

ЗАВИСИМОСТИ И КАК ИХ ПОБЕДИТЬ



БЕЗ ДНА



**ДЖУДИТ
ГРИЗЕЛ**

The New York Times
BEST SELLER

Джудит Гризел

**Без дна. Зависимости
и как их победить**

«Питер»

2019

УДК 159.9.019.43
ББК 88.362

Гризел Д.

Без дна. Зависимости и как их победить / Д. Гризел — «Питер», 2019

ISBN 978-5-4461-1540-2

Еще одна рюмка. Одна затяжка, один эклер, одна чашка кофе... Мы уверены, что сможем остановиться в любой момент, просто нужно включить силу воли. Но даже если удастся затормозить на какое-то время, после перерыва зависимость только набирает обороты. К этому печальному выводу рано или поздно приходят все зависимые – бесплатный сыр только в мышеловке. Из книги вы узнаете, чем отличается «зависимый» мозг от обычного, какие изменения мозга и поведения происходят в результате регулярного употребления психоактивных веществ и какие скрытые силы личности способны победить зависимость. В этой искренней и яркой книге Джудит Гризел, бывшая зависимая и известный нейробиолог, объясняет, какую роль психоактивные вещества играют в нашей жизни, и показывает принципиально новый способ, как нам справиться со злоупотреблением.

УДК 159.9.019.43
ББК 88.362

ISBN 978-5-4461-1540-2

© Гризел Д., 2019
© Питер, 2019

Содержание

Введение	6
Моя история	9
Выбирая забвение	11
Как пережить перемены	15
Глава 1	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Джудит Гризел

Без дна. Зависимости и как их победить

Посвящается Марти Деверо, без чьей любви и участия я бы ни за что не справилась ни с зависимостью, ни с учебой.

Never Enough: The Neuroscience and Experience of Addiction

© Judith Grisel, 2019

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2020

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2020

Книга «Без дна» очень необычная. Объяснение биохимических и физиологических причин наркотических зависимостей переплетено с личным опытом автора – бывшей наркоманки, сумевшей выбраться, получить докторскую степень по поведенческой нейрофизиологии и стать экспертом в области нейробиологии, химии и биогенетическим механизмам аддикций. Эту книгу интересно читать, Джудит Гризел, с одной стороны, объясняет работу мозга или причину приятных ощущений, а с другой – сразу дает «практический пример», поясняющий, что это все значит для человека, уже имеющего пристрастие к каким-то веществам. Много метафор, много сравнений (например, чем действие алкоголя отличается от транквилизаторов и почему) и главное – неприкрытая правда о том, что на самом деле стоит за кратковременным спокойствием или эйфорией, вызванными новой «дозой». История, которую следует прочитывать, чтобы избавиться даже от тени мысли, будто бы существует такой стимулятор, который не принесет организму никакого вреда, – удовольствие не бывает бесплатным.

Галина Вирясова, кандидат химических наук по специальностям «биоорганическая химия» и «молекулярная биология», выпускающий редактор блога доказательной медицины «Медфронт»

Удивительная история ученого, которая не только смогла осознать, глубоко проанализировать и в итоге победить пагубную зависимость. Самое главное – она сумела извлечь из всего этого пользу и поделиться накопленными знаниями с другими. Это поистине достойно восхищения.

Алексей Наседкин, врач психиатр-нарколог, кандидат медицинских наук

Введение

Мне было двадцать два, и мне здорово повезло в совершенно нездоровом деле. Ранним утром в конце 85-го, на задворках какой-то очередной забегаловки в Южной Флориде дилер что-то напутал и всучил нам с другом не тот пакетик. Я словно в лотерею выиграла: мне нужно было отвезти товар какому-то там знакомому знакомому, а порошка у меня теперь было столько, что хоть всю дорогу на Средний Запад снюхать.

Мы с другом в то время бродяжничали и остановились в дешевом мотеле в Дирфилд-Бич. Ясное дело, мы тут же бросились потрошить наш клад; в диком чаду и угаре мы нюхали просто-таки наперегонки. К концу марафона выяснилось, что запас наш неумолимо иссякает, а сами мы измождены и на грани истерики. И тут мой товарищ вдруг объявляет, что кокса нам никогда не будет достаточно. Даже в столь обдолбанном состоянии правдивость этой догадки меня поразила. Впрочем, я уже знала, что это все неважно: как бывает со всеми плотно подсевшими, деньки, когда я по-настоящему высоко летала, остались далеко в прошлом. Я употребляла безудержно, в основном чтобы забыться, а вовсе не ради удовольствия. К тому времени я набила уже порядком шишек, чтобы понимать: эту стену не прошибешь, и ничего нового не предвидится – ну, кроме, пожалуй, окончательного освобождения – то есть смерти, которая, впрочем, меня не сильно-то и тревожила.

Полгода спустя, скорее волею судеб, чем благодаря какому-то прозрению или там силе воли, впервые за много лет я была абсолютно чиста и трезва и мало-помалу приходила *в себя*.

Я поняла, что нахожусь на развилке между жизнью и смертью; что вполне могу и дальше потакать своей раздерганной психике, неотвратимо меня пожирающей, либо же найду способ вырваться к новой жизни.

Насколько знаю, немногие на такой развилке выбирают жизнь, вот и я сперва отправилась по накатанной большинством дорожке. Ломка была слишком дорога, чтобы позволить ее себе, да и ради чего тогда жить, если больше нечем закинуться?

Однако с упорством, выдающим во мне «практикующего» со стажем, я все пыталась найти обходной путь. Ведь, в конце концов, думала я, постоянно попадаешь в какие-то передряги: левые сделки, вечные притоны, приводы в участок – помню, как-то даже подстрелить могли! – и на километры кругом – ничего родного и знакомого. Тогда же я впервые открыла для себя зависимость с медицинской точки зрения, благодаря чему вскоре убедилась, что и моя собственная – это болезнь, то есть проблема биологического характера, а значит, можно попробовать ее решить. И я решила завязать, чтобы как-то начать разбираться с завалом, который наркота наворотила в моей жизни.

