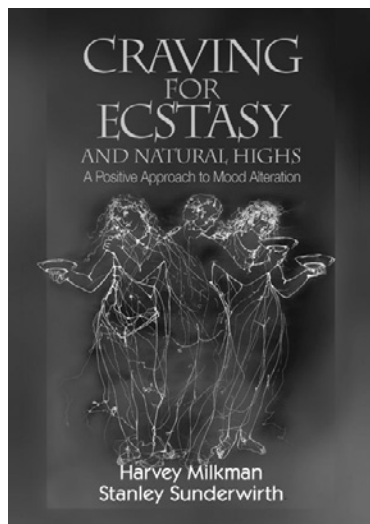


Craving for ecstasy and natural highs. A positive approach to mood alteration



HARVEY B. MILKMAN, STANLEY G. SUNDERWIRTH

Harvey B. Milkman, Stanley G. Sunderwirth. Craving for ecstasy and natural highs. A positive approach to mood alteration. SAGE Publication Inc., Los Angeles, New Delhi, London, Singapore, Washington, DC, 2009, ISBN 978-1-4129-5673-4 (pbk.), 464 stran, paperback, cena 32,35 USD.

Americký novinář, soukromý badatel, a nakonec raději bankéř Robert Gordon Wasson se v roce 1927 nechal na svatební cestě přesvědčit svou ruskou novomanželkou Valentinou Pavlovnou, že všechny houby jsou jedlé, přežil a stal se zakladatelem oboru, pro nějž vytvořil i název: etnomykologie. Historie nedochovala údaje o počtu výplachu žaludků této dvojice, ale zaznamenala v padesátých letech minulého století jejich cestu do Mexika, odkud přivezli zcela novou posvátnou houbu, z níž švýcarský chemik Albert Hofmann získal halucinogenní látku psilocybin. Wassonovi vyslovili také zajímavou hypotézu o vzniku jógy: obyvatelstvo vytlačené hunskými hordami ze středoasijských úrodných stepí (včetně hojnosti halucinatorních hub) do nehostinné Indie toužilo

i nadále po svých dionýských dnech. Protože však nebylo čím se otrávit, vynalezlo soubor fyziologických postupů k dosažení extatických stavů.

Recenzovaná publikace pokračuje v jejich ideové stopě a do protikladu staví chemické prostředky a některé nepěkné návyky, s jejichž pomocí dosahují uživatelé stavů změněného a prý také rozšířeného vědomí, s postupy fyziologickými, údajně stejně účinnými, ale méně riskantními, resp. bez rizik. O co v zásadě jde experimentátorům s drogou (a posléze závislým na ní) a co nazývají rozšířením vědomí? O dosažení pocitu větší energie nebo dokonalejší relaxace a obohacení imaginace. Staženo na ještě obecnější úroveň to představuje zvýšené nabuzení nebo naopak slastný pocit nasycení a překročení hranic standardní fantazie. Při těchto stavech sehraávají klíčovou roli dvě molekuly: na jedné straně dopamin, na druhé opioidy. *Největší rozkoš, jakou nám život může nabídnout, je přiměřený přísun dopaminu do nucleus accumbens*, prohlásil před časem druhý z autorů, a tak dopaminu patří v celém textu přednostní místo, přestože endorfiny a enkefaliny jsou sice neméně vlídně charakterizovány jako *klíče k ráji*; autoři však bezprostředně po uvedení tohoto epitetu upozorňují, že ráj se záhy mění v živé peklo. Ostatní mozková a externí chemie, jako C₂H₅OH, kanabinoidy, glutamát, a dokonce dnes tak slavný serotonin, je zmiňována jen marginálně a často pouze ve vztahu k dějům v centru libosti.

Preference dopaminu a jeho cíle mají určité historické zakotvení, na které autoři sami upozorňují v dalších komentářích a publikacích. Nadchly je Oldsovy a Milnerovy experimenty (50. léta minulého století) prokazující, že elektrické stimulaci centra odměny v mozku – nucleu accumbens – dávají krysy přednost před jídlem, sexem, nebo dokonce možností vyhnout se elektrickému šoku. Stejný mechanismus spouští abúzus metamfetaminu. Hughesův a Kesterlitzův objev endorfinu pak umožnil pochopení biologické podstaty závislosti.

