



## **Johann Hari: Příčiny vzniku závislosti jsou jiné, než si myslíme**

Co je příčinou těžkých závislostí? Je to opravdu tak, jak nás léta učili? A pokud ano, čím to, že "boj" proti nim jaksi nefunguje? Existují i jiné pohledy na věc? Článek Johanna Hariho původně vyšel na [Huffington Post](#), verzi s delším úvodem najdete [na blogu překladatelky](#). Můžete si také pustit autorovu [přednášku z konference TED s českými titulky](#).

Uplynulo sto let od prvního zákazu drog. A celé to dlouhé století, po které trvá válka proti drogám, nám naši učitelé a naše vlády vypráví stále stejný příběh o závislosti. Tento příběh je v našich myslích tak zakořeněn, že ho považujeme za samozřejmost. Zdá se zjevný. Zdá se prokázaně pravdivý. A až do chvíle, kdy jsem se vydal na 30 000 mil dlouhou cestu sbírat materiál pro mou novou knihu [Chasing The Scream: The First And Last Days of the War on Drugs](#) (Po stopě výkřiku: První a poslední dny války proti drogám), abych zjistil, co je skutečným hnacím motorem drogového konfliktu, jsem téhle story věřil taky. Ale na své cestě jsem zjistil, že prakticky všechno, co mi kdy řekli o závislosti, je lež. A že existuje úplně jiný příběh, který čeká na toho, kdo je připraven si ho vyslechnout. Jestliže tento nový pohled na věc opravdu přijmeme, nejen, že budeme muset ukončit válku proti drogám. Budeme muset i změnit sami sebe.

**Opakem závislosti není strážlivost. Je jím blízkost s ostatními lidmi.** Dozvěděl jsem se pravdu od pozoruhodné směsi lidí, které jsem na svých cestách potkal. Od pamětníků, kteří znali Billie Holiday a prozradili mi, jak ji muž, jenž začal válku proti drogám, pronásledoval a prakticky uštvál k smrti. Od židovského lékaře, který byl jako kojeneček propašován ven z budapeštského ghetta, a jako dospělý odhalil tajemství závislosti. Od transsexuálního dealera cracku v Brooklynu, počatého, když jeho matku závislou na cracku znásilnil newyorský policista. Od muže, jenž byl dva roky vězněn na dně studny sadistickým diktátorským režimem, a poté, co se dostal ven, byl zvolen prezidentem Uruguaye a začal ukončovat válku proti drogám.

Měl jsem velice osobní důvod vydat se hledat tyto odpovědi. Jednou z mých prvních vzpomínek je, jak se snažím probudit jistého člena rodiny a nejde to. Od té doby jsem dumal nad mystériem závislosti – co způsobuje, že se někteří lidé stanou tak posedlí nějakou drogou nebo chováním, až vůbec nedokáží přestat? Jak můžeme těmto lidem pomoci vrátit se k nám? Když jsem byl větší, jiný z mých blízkých příbuzných se stal závislým na kokainu. A pak jsem se já sám zamiloval do dívky závislé na heroinu. Závislost mi asi připadala jako něco důvěrně známého.

Kdybyste se mě tehdy zeptali, co způsobuje závislost na drogách, podíval bych se na vás jako na idiota a řekl bych: "Drogy přece." Není nijak těžké to pochopit. Myslel jsem si, že právě s tím jsem se setkal ve vlastním životě. Všichni to dokážeme vysvětlit. Kdybychom já, vy a prvních dvacet lidí, které potkáme na ulici, užívali některou z velmi silných drog dvacet dní, na konci by ji naše těla potřebovala. Tyto látky by si nás tak silně chemicky "zaháčkovaly", že bychom cítili strašlivou touhu užívat je dál. Byli bychom závislí. To je závislost.

Jeden ze způsobů, jak se tato teorie původně vytvořila, byly experimenty s krysami. Závěry z těchto pokusů se do povědomí Američanů dostaly poprvé na počátku 80. let slavnou reklamou organizace Partnership For A Drug Free America. Možná si na ni pamatujete. Experiment je prostý. Umístíte krysu do klece, samotnou, se dvěma lahvemi vody. V jedné je jen voda. Ve druhé voda obsahující heroin nebo kokain. Téměř při každém opakování experimentu se krysa stane přímo posedlá vodou s drogou a bude si dávat další a další dávky, dokud se nezabije.