Кто-то, пожалуй, и решит, что я обладаю исключительной силой духа – особенно учитывая, что к тому моменту меня вышвырнули уже из трех школ, – ведь в итоге я получила докторскую степень по поведенческой нейрофизиологии, став также экспертом в области нейробиологии, химии и генетических механизмов аддикций. Большинству же зависимых все эти достижения не покажутся чем-то особо примечательным: уж они-то в курсе, что можно на что угодно пойти, на любые жертвы, лишь бы заполучить дозу. Так или иначе, у меня ушло семь лет на колледж, включая тот жуткий год, что я большей частью провела на реабилитации, а потом еще семь лет в аспирантуре, чтобы получить степень.

Эта книга – краткое изложение того, чему я научилась за последние двадцать с чем-то лет, занимаясь исследованием нейрофизиологии зависимости. Я многократно получала гранты от Национальных институтов здравоохранения, а Управление по борьбе с наркотиками (DEA) выдало мне лицензию на хранение, и тем не менее вынуждена с сожалением признать, что проблему я так и не решила. Однако мне удалось многое узнать о том, что происходит с людьми вроде меня еще до того, как они примут первую дозу; а еще о том, как вещества, вызывающие

зависимость, действуют на наш мозг. Я искренне надеюсь, что то, что я расскажу, поможет – друзьям, родственникам, сиделкам и прочим, связанным с заботой и уходом за страдающими зависимостью, а также ответственным за государственную политику, – принимать более взвешенные решения. Возможно, эти сведения окажутся полезны даже самим страдающим – вдруг, как и мне, им станет очевидно, что не существует таблетки с решением проблем?

Зависимость сегодня – это самая настоящая эпидемия, катастрофа. Если вас эта беда миновала, то вы наверняка знаете кого-то, кто борется с беспощадным желанием вновь и вновь сделать *то*, что повлияет на работу мозга. Последствия распространения соблазна для семей и общества в целом велики настолько, что кажутся невероятными: около 16 % американцев в возрасте от 12 лет и старше проявляют симптомы, указывающие на расстройства, связанные с употреблением наркотических веществ; и это при том, что около четверти смертей приходится на передозировку. Ежедневно десять тысяч людей на Земле умирают от наркомании. Эта дорога в могилу прокладывается душераздирающими утратами: надежд, достоинства, личной жизни, денег, мало-мальского интереса к жизни, семьи, друзей и в целом какой-либо связи с обществом.

Вероятно, зависимость – главнейшая проблема мирового здравоохранения, касающаяся примерно каждого пятого жителя планеты старше четырнадцати. В финансовом исчислении она обходится в пять раз дороже ВИЧ/СПИД и вдвое дороже рака. В США это означает, что почти 10 % расходов на здравоохранение тратится на предотвращение и диагностику аддикций, а также на лечение страдающих наркоманией. Не менее жуткая статистика и по прочим западным странам. Вместе с тем, несмотря на все финансовые и людские ресурсы, успешное излечение сегодня не более вероятно, чем и пятьдесят лет назад.

Почему наркозависимость столь дорого (в широком смысле) обходится, объясняется двумя главными причинами. Во-первых, злоупотребление наркотическими веществами – повсеместное явление, почти не знающее географических, экономических, этнических и гендерных границ. Во-вторых, наркомания очень плохо поддается лечению. Хотя дать точную оценку в данном случае затруднительно, большинство специалистов сходятся на том, что не более 10 % наркоманов способны оставаться в завязке в течение продолжительного периода времени. Если считать зависимость болезнью, то этот показатель практически нулевой: вероятность излечиться от рака мозга примерно вдвое выше, чем избавиться от наркомании.

Вопреки удручающей статистике, есть причины и для оптимизма. Некоторые наркоманы, достигшие отчаянного положения, все-таки выкарабкиваются и ухитряются не только не употреблять, но и жить полноценной, счастливой жизнью. Хотя нейрофизиология пока не в состоянии подробно разобрать механизмы, лежащие в основе такого преобразования, нам удалось серьезно продвинуться в изучении причин самой зависимости. Так, мы знаем, что аддикция возникает в результате сложной совокупности различных факторов, включая генетическую предрасположенность, условия развития организма и окружающую среду. Я говорю о «сложной совокупности», так как каждая из ее составляющих, в свою очередь, также является сложносоставной. Скажем, в формировании зависимости участвуют сотни генов и бесчисленные факторы окружающей среды. Какой-нибудь отдельный участок ДНК может повышать склонность к зависимости, но только в присутствии (или при отсутствии) других специфичных генов, а также наряду с определенным влиянием, пережитым в процессе развития (перинатального и постнатального), причем в специфических ситуативных контекстах. Итак, хотя мы знаем уже немало, сама болезнь настолько сложна, что мы пока не в состоянии спрогнозировать, разовьется ли зависимость у конкретного человека.

Несмотря на то что путей к наркомании может быть столько же, сколько самих наркоманов, в основе всех случаев употребления лежат базовые принципы функционирования мозга. Цель этой книги – рассказать об этих принципах и тем самым прояснить суть биологического тупика, из-за которого распространяется и усугубляется злоупотребление веществами, а

именно: наркотика никогда не будет достаточно, поскольку способности мозга к привыканию и адаптации в принципе не ограничены.

Любое прежде нормальное состояние, перемежающееся улетными трипами, со временем обратится переживанием неизбывного отчаяния, лишь временно заглушаемого дозой. Понимая механизмы, лежащие в основе опыта, пережитого любым наркоманом, совершенно ясно осознаешь, что, кроме смерти и долгосрочной завязки, ничто не в силах удовлетворить это безудержное влечение в промежутках между употреблением. Когда же патология начинает уже окончательно определять поступки, большинство наркоманов умирает, пытаясь утолить бушующий голод зависимости.

Моя история

Впервые я напилась, когда мне было тринадцать, и чувствовала себя, наверное, как Ева, вкусившая яблоко. А может, как птица, томившаяся в клетке и неожиданно выпорхнувшая на волю. Выпив, я ощутила небывалое расслабление, словно бы разом приняла противоядие и для души, и для тела от давно снедающей, но неведомой мне – а потому и никому больше – тревоги. Резкая смена перспективы, наступившая вслед за второй бутылкой вина, что мы пили с подругой в подвале ее дома, вдруг наполнила меня уверенностью, что и у меня, и вообще вокруг все будет хорошо. Будто солнечный луч прорезал грозовые тучи или нежданная радость спугнула горе, алкоголь подарил мне как бы взгляд подсознания на мою отчаянную борьбу с самой собой, с комплексами, с экзистенциальной растерянностью, неспособностью оправдать надежды, страхами и противоречиями. Но то был не просто взгляд, мне будто на атласной подушечке поднесли лекарство от всех гнездящихся и плодящихся во мне страхов и тревог. Внезапно поднявшись над собственным существованием, настолько же суровым, насколько и безрадостным, я познала облегчение.