Již v osmdesátých letech publikovali autoři společnou práci „The chemistry of craving“, v níž dokazují, že závislost

Došlo do redakce: 14 / ÚNOR / 2010

Přijato k tisku: 16 / ÚNOR / 2010

Korespondenční adresa: MUDr. Radkin Honzák, CSc. / RadkinH@seznam.cz / Ústav všeobecného lékařství
1. LF UK, Albertov 7, 128 00 Praha 2

na sexu, gambling, vyhledávání rizika a další analogicky zhoubné způsoby jednání vyvolávají v mozku také analogické procesy a neurochemické změny, jako podání stimulantů, opioidů nebo halucinogenů, že tedy lidé de facto nejsou závislí na drogách, ale na vlastními silami spuštěných („self-induced“) změnách neurotransmise, které jsou výsledkem všech zmíněných typů problémového chování. Východiskem jejich tehdejšího i dnešního přístupu tedy stále je, že nejsou závislosti „chemické“ a „nechemické“, ale že existují jen jakési neblahé cesty, které vedou k závěrečnému sebezničení. Drogy nebo hrací automaty jsou jen podpůrnými faktory, někdy dokonce pouhými rekvizitami v těchto lidských osudech.

Tuto tezi ilustruje v recenzovaném článku Harvey Milkman na celoživotním problému Michaela Jacksona, který je podle něj mnohem komplexnější, než aby se dal redukovat pouze na abúzus drog či efebofilní fixaci; jeho život byl poznamenán především nenasytnou houbou za showmanstvím, kreativitou, novostí a vzrušením, což bylo jak podstatou jeho génia, tak příčinou jeho konce. Tím se pohled obou autorů blíží dynamické teorii her transakční analýzy, která prohlašuje, že správný „alkoholik“ nepotřebuje žádnou kořalku a může úspěšně přejít v titulní roli do hry na „suchého alkoholika“ a v ní ve své destruktivní aktivitě pokračovat. Existuje tedy jakási „via mala“ vroubená nejrůznějšími svůdnými, leč neřestnými doupaty, hampejzy a špeluňkami a „via bona“, kterou však mnoho tvrdých a notorických hráčů a hráček má ve svém itineráři zapsanou spíše pod názvem „via dolorosa“. Nuž pojďme nejprve chutě vstoupit do některého z oněch hnusných brlohů. Nemusíme je prošmejdit všechny, protože jejich zásadní charakteristiku vystihl již Ježíš termínem „obílené hroby“, v nichž se podle jiného autora zcela nepřehledně stírá rozdíl mezi hektičností a stagnací.

Začněme eskapistickým hledáním umělého klidu, kde mezi nejstaršími a nejrozšířenějšími látkami najdeme alkohol, z jehož účinků se netěší jen lidé, ale vesele také zvířata (jenže ta musí čekat zatraceně dlouho, než jim otevrou hospodu). Stejně jako v dalších kapitolách je oblouk osudů alkoholu a jeho obětí klenut od dějinných příkladů přes nudné pasáže věnované chemii, fyziologii (autoři nijak nebagatelizují, ani nepopírají jeho pozitivní účinky) a patofyziologii, mechanismy vzniku tolerance a závislosti, laické diagnostiky těchto stavů a vedle toho také rámcová schémata a návody, jak tenzi řešit jiným způsobem.

Za odměnu následuje divoká návštěva putyky s barvitým popisem všech stupidních zvyklostí (poučí se zde i český profesionál, například o tom, že hra na zubaře může být drastičtější než posezení v mučícím nástroji zvaném stomatologické křeslo a rozšíří si slovník o termíny nepoužitelné při audienci u královny). Postiženým se toto prostředí může jevit jako společenské a psychologické centrum přinášející rychlou úlevu; ovšem za enormní cenu. Léčení kocovi-

ny a posléze též balancování na sociální hraně pomáhá uzavírat bludný kruh, či spíše zaškrcující spirálu. Molekulou, jež se s alkoholem tradičně spolčuje, je nikotin. Kapitola o něm je velice podobná té předchozí, postrádá ale atrahující sociální rozměr správné hospody (vzpomeňme, kde se odehrává polovina naší „nejnárodnější opery“, v níž se mimo jiné inzeruje, že bohatý zdroj silikonu brání osteoporóze nebeský je dar; nikdo tam však nekouří, protože je to od požáru v roce 1881 zakázáno). Nicméně v Milkmanově virtuální hospodě je dovoleno vše a schází se zde pestrá společnost poznamenaná nejrůznější klinickou psychopatií, od osamělých, vykořeněných či depresivních jedinců až po oběti posttraumatické stresové poruchy. Jeden z pochvalně citovaných šlechtných putykářů dokonce úspěšně vyřešil u svého zákazníka oidipovský komplex a přivínil ho na hrud'