Reklama vysvětluje: "Jen jedna droga je tak návyková, že devět z deseti laboratorních krys ji bude užívat dál a dál, dokud nezemřou. Jmenuje se kokain. A může udělat to samé s vámi."

Ale v 70. letech si profesor psychologie ve Vancouveru jménem [Bruce Alexander](#) všiml na tomto experimentu něčeho podivného. Krysa je v kleci úplně sama. Nemá nic jiného na práci než brát drogy. Napadlo ho: co by se asi stalo, kdybychom to zkusili jinak? A tak profesor Alexander

## **Johann Hari: Příčiny vzniku závislosti jsou jiné, než si myslíme**

vybudoval Krysí park (pozn. překl: googlete [Rat Park Experiment](#)). Byla to luxusní klec, kde měly krysy na hraní barevné míčky, tunely, kterými mohly běhat nahoru a dolů, a spoustu kamarádů: všechno, co si taková krysa může v životě přát. Jak to asi bude s drogami teď?, říkal si Alexander.

I v Krysím parku krysy samozřejmě vyzkoušely obě lahve s vodou, protože nevěděly, co v nich je. Ale co následovalo, bylo extrémně překvapivé.

Krysám, které měly příjemný život, se voda s drogou nezamlouvala. Většinu času se jí vyhýbaly a zkonzumovaly oproti izolovaným krysám méně než čtvrtinu drog. Ani jedna z nich nezemřela. Zatímco všechny krysy, jež byly osamělé a nešťastné, se staly těžce závislé, z krys žijících ve šťastném prostředí tak nedopadla žádná.

**Problém není ve vás. Problém je ve vaší kleci.** Nejprve jsem si myslel, že jde o něco charakteristického pro krysy, co se lidí netýká – pak jsem ale objevil, že ve stejné době jako experimenty v Krysím parku probíhal i rozsáhlý pokus na lidech na stejné téma, který přinesl velmi podnětné výsledky. Jmenoval se Válka ve Vietnamu. Podle zpravodajství magazínu *Time* bylo užívání heroinu mezi americkými vojáky “stejně rozšířené jako žvýkání žvýkačky”. A toto tvrzení je podloženo solidními důkazy: podle studie publikované v *Archives of General Psychiatry* se ve Vietnamu stalo závislých na heroinu asi 20 procent amerických vojáků. Mnoho lidí mělo samozřejmě hrůzu z návratu obrovského počtu závislých, až válka skončí.

Ale podle výsledků stejné studie asi 95 procent závislých vojáků, jakmile se vrátili domů, prostě přestalo. Jen velice málo jich šlo na léčení. Vrátili se zpátky ze strašlivé klece do příjemné a drogu už nepotřebovali.

Profesor Alexander prohlašuje, že tento objev zásadním způsobem vyvrací jak tvrzení pravice, že závislost je morální selhání způsobené nadměrným požitkářstvím, tak verzi liberálů, že závislost je nemoc mozku, který byl ovládnut chemickou látkou. Tvrdí dokonce, že závislost je adaptační mechanismus. Problém není ve vás. Problém je ve vaší kleci.

Po první fázi Krysího parku šel profesor Alexander se svým experimentem dál. Zopakoval své rané pokusy, v nichž byly krysy nechány o samotě a staly se kompulzivně závislé na dodávané droze. Nechal je užívat padesát sedm dní – to by mělo k vytvoření závislosti rozhodně stačit. Pak je vyjmul z izolačních klecí a umístil je do Krysího parku. Chtěl vědět, jestli když dojdete do takového stádia závislosti, je váš mozek drogou natolik ovládnut, že už se nevzpamatujete. Převezme nad vámi droga kontrolu? Následovalo další obrovské překvapení. Krysy sice chvíli vykazovaly mírné abstinenci příznaky, ale brzy přestaly s těžkým užíváním a vrátily se k normálnímu životu. Příjemná klec je zachránila. (Kompletní odkazy na všechny studie, o kterých zde hovořím, najdete v knize.)