А может, то было не облегчение, а скорее обезболивание. Правда, что тогда, что еще много лет спустя, я не просто не различала таких нюансов – они меня просто не волновали. До тех пор пока алкоголь впервые не наполнил мои мозги и нутро, я не осознавала, что на самом деле просто тяну ляжку. Но в тот вечер я высунулась в открытое окно спальни подруги, глазела на звезды и, казалось, впервые дышала полной грудью. Позже на задворках одного бара мне довелось увидеть табличку, надпись на которой в точности описывала мой первый опыт: «Алкоголь заставляет вас испытать те чувства, которые стоит испытывать, когда вы не пьете его». Я не могла понять: если алкоголь способен на такое, почему же никто не пьет как можно больше и как можно чаще?

Вот я и начала пить с энтузиазмом и даже упорством. С самого начала употребляла так много и так часто, как только могла – буквально провела за этим делом весь седьмой класс, так как в школе открывались самые широкие горизонты свободы, без родительского надзора, под которым я жила у нас в пригороде, мирке для «среднего класса». Выпивая перед школой, на переменах и (если удавалось) после уроков, я, казалось, обладала восхитительной врожденной устойчивостью к алкоголю. Я практически никогда не испытывала ни тошноты, ни похмелья – наверное, в том заслуга молодой и здоровой печени; к тому же я вполне цивилизованно держалась, хоть и набиралась порядком. Несмотря на то что больше мне так и не довелось испытать того ошеломительного чувства целостности, как в первый раз, алкоголь по-прежнему приносил приглушенное удовлетворение. Любое измененное состояние сознания казалось радикальным улучшением обыденной рутины, заполнявшей жизнь.

Сколько себя помню, я жила под гнетом внешних и внутренних (своих собственных) рамок и ограничений. Я всегда ощущала неутолимую жажду перемен. Даже сегодня глубоко во мне – под ипостасями заботливого друга, верной спутницы, целеустремленного ученого и любящей матери – скрывается удручающее желание погрузиться в забвение. Не могу четко сформулировать, от чего и куда мне хочется сбежать; знаю лишь, что ограничения, накладываемые на меня пространством, временем, обязательствами, выбором (и упущенными возможностями), наполняют меня сокрушительным чувством отчаяния. Я привыкла думать, что зря трачу время; при этом легко признаю, что не представляю, что с собой делать. Словно во сне, время течет мимо, а я бросаюсь то в одно, то в другое с равным успехом бесплодное предприятие, постоянно подавляя в себе нарастающее чувство паники. Мне чудится, что я подхожу к незнакомому выходу либо отворяю сломанную калитку, ведущую в заброшенное святилище, каким-то образом попадая в мир, где как минимум не претендую видеть вещи иными, нежели они мне кажутся.

Что происходит? Что я делаю? Подобные вопросы, вероятно, появились у меня в числе первых сознательных мыслей. Когда я делюсь ими с кем-нибудь, то заранее почти уже уверена, что услышу в ответ: «будь позитивной», «работай над этим», «улыбайся» и «да не парься ты». Когда кто-то не разделял моего ужаса или как минимум смятения, то я не понимала – почему? Ведь все мы подчиняемся одним и тем же капризным законам существования, наблюдаем одни и те же проявления иррациональных сил. А когда разделял – меня поражала до отвращения их готовность, несмотря на понимание происходящего, впустую растрачивать жизнь на приобретение вещей, тусовки, уборку и ленту новостей.

Огромное количество людей сталкивается с чувством пустоты и отчаяния, но тогда я этого не знала и, кроме пары-другой писателей и поэтов, не могла вспомнить ни одного откровенного признания в такой потерянности со стороны окружавших меня людей. Все изменилось в старших классах. Впервые напившись, я, казалось, обнаружила экстренный выход или стоп-кран, останавливающий все тяготы взросления; прошло немало времени, прежде чем я задумалась: а как меня вообще сюда занесло? В конце концов, эффект, которым изначально так пленил меня алкоголь – способность притуплять экзистенциальные страхи, – подло меня предал. Спустя какое-то время алкоголь неизменно ввергал меня в пропасть отчужденности, отчаяния и пустоты, которой прежде я пыталась с его помощью избежать.

Джордж Куб, директор Национального института по вопросам злоупотребления алкоголем и алкоголизма, считает, что есть два способа стать алкоголиком: или родиться таковым, или очень много пить. Доктор Куб вовсе не шутит; вероятно, один из этих путей касается каждого из живущих, чем и объясняется огромное количество страдающих алкоголизмом. Да, несомненно, многие, подобно мне, еще до первого глотка уже предрасположены к алкоголизму; однако стоит заметить, что частое употребление любого дурманящего вещества развивается в привыкание и зависимость – характерные признаки болезни – у любого, кто обладает нервной системой. К сожалению, пока ни одна научная модель не может объяснить, как я настолько быстро и сурово скатилась к бездомности, чувству безнадежности и крайнего опустошения.