Stránky věnované hledání romantického sexu v bordelu mi přinesly poznatek, že to, čím nás fascinoval profesor Vondráček – *za sexem dokáže muž jít nepředstavitelně dlouho a riskovat pro něj štěstí, charakter, pověst i život* – nebyla jeho tvorba, nýbrž že autorem je Mark Twain. Kompulzivní sexuální puzení vkládají autoři do obecnějšího rámce osamělosti a hledání blízkosti, v tomto případě nesprávným způsobem. Stejně problematická je ale také romantická láska, která v sobě nezřídka skrytě nese vlastnické prvky a žárlivost. Vzhledem k tomu, že se jedná o fylogeneticky i ontogeneticky nejzákladnější pud (pouze vířníci žijí již 30 milionů let bez sexu, aniž vymřeli, což podle vědců měli dávno udělat), byl bych v hodnocení jeho chorobnosti podstatně zdrženlivější než autoři. Až začneme léčit zamilované, máme šanci – na rozdíl od vířníků – uzavřít kapitolu své existence.

Při studiu publikace mě nutně napadaly různé asociace, které se nejčastěji vázaly k pravidlům morálky vtlučené mi (marně) do hlavy v ideových temnotách minulého století. Trestně- i občanskoprávní sféra byla ještě regulována Desaterem, profánní život křesťanskými ctnostmi a sedmery hlavních hříchů. Jejich pojmenování – hlavní – nevychází z jejich významnosti, ale z toho, že se „rodí v hlavě“. Podstatné místo mezi nimi zaujímá nestřídmost nesoucí za mého dětství drsný, ale výstižný název: obžerství. A tak se zákonitě vynoří legitimní otázka, jaká je prevalence bulimie v Etiopii a po ní další, zda zvykaní římských boháčů bližící z vomitoria uvažovali o tom, že by měli zavolat lékaře. My ho na to máme! A v knize jsou problematice věnovány příslušné stránky; pravda, není jich zase přespříliš.

Adrenalinové sporty nepředstavují žádné novum naší doby, jenom dřevce, rapíry a pistole byly nahrazeny modernějšími prostředky, a že „není ruma – není šturma“, věděli už berserkové odění jen do zíněného roucha napuštěného výtažky z bylin. Ani hazardní hraní není nic objeveného, pokud pamatují, již římské žoldnéři metali los o Kristovo roucho a Karel IV. marně proti vrhcábům vydával Majestas

Carolina. Z dětství znám reálné a tragické příběhy o statických prohraných v kartách a Mauglí v mém překladu Knihy džunglí vyprávěl, jak ho baví „tahat smrt za fousy“. Autoři představili encyklopedii těchto aktivit zmodernizovaných pomocí všech figlů soudobé techniky. Do scénérie pak neoddělitelně patří všechna chemie „urychlující“ to, co zbylo z mozku jejich uživatelům v hlavě. Kudy? No přece přes *nc. accumbens*. Životní příběhy se zde střídají se screeningovými metodami, teorie psychologické s patofyziologickým výkladem v celkově dobře čtivém a dobře uspořádaném přehledu.

Jestliže se lidé od časů osvícenství až po dobu postmoderní pokoušejí zabít Boha, nepodařilo se jim zapudit naléhavou touhu po něm a po jeho hledání. Wittgensteinův *Tractatus* končí slovy: „Cítíme, že i kdyby byly zodpovězeny všechny možné vědecké otázky, nebyly by naše životní problémy vůbec dotčeny. Existuje nevyslovitelné, a to se *ukazuje* jako mystické.“ Tato potřeba – zasadit klenák do klenby vyšších potřeb tvořené obloukem vědy a obloukem umění – vede k hledání mystických zážitků ztraceného ráje mnoha cestami, od meditace, relaxace a sexu přes nejrůznějším způsobem propracované rituální postupy zasvěcenců, drogy narušující integritu lidského ega, až po šílené pokusy s řízenou strangulací, kterou se ale někdy ukormidlovat nepodaří. Zde se dostáváme zpět k manželům Wassonovým a podle mého mínění i k samotnému jádru publikace. Dosažení hinduistického samádhi je lákavé, zejména pro ty, kteří se mu již jednou přiblížili.