Když jsem se s těmito informacemi seznámil, byl jsem nejprve zmaten. Jak je to možné? Tato nová teorie útočí tak radikálně na všechno, co nám kdy řekli, až mi připadalo, že nemůže být pravdivá. Ale s čím více vědci jsem hovořil, a čím více jsem si pročítal jejich studie, tím více jsem objevoval faktů, které nedávaly žádný smysl – nebo spíše dávaly smysl jedině s tímto novým přístupem.

Uvedu teď příklad něčeho, co se děje všude kolem vás a může se snadno jednoho dne stát i vám. Když vás dnes přejede auto a zlomíte si stehenní kost, pravděpodobně dostanete morfin, látku téměř identickou s heroinem (v Británii, odkud je autor, dostanete dokonce skutečný heroin, pozn. překl.). V nemocnici s vámi bude spousta lidí, jimž bude rovněž podáván morfin, dlouhodobě, jako lék proti bolesti. Droga, kterou vám předepíše lékař, bude mnohem čistší a potentnější než látka, již si kupují pouliční závislí od dealerů – ti ji totiž ředí. Pokud by tedy stará teorie závislosti byla pravdivá – drogy by způsobovaly, že je vaše tělo bude potřebovat – je zjevné, co by se mělo stát. Spousta lidí by se po propuštění z nemocnice měly vydat shánět heroin, aby uspokojili svou touhu po opiátech.

### **Johann Hari: Příčiny vzniku závislosti jsou jiné, než si myslíme**

Ale skutečnost je podivuhodně jiná: nestává se to téměř nikdy. Jako první z mnoha mi tento fakt vysvětlil kanadský lékař Gabor Mate: uživatelé lékařského morfinu nebo heroinu prostě přestanou, i po měsících užívání. Stejná droga, užívaná po stejně dlouhou dobu, udělá z pouličních uživatelů zoufalé závislé, zatímco s lékařskými pacienty se nic takového nestane.

Jestli pořád ještě věříte – tak jako jsem věřil já – že závislost je způsobena chemickým “zaháčkováním” v mozku, nedává to žádný smysl. Ale pokud přijmete teorii Bruce Alexandra, zapadne všechno na své místo. Pouliční závislý je na tom podobně jako krysy v první kleci, izolovaný, sám, jen s jedním jediným zdrojem útěchy. Situace lékařského pacienta připomíná spíše svět krys z druhé klece. Vrací se domů, mezi lidi, které miluje. Droga je stejná, ale prostředí je jiné.

Z toho plyne vhléd, který se týká daleko širší oblasti než jen chápání závislosti. Profesor Peter Cohen říká, že lidé mají hlubokou potřebu navazovat vztahy a vytvářet citová spojení. Tak v životě dosahujeme uspokojení. Jestliže se nedokážeme propojit jeden s druhým, spojíme se s jakoukoli náhražkou, která je po ruce – ať už je to skřípot rulety nebo pocit po vpichu jehly. Podle Cohena bychom měli úplně přestat hovořit o závislosti a říkat tomu spíše ‘vazba.’ Člověk závislý na heroinu si vytvořil vazbu s heroinem, protože nebyl schopen spojit se plně s ničím jiným.

Takže opakem závislosti není střízlivost. Je jím blízkost s ostatními lidmi.

Když jsem se tohle všechno dozvěděl, byl jsem přesvědčen – ale nedokázal jsem se zbavit hlodavých pochybností. Říkají tedy tihle vědci, že na chemických vlastnostech nezáleží? Tak mi to vysvětlili – můžete se stát závislí na hazardu, a nikdo si nemyslí, že si pícháte do žil balíčky karet. Můžete mít všechny symptomy závislosti i bez jakékoliv chemikálie. Navštívil jsem setkání skupiny Gamblers’ Anonymous (Anonymní hráči) v Las Vegas (se svolením všech přítomných, kteří věděli, že jsem pozorovatel). Ti lidé byli stejně očividně závislí jako kokainisté a heroinisté, které jsem potkal ve svém životě. A přitom ruleta prokazatelně nezasekává žádné háčky do mozku.