Выбирая забвение

Следующие десять лет я жила простой философией: хвататься за любую возможность принять дозу, вне зависимости от требуемой за то платы. Все мои действия осмыслились сугубо в контексте этого принципа; каждое мое мгновение было посвящено поискам возможности нарушить гнетущую трезвость. Если моя первая хорошая пьянка подарила мне умиротворение, то первый косяк заставил смеяться до колик. Благодаря алкоголю жизнь можно было терпеть; травка же научила над ней угорать! А после – кокс ее знатно «подперчил», мет – волнующей, а кислота – интересной приправой... Все эти фармакологические чудеса я кусочек за кусочком оплачивала собой. Многое из творившегося со мной в период этого «становления» просто ушло мимо памяти, но что-то я помню вполне отчетливо. Что-то забавное и радостное, вроде той вечерней поездки из Сент-Луиса в Нэшвилл накануне выпускных экзаменов, или напротив – что-то совершенно глупое и опасное, как когда я стащила ключи от дедушкиного «шевроле» и, высунувшись на полном ходу из окна, пыталась сориентироваться по придорожным фонарям, поскольку мне казалось, что так дело пойдет куда лучше, чем со встроенным навигатором или дорожными указателями, – при этом несколько приятелей ехали на крыше; все мы, конечно, были в хлам обкурены. Или вот: в Майами один скучнейший тип позвал меня на свидание, и, чтоб как-то разогнать зевоту, я забралась в чью-то моторную лодку. Но львиная доля из того, что память сохранила, – это очень горькие воспоминания.

В итоге я оказалась в иезуитском колледже в какой-то дыре, хотя воображала себя студенткой Калифорнийского универа – ведь документы для поступления заполняла за меня мама. В колледже у меня были отличные препода, и первый семестр я закончила вполне хорошо. Но уже совсем скоро я нашла себе привычную компанию, и все встало «на места». К началу второго курса я уже обзавелась фальшивым удостоверением, знала, у кого можно достать травки, – короче, вполне была готова на новые свершения, которые начались еще в школе, которую я окончила, паря выше и «Союза», и «Аполлона». Уверена, не одна я сбегала в колледж от всевидящего родительского ока, и обретенная там свобода – делать все, что хочешь, – крайне воодушевляла. Большую часть времени я пьянствовала и отрывалась на вечеринках и лишь в самых крайних случаях что-то листала и тем более ходила на занятия.

Куда вся эта свобода меня привела? Хорошо помню, я как-то днем валялась у себя в общажной комнатке: обкуренная и совершенно опустошенная. Под окном и по коридору ходили, болтая, студенты; мне нужно было срочно готовиться к сдаче, а может, уже и к пересдаче, а может быть, еще были планы встретиться с друзьями и пойти перекусить. Но я лежала, раздавленная полнейшей пустотой и тщетностью всего. Понятия не имею, что тогда спровоцировало такой острый кризис, но и сейчас, вспоминая, как употребляла наркотики – особенно поначалу, – я искренне считаю их лекарством не в меньшей мере, чем и причиной дальнейших проблем. Но вот почему-то именно тогда передо мной пронеслась вся моя жизнь, и я увидела ее, безотносительно к мелькавшим перед глазами неудачам и достижениям, как бесцельную трассу, где ты пытаешься за чем-то сохранить себя и гонишь куда-то и за чем-то: из ниоткуда в никуда, слепо и бездумно как-то что-то делая. Более того, мне казалось, что моя жизнь – точно такая же, как и у других, а все мы, как стая рыб: снуем туда-сюда, не помня, кто мы и где, безразлично, будто каждый в своем омуте. Помню, какую серую и бесформенную пустоту я ощущала в животе от таких мыслей. Каждый человек совершенно одинок, и все наши старания направлены в основном на поддержание заблуждений, помогающих нам не сойти с ума, пока мы живем.

Я рассудила, что единственным рациональным выходом было бы самоубийство, но с эстетической точки зрения эта затея показалась мне жалкой. Несмотря на то что все, так мне каза-

лось, тщетно, я все же была достаточно тщеславна, и банально выброситься из окна – ход не в моем стиле.

В тот день наступил переломный момент моей зависимости. С азартом пробуя любую дурь почти с самого начала, теперь я отдалась своей зависимости абсолютно: я вела себя безрассудно, быстро утопая в собственном же ощущении мира, пронизанного безжалостным сумасшествием.

Иными словами, оказавшись перед обволакивающей бездной, я ринулась в нее с головой. Холодным ранним утром, одинокая, пьяная и обдолбанная – я плелась из очередного сент-луисского бара. Потом несколько недель я жила в каком-то местном сквоте, где неизвестно как и зачем оказалась – разве что из-за неразбодяженного кокса (то было незадолго до появления крэка), – а где-то за стенкой, в спальне без единого окна «местные» женщины, обложенные «местными» детьми, залипали на телевизор. Совершенно к тому неподготовленная, я перебивала в куче самых разных притонов: мне представлялось, что забрасывать себя бог-знает-куда и черт-разбери-с-кем – это способ чуть менее скучно скоротать время жизни на пути в могилу.

В колледже мне настоятельно рекомендовали взять академ; тогда же родители осознали, что на мое поведение глаза больше закрывать не выйдет. Хорошо помню тот день: я стояла на мощеной дорожке у нашего гаража, а меня распекали, объявив наконец, что больше не намерены меня содержать. Хотела бы я сказать, что сожалела тогда о чем-то, особенно пока мой младший брат, спортивный парень-футболист, о чем-то кричал на улице, но на самом деле я припоминаю, что в тот момент чувствовала только эйфорию. Больше никаких рамок! Больше не придется подчиняться «старшим» и задабривать их. Мы тут же сговорились с моей «боевой» подругой, сняли номер в «Ховард Джонсон», куда и отправились праздновать вольницу, спустив остаток налички на блендер, пару коробок сока и несколько бутылок водки. Вот он – сладкий вкус взрослой жизни!

Три последующие года я жила где попало, перебиваясь случайными заработками; не протянуть ноги мне порой удавалось, разве что наврав с три короба, а после банально смывшись. Единственное, что не подлежало изменению, – это наркота. Неважно, было ли у меня где жить, была ли работа или вообще элементарные средства к существованию, мне всегда удавалось достать дозу, оставаясь потому плюс-минус всегда под кайфом. Я работала в занюханном баре у железной дороги, который назывался «Типс Таверн»; меня вскоре вышвырнули оттуда за то, что я подворовывала из кассы. В пятницу вечером подтягивались завсегдаи с чеками, чтобы расплатиться по долгам, но уже к утру они успевали наделать новых. Родители совсем отстранились, я редко бывала дома. Смутно припоминаю похороны дедушки: я тогда основательно закинулась метаквалон¹ и пыталась изобразить подобающую мину, хотя абсолютно ничего не чувствовала. Гораздо позже, проведя некоторое время без веществ, я смогла о чем-то скорбеть, в том числе об уходе дедушки.