Oč méně transcendentálních zážitků dnešnímu člověku poskytuje současná kultura, o to větší žízeň je po alternativních pramenech, z nichž ty nejdostupnější také vedou nejrychleji do pekel. Někdy dokonce pod „vědeckým“ pozhánáním. Jan Evangelista Purkyně málem nepřežil jeden ze svých experimentů s kafrem. Zatímco při sakrálním užití zasvěcenci pokorně rozmlouvali s duchy a bohy, my se narcisticky zbožšťujeme sami a to je teprve zážitek! Ukázkovou pitominu vymyslel v šedesátých letech americký psychiatr Pankhee, který vyšel z předpokladu, že opilci hledají mystický zážitek v pivu, vínu a kořalce, ale až jej budou mít koncentrovaně podstrčený v LSD, nasýtí se a více již nebudou chlastat. Výsledek byl předvídatelný. Stejně je předvídatelný u adeptů, kteří na cestě za poznáním hrdě odmítnou moudrého guru a volí „strmou stezku“ končící téměř sto procentně duchovní smrtí.

Když alkoholik zjistí, že jeho pití ruší rodinu, zdraví, lidské vztahy, pracovní výkon a všechno hezké v životě, je to náhled? Nikoli, je to důvod k napití! Toho jsou si autoři vědomi, stejně jako faktu, že sotva čtvrtina rozhodnutých skončit vytrvá na své cestě a na podporu citují klasika, který říká, že závislost je „kolotoč jménem *popření*“. Zdá se mi redundantní nahrazovat tento název pro psychologický obranný mechanismus termínem „obrana“ a ve shodě s trendem rozměňující korektnosti zaměňovat jasné pojmy (absence vůle ke změně) uhlazenými formulacemi (bio-

-psycho-socio-spirituální problém), aby se snad někdo neurazil. Kapitola věnovaná obratu a nastoupení nové cesty je hutná, propracovaná, přehledná a podle mého soudu shrnuje to nejpodstatnější pro praxi: co lze nabídnout závislému, když Oldsovy myši neodradil od jejich sebezničujícího počínání ani elektrošok. Na udržení remise se podílí minimálně tři faktory: osobnost jedince a jeho zájem na změně, význam a přínos nového způsobu jednání ve spolupráci s blízkým okolím a doba, po kterou vydrží abstinovat – čím je delší, tím příznivější je výsledek.

Autoři nezmiňují explicitně aktivity démona zvrácenosti (– *imp of perversity*) zakódované v naší neuronální síti, ale předestírají je v mnoha příkladech (já vím, že to není dobré, ale...). Celý problém má také svou filosofickou dimenzi – otázku osobní svobody. Jak píše německý filosof Friedhelm Moser: „V okamžiku, kdy svou závislost diagnostikují jako takovou, je moje svoboda obnovena. Mohu říci ano nebo ne. Mohu si zvolit svobodu nebo závislost.“ V procesu obratu není místo na výmluvu, že dotyčný má svou závislost pod kontrolou.

Cesta k dosažení plnějších a bohatších stavů a prožitků přirozeným způsobem je pochopitelně delší a komplikovanější než jedno šňupnutí kokainu. Systém, který autoři nabízejí, je velice podobný postupům propracovaným už pradávno Jaroslavem Skálou. V psychické oblasti staví především na kognitivně-behaviorálních východiscích, dále na meditacích a psychofyziologických technikách, v tělesné sféře pak všechna doporučení vyznívají ve shodě s moderními poznatky zdravé výživy a pohybu.

Kognitivní schéma se neliší od běžně používaných psychoterapií s objasněním a rozrušením automatických myšlenek, atakování zaujetí patologickou symptomatologií a zkreseným pohledem na problematiku a jejich nahrazením kvalitním hodnotovým systémem s realistickým zhodnocením vlastní osoby i okolního světa a racionálním očekáváním. Z těchto kořenů vyrůstají jak vzorce pravidel, tak nuance flexibilních postojů, jež vedou k dobrým rozhodnutím. Bandurovo sociální učení vystihl pregnantně již před jeho pojmenováním Winston Churchill větou: Nejlepším způsobem jak získat jakoukoliv vlastnost je předpokládat, že už ji máte, a podle toho se i chovat. Je uvedeno ještě několik způsobů jak postupovat při zavádění a upevňování jednotlivých kroků celého programu od restrukturalizace denního programu po přestavění celého životního plánu.

