mă întâlnesc cu prietenii la cină. Cu toate acestea, eram copleșită de un sentiment de vid și de inutilitate, chiar mai intens decât de obicei. Nu reușesc să identific nimic anume în viața mea de atunci care să fi precipitat criza care a urmat. Chiar și acum mă gândesc la consumul meu de droguri în aceeași măsură ca la un tratament și ca la o cauză, mai ales

la început. Însă, indiferent de motiv, mi-am văzut toată viața, în ciuda momentelor de dezastru sau de realizare, ca pe o traiectorie lipsită de scop, o traiectorie a autoconservării și a promovării, care începea și se îndrepta înspre nicăieri, caracterizată de activități automate și oarbe. Mai mult de-atât, părea că viața mea nu era diferită de-a celorlalți. Eram ca niște pești care se învârt în cercuri, indiferenți la apă și la orice altceva din afara propriilor noastre minți autosuficiente. Îmi amintesc hăul cenușiu și diform din piept și din stomac, pe care îl căscau astfel de gânduri. Fiecare dintre noi era complet singur, iar eforturile noastre erau direcționate în primul rând spre menținerea iluziilor care ne țineau sănătoși, până când muream.

Consideram că singura reacție rațională era să mă sinucid, însă estetica întregii povești m-a izbit prin cât era de jalnică. În ciuda părerii că totul era în van, eu încă dădeam dovadă de vanitate și nu era stilul meu să sar de la fereastra dormitorului. În schimb, după-amiaza respectivă a marcat un punct de cotitură în dependența mea. Dacă la început fusesem doar un consumator avid, acum eram cu adevărat dedicată. Comportamentul meu a devenit iresponsabil și a alunecat rapid spre un tip de existență care să se potrivească ideilor mele de viață, în termeni de nebunie fără suflet.

Cu alte cuvinte, reacția mea la vidul profund și copleșitor a fost să pășesc în el. Mă întorceam din barurile din estul orașului St. Louis singură, beată și drogată, în orele mici ale dimineții. Mi-am petrecut câteva săptămâni împărțind casa cu un grup de localnici cu care nu aveam nimic în comun, cu excepția preferinței pentru cocaina pură (asta se întâmpla chiar înainte de apariția cristalelor de cocaină), în timp ce femeile „lor“ și copiii își petreceau timpul într-un dormitor fără ferestre, uitându-se la televizor. Ajungeam în toate tipurile de locuri sordide total

nepregătită și consideram că a-mi măsura forțele cu oricine sau orice se afla sub ochii mei era un mod ceva mai puțin plictisitor de a-mi trece timpul, în timp ce cochetau cu ideea morții.

Școala a decis că trebuia să iau o pauză, cam tot atunci când părinții mei și-au dat seama că au fost fraierii. Îmi amintesc cum stăteam pe aleea din fața casei, atunci când m-au anunțat că-mi retrăgeau sprijinul financiar. Mi-aș fi dorit să pot spune că-mi părea rău, mai ales că fratele meu mai mic, un musculos jucător de fotbal american de liceu, zbiera în mijlocul străzii, dar de fapt, tot ce-mi amintesc este că mă simțeam entuziasmată. Scăpasem de constrângeri! Nu mai trebuia să fac pe placul autorității, nu mai trebuia să le dau satisfacție! O prietenă, care în anumite privințe importante mi-era mai mult ca o soră geamănă, m-a luat cu mașina și după ce am scos niște bani ca să cumpărăm un blender, suc și aproape doi litri de votcă, ne-am cazat la un hotel din lanțul Howard Johnson. Prima mea degustare a vieții de adult avea un început promițător.

În următorii trei ani, am trăit și muncit pe ici, pe colo, supraviețuind adesea doar pe baza minciunilor și a subterfugiilor. Singura constantă din viața mea era consumul de drog. Cu sau fără un loc de muncă, o casă sau alte resurse obișnuite, reușeam întotdeauna să găsesc o metodă prin care să mă droghez și să rămân drogată. Înainte să fiu concediată pentru jefuirea casei de marcat, am lucrat într-un bar lipsit de pretenții lângă calea ferată, numit Tips Tavern. Obișnuința casei apăreau vineri după-amiază cu cecurile ca să-și achite listele de băuturi consumate pe credit și de obicei deschideau liste noi până la sfârșitul nopții. Părinții mei se îndepărtaseră de mine și rareori îmi vedeam familia. Îmi amintesc vag înmormântarea unui bunic, la care am participat drogată cu tranchilizante și la care mă străduiam să abordez o atitudine potrivită cu