В другой раз я остановилась на светофоре, дымя в окно жирным косяком; вдруг на середине смачной затяжки я заметила на левой стороне родителей – они было хотели мне помахать, но их руки вдруг словно окаменели. Помню, был ясный день, а еще их лица – только что такие радостные, а теперь мрачные и печальные. Мы поспешно отвели взгляд, сделав вид, что не заметили друг друга. Я вроде бы пыталась прикинуть, насколько же невероятно, что мы оказались на одном перекрестке в одно и то же время, хотя, в принципе, городок у нас был небольшой, а я, признаться, *никогда* не садилась за руль, не имея в запасе хотя бы косяка и пары-другой пива или коктейлей. Я тогда погорела со стыда лишь чуть дольше, чем требуется, чтобы проехать пару кварталов и свернуть новый косяк. Оглядываясь на ту безудержную себя, я сочувствую себе не меньше, чем моим бедным родителям.

¹ Сильнодействующее снотворное. Популярный тогда «клубный» наркотик. (Здесь и далее, если не указано иное, – *примеч. ред.*)

Примерно за десять секунд до первой иглы я все еще была свято уверена, что гонять по вене – уж точно не для меня. Как и у большинства людей, игла ассоциировалась у меня с самой тяжелой формой наркомании. До тех самых пор, пока мне не предложили попробовать. Помню, на какой-то момент я остановилась, прежде чем поддаться, – как будто у меня действительно был выбор. Тогда переход через эту черту не осознавался как нечто неизбежное, как будто у меня были и другие пути; в тот момент мне хотелось просто попробовать. Прежде чем воспринять действие кокса, я почувствовала и услышала его. Корень языка начал словно подмерзать, а в ушах стоял звон, напоминавший пожарную сигнализацию. Затем я его ощутила! Меня окатило теплой волной эйфории, которая была куда насыщеннее, чем от косячка. В голове и во всем теле сразу стало тепло, влажно и приятно, я почувствовала благодарность за все великолепие этой жизни. Короче, уже через несколько минут я была ответственной за раздачу – отчасти для того, чтобы гарантированно не пропустить свою очередь. Больше года я принимала кокаин таким способом, что, конечно, лишь ускорило мое погружение на дно.

Я, конечно, подворовывала в магазинах и при удобной возможности крала кредитки, но я все же оставалась пока (хотя бы в своих глазах) не дурным человеком. Так, в некоторой степени я могла рассчитывать на своих товарищей, а они – на меня. Я говорю «в некоторой степени», ведь все прекрасно понимали, что каждый из нас будет врать, увиливать и воровать, если на кону окажется что-то реально важное (наркота, конечно). Например, если мы скидывались деньгами, то понимали: будет лучше, если отправимся за дозой все вместе. Случалось, что иногда за ней отправлялся кто-то один либо несколько из нас, и тогда мы полностью отдавали себе отчет в том, что уже в пути пакетик с наркотиком полегчает. Никому нельзя было полностью доверять! Помню один случай, когда мы с моим парнем собирались в соседний городок, посмотреть салют на Четвертое июля². У меня был один знакомый, может, с работы, или еще откуда, короче, ему было некуда себя приткнуть, и мы пригласили его за компанию. Мне тогда показалось, что я поступаю вполне благородно, ведь он был совсем один и грустил, а мы оказались столь любезны, что составили ему компанию и все вместе провели вечер. Мы пили и курили всю дорогу на праздник, а на следующий день я обнаружила на заднем сиденье машины пачку денег. Три сотни долларов. Мы с парнем посоветовались и решили оставить деньги себе. Я понимала, что так нехорошо, даже по тем моим шатким этическим меркам; потому, видимо, и пришлось столь муторно все это оправдывать – ведь мы ему помогли, были добры, а еще нам нужно платить за квартиру – все в таком духе. Потом, когда приятель спросил о деньгах, я посмотрела ему прямо в глаза и сказала: «Не, не видела... вот же фигня». Я знала, что он нуждался в деньгах, а то, что я говорила и сделала, было ужасно. Словом, на те деньги мы взяли восьмушку кокаина.

Другая история: у нас был сосед Джонни, ветеран Вьетнама; жил в настоящем клоповнике, прямо за местной школой. Он был добряк, давно и безнадежно подсевший, достаточно одинокий, чтобы поделиться дозой. Мечта всей его жизни заключалась в том, чтобы его привязали к больничной койке и поставили бесперебойную капельницу с кайфом. В других обстоятельствах мы бы могли сдружиться, но дружба строится на доверии и желании делать для другого что-то хорошее. Как-то раз мы сидели в его провонявшей клетушке и нюхали дорогу за дорогой; вдруг глаза у него закатились, и он забился на полу в конвульсиях. Я только подумала тогда: «Пожалуй, следующий круг ему придется пропустить». Он тогда оклемался, но из троих, что были в той комнате, сейчас жива только я.

Я рассказываю все это не для того, чтобы усилить негатив читателя (прошу прощения, если все-таки делаю это), и уж точно не чтобы подтвердить, что я-де была прожженной наркоманкой. Прежде всего, я хочу продемонстрировать всю глубину (а в последующих главах – и широту) наркоманского опыта. Я не думаю, что была хорошим человеком, которому просто не

² 4 июля – День независимости США.

повезло с компанией, или вроде того, что мне «достались плохие карты» в генетическом или нейрохимическом плане с точки зрения родительского влияния или моей собственной биографии (хотя считаю, что все эти факторы так или иначе на меня повлияли). Мне не кажется, что я чем-то хуже других или чем-то от них отличаюсь: от тех, кто ночует под мостом, или сидит в тюрьме, или, если уж на то пошло, управляет родительским комитетом, или работает в госучреждениях. Каждый из нас сталкивается с бесчисленными ситуациями выбора, и нет четких границ, которые отделяли бы добро от зла, порядок от хаоса, жизнь от смерти. Возможно, кто-то, придерживаясь некоторых правил и норм, живет в иллюзии собственной невинности либо считает, что заслуживает своего статуса как добропорядочный гражданин. Но если дьявол и существует, то он живет в каждом из нас. Один из важнейших выученных мною уроков – это понимание, что мой самый опасный враг живет вовсе не «где-то там», но во мне самой; этот урок оплачен всем мною пережитым, и потому я очень его ценю. В каждом из нас присутствует возможность зла – ведь иначе мы бы не были свободны.