Ale chemické látky přece musí hrát alespoň nějakou roli, říkal jsem si. Ukázalo se, že existuje experiment, který dává velice přesnou odpověď právě na tuto otázku. Dočetl jsem se o něm v knize Richarda DeGrandpreho *The Cult of Pharmacology* (Kult farmakologie).

Všichni se shodují, že kouření cigaret je jedno z nejvíce návykových chování. Chemické “háčky” v tabáku pochází z látky jménem nikotin. Když byl z kraje 90. let vyvinuty nikotinové náplasti, přineslo to silnou vlnu optimismu – kuřáci cigaret si mohou dopřát svoji chemikálii, bez všech ostatních, nečistých (a smrtících) aspektů kouření cigaret. Budou svobodní.

Ale úřad hlavního lékaře (Office of the Surgeon General) zjistil, že jen 17,7 procenta kuřáků dokáže za pomoci nikotinových náplastí přestat kouřit cigarety. To je i tak podstatné číslo. Jestliže jsou chemické vlastnosti drog zodpovědné za 17,7 procent fenoménu závislosti, znamená to v globálním měřítku pořád milióny zničených životů. Ale opět vidíme, že příběh, který nás učili, o Příčině závislosti, je sice v něčem reálný, tvoří však jen malou část mnohem složitější skutečnosti.

Z těchto faktů vyplývají rozsáhlé důsledky, které se týkají smysluplnosti stoleté války proti drogám. Tato masivní válka, která, jak jsem viděl, zabíjí lidi po celém světě, od obchodních center v Mexiku až po ulice Liverpoolu, je založena na tvrzení, že musíme fyzicky vymýt celou řadu chemických látek, protože ovládají mozky lidí a způsobují závislost. Ale jestliže závislost nevyvolávají drogy – jestliže je hlavní příčinou rozpad mezilidských vztahů a izolace – pak celá tato válka nedává žádný smysl.

Je smutně ironické, že válka proti drogám ve skutečnosti zhoršuje všechny základní příčiny závislosti. Navštívil jsem například věznic v Arizoně – ‘Tent City’ – kde jsou vězni zavřeni v malých kamenných izolačních klecích (‘The Hole’ – ‘Díra’), někdy celé týdny. Tak jsou trestáni za užívání

## **Johann Hari: Příčiny vzniku závislosti jsou jiné, než si myslíme**

drog. Toto zacházení je tak blízko prázdňým klecím, ve kterých krysy propadají smrtelné závislosti, jak si jen umím představit. A až se tito vězni dostanou ven, budou nezaměstnatelní kvůli svému záznamu v trestním rejstříku – což zaručuje, že budou odříznuti od společnosti ještě víc. Viděl jsem, kam to vede, na příbězích lidí, které jsem potkal po celém světě.

Existuje alternativa. Je možné vytvořit systém, který pomůže závislým na drogách znovu se začlenit do světa – a nechat závislost za sebou.

Není to teorie. Děje se to. Viděl jsem to v praxi. Před necelými patnácti lety mělo Portugalsko jeden z nejhorších drogových problémů v Evropě, celé jedno procento populace tvořili závislí na heroinu. Zkusili s drogami bojovat a problém se jen stále zhoršoval. Až se nakonec rozhodli pro radikálně odlišný postup. Dekriminalizovali všechny drogy, a všechny peníze, které byly dříve vydávány na stíhání a věznění závislých, začali vynakládat na obnovení spojení těchto lidí se sebou samými i se společností. Nejzásadnějším krokem je poskytnout jim zajištěné bydlení a dotovaná zaměstnání, aby měl jejich život nějaký smysl, aby měli proč ráno vstávat z postele. Přihlížel jsem, jak je těmto lidem pomáháno, na útulných a přátelských klinikách, naučit se znovu vnímat své vlastní pocity, potom co byli léta traumatizováni a otupovali se drogami.

Jedním příkladem, se kterým jsem se seznámil, byla skupina závislých, kteří dostali půjčku na rozjetí vyklízečích firmy. Najednou se z nich stala parta lidí se závazkem jeden k druhému a ke společnosti, zodpovědných za péči jeden o druhého.