Я усвоила, что противоположность зависимости – это не трезвость, а возможность выбора. Для многих из тех, кто похож на меня, наркотики становятся мощными инструментами, затмевающими свободу. Однако у каждого из нас есть бесчисленное множество способов слететь с катушек, отбросить привычные маски, связанные с призванием, семьей и прочими оправданиями. Как выразился Джеймс Болдуин, «свобода – тяжелый груз». Тем, кто не осознает всей щекотливости данной ситуации, остается просто молиться, чтобы их привычки, банковские счета и прочее имущество не пострадали.

Как пережить перемены

Говорят, что любое возрождение исходит со дна. Для меня – чудо, что я не получила по заслугам, и чувствовать уверенность в этом гораздо приятнее, чем думать, что я достойна большего, чем имею. Первый шаг к освобождению состоялся за тем непримечательным ресторанчиком у шоссе № 1, когда барыга спутал пакеты, а мой друг поделился своим удивительным озарением, что кокаина никогда не будет достаточно.

Наверное, эти слова Стива затронули во мне какую-то глубинную струну, потому что я до сих пор отчетливо слышу их эхо, словно крупный дождь, гулко барабанивший по крыше. Связи между событиями давно затерлись временем, но тогда я в последний раз серьезно обдолбалась кокаином. Таким образом, мне удалось – помимо того, что каким-то чудом не заразиться ВИЧ, – поправить свое финансовое положение и даже снять однокомнатную квартирку с несколькими друзьями. Это оказалось удобнее, чем обитать где-то под мостом или на набережной, хотя бы тем, что было где прятать кучи пустых ампул и прочие улики наших кутежей. Кроме того, в квартире был холодильник, зачастую даже недурно работающий, что, соответственно, положительно влияло на отрицательную температуру пива, так что вместо бутылок водки мы теперь затаривались ящиком-другим пивка. Ну и наконец, конечно же, там была ванная – благодатное место, позволявшее с удовольствием погрузиться на дно собственного дна. Мне тогда было особо не до прихорашиваний, но вот как-то утром, едва выбравшись из кровати (а значит, находясь в самом надире моей *фармакопеи*³), я пережила совершенно жуткую встречу – с собой. Стоя сантиметрах в десяти от зеркала, я вглядывалась в глаза собственного отражения: в них зияла бездонная пропасть. Я словно заглянула себе в душу, и то, что я там увидела, было хуже пустоты, от которой я пыталась сбежать, гораздо хуже.

Естественно, я отреагировала привычным образом – отправилась за дозой, но даже сейчас, спустя столько времени, я не могу отогнать от себя жуткого чувства, испытанного в тот день. Эта истина, я чувствовала, неотступно следует за мной по пятам. Я была настолько беспомощной, что куда бы не пыталась бежать – все оборачивалось лишь декорациями, за которыми был неизменный эшафот. Думаю, именно тогда, перед зеркалом, я ощутила, что коснулась самого дна, поскольку впервые за много лет так близко смотрела на себя. Пусть отражение не в полной мере меня отражало, но его с лихвой хватило, чтобы развеять в пыль множество моих иллюзий; ни разу за следующие три месяца я не смогла принять дозы, достаточной, чтобы выбить из головы свое отражение.

Но окончательно плотину прорвала встреча с отцом. Я порядком удивилась, когда он позвал меня отпраздновать мой двадцать третий день рождения, ведь мы не общались вот уже несколько лет. Однако семейные узы – штука прочная, а все мои ханжеские обиды скрывали желание родительской любви и одобрения. А потому, когда отец меня пригласил, я с радостью согласилась.

В день встречи меня в основном заботило, что надо так принять, чтобы я могла и вменяемо общаться, и более-менее ровно стоять на ногах. Тревога была вовсе не праздная: к тому времени я уже практически ни с кем не общалась, и никто от меня ничего не ждал, так что привычки «быть как трезвышко» рано поутру у меня уже давно не было, а продирала глаза я, как правило, уже ближе к двум-трем часам. Куда деть еще четыре-пять часов до встречи – я решительно не понимала. Но так или иначе, когда я подсела к отцу в машину, то была лишь слегка подогретой, лелеяла слабую надежду, что это не слишком бросается в глаза. Спустя

³ Надир – противоположность зенита. Фармакопеи – рецептурные справочники, стандарты качества препаратов и т. п.; параллельно, очевидно, разумеется личная «эпопея» со всей намешанной в организме «фармой», провоцировавшей упомянутые упадочные «надиры».

несколько минут мы припарковались у крошечного суши-ресторана. Место выбрала я: такое заведение с баром и парой-другой столиков. Я не чувствовала себя в опасности, но и не ожидала многого. Поэтому отец совершенно застал меня врасплох, когда объявил, что хотел бы, чтобы я была счастливой. Пожалуй, именно этого я меньше всего ожидала от него услышать; раньше он мог желать, чтобы я вернулась в колледж, сидела прямо, рассчиталась с долгами, заботилась о зубах... Но... счастье? Откуда взялся этот отец? (До сих пор папа хитро отнекивается от того разговора, и никто ничего подобного от него не слыхивал.) Но вот мой *papa* просто говорит мне, что хочет, чтобы я *была счастлива*... стены обрушились, подпорки надломились, плотину прорвало: я попросту разрыдалась прямо в мисо-суп. Мне вдруг стало абсолютно ясно, насколько страшно я несчастна! Да, я жила как мне вздумается, отказалась от любых рамок и обязательств, постоянно с кем-то тусила, но странным образом все это не приносило мне никакой радости и удовлетворения. Оказалось, что моя жизнь горька настолько, что даже весь мой огромный опыт показной бравады не помог мне выжать из себя даже самой ничтожной капельки моего привычного высокомерия; во мне были лишь рыдания, и папа вместе со всеми официантами, метрдотелем, посетителями и, наверное, даже японцем суши-мастером на кухне лицезрели, как я бесславно расклеилась. Впервые попав в медицинский центр, я не понимала и не принимала происходящего. Я кричала, что понятия не имела, на что я подписалась (странное дело: мне тогда представлялось, что будет что-то вроде спа-салона), меня не предупреждали – короче, как обычно, пыталась съехать. Взрослый человек характеризуется, в первую очередь, умением посмотреть на вещи под разным углом, в том числе и не только под своим собственным; подробно меня осмотрев, изучив анамнез и посоветовавшись, тамошние врачи заявили, что мне бы скорее подошла детская реабилитационная программа. Не сомневаясь: они были абсолютно правы. Родители поступили совершенно верно, составив мне компанию в Миннесоту: окажись по пути кто-нибудь или что-нибудь мне привычное, уверена, слезла бы в самоволку, так и не узнав, сколь многими гранями обладало мое саморазрушение. Однако я благополучно добралась и провела сперва двадцать восемь дней в лечебном, а затем еще три месяца в восстановительном женском центре социальной адаптации, метко названном «Долиной прогресса». Добро пожаловать в реальность, которая, что называется, больно бьет ключом: рядом гроыхала федеральная автострада, а местечко было бывшим женским монастырем, битком набитым инфантильными паршивками вроде меня, так что устав здесь распространялся на вообще все – от времени сна до места для чайного блюда.

Тем не менее именно там ко мне пришло осознание, что мои интуитивные представления об алкоголе и наркотиках прямо противоположны действительности. Они не помогали решить жизненные проблемы, а, наоборот, лишали всяческих перспектив таковое решение отыскать, пока от жизни не оставалась лишь горстка жалких ошметков. Я хотела покоя, но заработала болезнь; желала веселья, но жила в постоянном страхе; жаждала свободы, но попала в рабство. Всего каких-то десять лет – и мои утешительные друзья меня полностью предали, вынудили ютиться в глубоко одиноком, непригодном для жизни ущелье. Наркотики последовательно разрушали мою жизнь, а я в это время добывала и ставила себе очередную дозу, потом отрубалась, потом – *по новой*.

К двадцать третьему дню рождения я уже успела забыть, когда последний раз провела хотя бы день без рюмки, таблетки, укола или косяка. Веселье и возбуждение были далеко в прошлом, но в голове у меня просто не укладывалось, что я больна и что для излечения потребуется ломка длиной во всю жизнь. Теперь я понимаю, что наркотики предлагали лишь краткий миг облегчения, отчего казались более привлекательным вариантом, чем перспектива сурового, *трезвого* выхода в реальный мир, каким бы он ни был. Но выяснилось, что медленно умерщвлять себя изо дня в день невыносимо больно. Наконец, я достигла тупика, в котором чувствовала, что у меня не осталось сил жить ни на веществах, изменяющих сознание, ни без них. Такая безрадостная картина описывает ситуацию, в которой оказываются большинство

или даже все зависимые, и помогает понять, почему совсем немногие могут выбраться из этого болота. Мало того что они изнурены, вдобавок им кажется, что цена абстиненции слишком высока: если не будет наркотиков, зачем жить?

В конечном итоге было два фактора, мотивировавших меня выздоравливать. Сначала мне стало немножко любопытно, каково это – пожить в практически неведомом мне мире под названием «трезвость». Я столь долго влачила существование на самом дне, что представлялось как минимум занятным оказаться где-нибудь еще. Я считала себя смелой (ведь я повидала и полоумных барыг со стволами, и облавы наркополиции), так что, оперевшись на смелость одной рукой, а другой – на любопытство, я таки решила: «А попробую-ка пожить без наркоты». Я дала себе слово, что если на чистую окажусь столь же жалкой, как и обдолбавшись, то просто снова буду употреблять. Я представляла, что с подобными переменами на какое-то время моя жизнь обратится в сплошную хренотень, я установила себе конкретную дату, когда следовало предварительно оценить результаты. Короче говоря, я подготовила себе аварийный выход.

Вторым же мотивирующим фактором было стремление излечиться. Сейчас я просто поражаюсь такой самонадеянности. Вместе с тем мне кажется, что некоторые мои качества, стимулировавшие развитие зависимости, после помогли мне преуспеть в науке. Неуемное любопытство, готовность идти на риск и безграничное упорство – словом, рядом со мной цепной бульдог покажется тихоней – все это, по-видимому, внесло свою лепту в мои успехи в области нейрофизиологии.

Поиск и накопление информации о наркотических веществах, аддикциях и работе мозга больше, чем что бы то ни было, взрастили во мне сострадание к оказавшимся, подобно мне тогда, в отчаянно безнадежном положении. Приобретенное понимание помогло оставаться чистой – я стала осознанно выбирать, что для меня лучше. Надеюсь, что, подробно описав в этой книге немилосердное безумие вредных привычек, чреватых не только безрадостным, но и смертельным исходом, я помогу кому-то, ищущему путь к освобождению.

Глава 1

Пища для ума

*Мудрость не скажет того, что противно бывает природе.
Ювенал, римский поэт, 60–130 гг.*

Почему, желая излечиться от зависимости, я решила стать нейрофизиологом, а не обычным врачом, психотерапевтом или каким-нибудь шаманом-гуру, излечившим бы себя всевозможным самосовершенствованием? Подобно многим, я верила, что пухлый полуторакилограммовый сгусток серой массы, что гнездится у меня в черепе, полностью отвечает за любое мое состояние. Медицинское и социальное вмешательство, если оно вообще имеет смысл, должно сфокусироваться сугубо на работе мозга. Поэтому наиболее логичным и эффективным мне представлялось потратить все усилия на понимание нейрофизиологических механизмов, обуславливающих те состояния, что играли главные роли в пережитом мною опыте: импульсивность и неутолимое желание. Я думала, что, отыскав на клеточном уровне тумблер, который всегда перещелкивается где-то между третьим и четвертым стаканом или при виде вождя пакетики, и научившись держать его в положении «выкл», я перестану отталкивать тех немногих людей, с которыми еще была в состоянии поговорить; перестану тратить все чаевые на вполне себе временные удовольствия или начисто выпадающие из памяти поездки в Даллас. Иными словами, научусь употреблять «как подобает леди». *Я – это мой мозг*: именно под этим знаменем все еще выступает множество нейрофизиологов по всему миру, хотя и среди них многие начинают присоединяться к нашим попыткам соотнести переживаемый опыт с нейронными связями, химическими взаимодействиями и генами.