Výsledky tohoto rozhodnutí jsou již známy. Nezávislá studie, kterou provedl *British Journal of Criminology*, zjistila, že od úplné dekriminalizace poklesl výskyt závislostí a počet injekčních uživatelů drog se snížil o 50 procent. Musím to zopakovat: počet injekčních uživatelů drog se snížil o 50 procent. Dekriminalizace byla tak úspěšná, že jen velmi málo lidí v Portugalsku se chce vrátit ke starému systému. Hlavním odpůrcem dekriminalizace byl v roce 2000 Joao Figueira, šéf portugalské protidrogové policie. Pronesl všechna děsivá varování, která bychom očekávali od deníku *Daily Mail* nebo stanice Fox News. Ale když jsme se setkali v Lisabonu, řekl mi, že nic z toho, co předpovídal, se nevyplnilo – a dnes doufá, že bude celý svět následovat příkladem Portugalska.

Toto téma se netýká jen závislých lidí, které mám rád. Týká se nás všech, protože nás nutí podívat se sami na sebe novými očima. Lidské bytosti jsou živočichové s potřebou vzájemného spojení. Potřebujeme blízkost a lásku. Nejmoudřejší větu dvacátého století pronesl E. M. Forster: “nejdůležitější je sblížit se” (“only connect.”). Ale my jsme vytvořili prostředí a kulturu, která nás od možností sblížení odřezává a místo nich nám nabízí jen parodii v podobě Internetu. Nárůst problému závislosti je příznakem hlubší nemoci našeho způsobu života – toho, že neustále zaměřujeme zrak jen na další a další blyskavé objekty, které bychom si měli koupit, místo abychom si všímali lidských bytostí kolem sebe.

Spisovatel George Monbiot nazval naši dobu “věkem osamělosti.” Vytvořili jsme lidskou společnost, ve které je snadnější než kdy předtím odříznout se od všech lidských vztahů. Bruce Alexander – tvůrce Krysího parku – mi řekl, že jsme příliš dlouho hovořili jen o individuálním uzdravení ze závislosti. Teď potřebujeme mluvit o uzdravení společnosti – jak se můžeme všichni společně uzdravit z nemoci izolace, která na nás padá jako hustá mlha.

Ale tyto nové důkazy pro nás nejsou jen politickou výzvou. Nenutí nás jen změnit naše postoje. Opravdová změna se potřebuje udát v našich srdcích.

Milovat závislého člověka je těžké. Když jsem se díval na závislé lidi, které miluji, vždycky jsem byl v pokušení řídit se pravidlem “drsné lásky”, jakou nám radí například reality show *Intervention* – řekněte závislému, aby se sebral, nebo ho odříznete. Doporučuji vám, pokud závislý člověk nedokáže

### ***Johann Hari: Příčiny vzniku závislostí jsou jiné, než si myslíme***

přestat, vyhnout se mu. Je to logika války proti drogám, převzatá do našich soukromých životů. Ale v realitě jsem se přesvědčil, že takový přístup jen prohloubí závislost našich milovaných - a můžeme je úplně ztratit. Vrátil jsem se domů odhodlaný být závislým lidem ve svém životě bližší než kdy předtím - postarat se, aby věděli, že je miluji bezpodmínečně, ať už přestanou nebo jim to nejde.

Když jsem přijel domů ze své dlouhé cesty, našel jsem svého bývalého přítele, jak leží na posteli pro hosty v mém bytě a klepe se v abstráku. A díval jsem se na něj jinak. Už sto let opěvujeme válku proti závislým. Otřel jsem mu čelo a napadlo mě, že místo toho jsme jim celou dobu měli zpívat písně lásky.

*Celý příběh cesty Johanna Hariho - složený z životních příběhů lidí, které potkal - najdete v knize Chasing The Scream: The First and Last Days of the War on Drugs vydané nakladatelstvím Bloomsbury.*

*Aktuální informace o tématu a knize poskytne facebooková stránka*

<https://www.facebook.com/chasingthescream>