Должна отметить, что красивая гипотеза, пусть даже самая правдоподобная, не заменяет однозначных данных. Со временем мы узнали, что, начиная с бактерий, обитающих у нас в кишечнике, и вплоть до контактов со сверстниками в средней школе – все это отчасти определяет наше поведение. Все это выглядит так, будто мозг – это сцена, на которой разворачивается наша жизнь, а не режиссер, который стоит за кулисами и раздает указания. Но можно предположить, что все наши мысли, чувства, намерения и поступки как минимум *коррелируют* с электрическими и химическими импульсами в мозге, поскольку нет ни малейших доказательств обратного.

Хотя центральная нервная система (ЦНС), в которую входят головной и спинной мозг, умопомрачительно сложна, не будет чрезмерным упрощением сказать, что все ее клетки постоянно заняты двумя основными задачами: реагированием на окружающую среду и приспособлением к ней. Две эти базовые функции критически важны для понимания воздействия наркотических веществ и развития аддикции. В этой главе мы рассмотрим, как работают наркотики, а в следующей – как мозг к ним приспосабливается, тем самым формируя зависимость.

ЦНС – наше единственное средство для взаимодействия с окружающей средой. Большая часть нейронных ресурсов занята считыванием, восприятием и реагированием на окружающий мир. Многие серьезные мыслители, от философов до прозаиков, размышляли, в кого бы мы превратились, если бы были лишены доступа к окружающей среде. Не все ли наши намерения, чувства и действия как минимум отчасти, определяются внешними стимулами? В классическом фильме «Джонни взял ружье»⁴ показано, какой была бы жизнь, если бы мы не могли воспринимать окружающий мир или реагировать на него. Главный герой, чудом выживший в бою, просыпается на больничной койке и обнаруживает, что у него больше нет ни лица, ни

⁴ Dalton Trumbo, “Johnny Got His Gun” (New York: J. B. Lippincott, 1939). На русском языке: *Трамбо Далтон*, Джонни получил винтовку. М.: Художественная литература, 1989.

конечностей, и он больше не может двигаться, разговаривать, видеть, слышать, обонять. Джо пытается справиться с абсолютными ограничениями: например, отличить сон от действительности при отсутствии контакта с окружающим миром.

Муки Джо – это, конечно, сущий ночной кошмар, однако не стоит думать, что кто-либо из нас способен воспринимать реальность именно такой, какова она есть. Вовсе нет! Например, многие насекомые видят в ультрафиолетовом спектре, который для человека совершенно недоступен. Мы не улавливаем вибрации молекул воздуха на очень высоких или низких частотах (а вот летучие мыши слышат ультразвук, а слоны – инфразвук). То есть мы не воспринимаем очень высокие и очень низкие звуки, хотя они и окружают нас. При этом мы видим лучше собак, которые, в свою очередь, примерно в тысячу раз лучше различают запахи, чем люди, а обычный голубь гораздо зорче человека. Получается, что все мы в той или иной степени – узники нашей нервной системы. Даже в пределах нашего вида прослеживаются отличия по части восприимчивости, и у отдельного человека эти показатели могут существенно варьироваться в течение жизни. Например, женщина обычно способна улавливать более высокие звуки, чем мужчина, но все мы с возрастом хуже слышим. Абсолютное большинство из нас является трихроматами, то есть мы видим тысячи различных оттенков благодаря совокупному действию лишь трех типов светочувствительных нейронов. Однако у некоторых счастливицов есть мутация, благодаря которой приобретается четвертый цветовой сенсор. Эти люди могут даже не подозревать о своей мутантной способности, но им проще добиться успеха в профессии художника или дизайнера. Самое важное, о чем я хочу здесь сказать, – наши органы чувств ограничивают наш опыт, позволяя воспринимать относительно узкий фрагмент окружающей реальности, подавая ее нам в сильно «отретушированном» виде.

Гениальность ЦНС отчасти заключается в том, что она способна преобразовывать входящие сигналы, переводя их на свой «родной язык», состоящий из электрических и химических импульсов. Говоря, что все наркотики воспринимаются нервной системой, мы имеем в виду, что они существенно изменяют электрохимическую деятельность мозга, – словно камешек, брошенный в пруд, оставляет на воде заметные круги. Когда подростком я только начинала баловаться наркотиками, по телевизору шла популярная социальная реклама, в которой без конца повторяли фразу «это твой мозг под наркотиком»; в ролике разбивали яйцо и выливали его на сковородку, где оно, шкварча, поджаривалось, – реклама должна была показать, что наркотики воздействуют на мозг как бальзамирующая жидкость. Эта реклама хорошо запомнилась, но аргумент был пустышкой, и даже девятиклассник, способный к критическому мышлению, легко мог понять это. Все, с чем мы сталкиваемся, – без сомнения, это касается наркотиков, – но не в меньшей степени и пропаганды, прогулки в лесу, обеда с друзьями, влюбленности, сказанного или не сказанного, сделки, получения степени – словом, вообще все отпечатывается в виде структурных и функциональных изменений на «сковородке» нашего мозга. Именно поэтому ощущения и запоминаются как опыт. Вот я катаюсь на лыжах, вот я мечтаю, я злюсь, я боюсь. Мозг не более статичен, чем река, поскольку мы постоянно «перетекаем» от одного восприятия к другому. Так (и не только так) мы формируемся под влиянием окружающей среды.



Для восприятия чего бы то ни было наша нервная система должна трансформироваться под влиянием нашего опыта. Реальность, состоящая из постоянных изменений, порождает следующий парадокс: любые изменения могут восприниматься лишь на фоне общей нейрофизиологической стабильности.

Каждый день мы имеем дело с безостановочно меняющейся средой, и если наша нервная деятельность просто отражает эту информацию, как океан во время шторма, то брошенный камушек или даже валун серьезно не повлияют на общую картину. Выражаясь в терминах нейрофизиологии, отношение «сигнал – шум» будет слишком незначительным. Чтобы стимул был замечен, а тем более воспринят как значимый, сигнал должен быть сильнее фонового шума либо фоновый шум должен быть заглушен.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.