Bylo by nošením sov do Athén seznamování odborné veřejnosti s postupy a výhodami meditace, jógy, relaxace a kombinovaných protistresových postupů, užitečností tělesného pohybu, kreativních aktivit a dalších způsobů jak zvládat náročné situace fyziologickou cestou. Jsou nepochybně všechny dobré, jen mi vyvolávají kacířskou asociaci. Nový pastor vyvěsil v kostele ceduli ohlašující, že plivat na zem v kostele je stejný hřích jako cizoložství a druhý den tam našel poznámku: zkusil jsem obojí, srovnati nelze.

Úzdravný a rehabilitační program je připraven buď pro jedince silně motivované, nebo jako projekt primární prevence. Jednoznačně nekompromisní postoj autorů lze vyjádřit heslem HOP, NEBO TROP! Ani náznak jiného přístupu než aktivace nuclea accumbens cestou popsanych aktivit, dokonce chorobnou depresi doporučují zvládnout bez medikace. Není tedy divu, že pojmy jako „substituce“ nebo „harm-reduction“ nenajdeme v textu ani jednou, natož aby těmto konceptům byl vyčleněn byť minimální prostor. Místa jejich optimismus vypadá až přehnaný; vyzníval by věrohodněji, kdyby v podrobném přehledu účinků psychotropních látek a symptomů při předávkování byly také uvedeny stejně plasticky příznaky odvykání. Jejich zvládnutí tak plně zůstává na adeptech zdravé cesty.

Možná je to součástí metody, že ten, kdo si prošel očistcem abstinenceho syndromu, bude svou zkušenost vnímat jako varovný signál, kdyby se mu zachtělo sejít ze zvolené cesty. Stále totiž nikdo nezodpověděl otázku, zda je lepší snažit se postiženému (já se stále v tomto případě vyhýbám slovu „nemocnému“) ulehčit při obtížích, nebo ho nechat celým stavem projít a přerodit se. Autoři jednoznačně sázejí na druhou variantu. Ostatně v Apolinářské je také Kotulánova síň (kdo neví, proč se tak jmenuje, ať si to vypátrá; ptají se na to při zkouškách).

Po formální a pedagogické stránce je kniha vzorová. Obsahuje především desítky lidských příběhů (některé sice dobře vymyšlené), které zaujmou čtenáře a lemují teoretický text. Řada použitelných diagnostických a screeningo-

vých metod je výzvou k rozšíření inventáře odborníkům, je však dostupná i laikům. Obrázky sice na můj vkus zbytečně často glorifikují *nc. accumbens* téměř do stadia kultu osobnosti, ale ty zbývající jsou instruktivní a výstižné. Odkazy ke klasikům a jejich citátům jsou trefné. Je vidět, že publikace byla vytvořena s láskou a péčí. Zbývá otázka, jak se jí povede v životě. Ocitá se totiž v prostředí, které jí není příznivě nakloněno, ve společenství, které zatím stále preferuje rozkoš za každou cenu. Nemine týden, abychom se z tisku nedozvěděli, jaká světová díla vznikla pod vlivem konopí či LSD a jak by lidstvo bylo ochuzeno, kdyby to byl Mistr tenkrát nepožil. Čekám, kdy nadšení mladí etnomykologové zjistí, že Beethoven pěstoval ve sklepě lysohlávky, Mozart že snídal muchomůrky a Goethe při psaní Fausta popíjel odvar z námele protažený dvěma kyselinami.

Na margo publikace autoři napsali: „Předložili jsme dva způsoby jak dosahovat pocitu slasti a zveme čtenáře, aby oba posoudili. Ale debata by měla pokračovat dál: je etické a medicínsky správné použití chemických přípravků na to, aby se zvýšila pohoda a zlepšil výkon normálních zdravých lidí? Má dosahování štěstí a pocitu uspokojení dále uvolnit nabídku a přístup k psychotropním látkám? Jaké jsou přínosy stále vzrůstající spotřeby marihuany a kde je odpovědnost za tento stav?“ Je naprosto zřejmé, jak se vysloví hedonistická společnost, otázkou je, jak se k tomu postaví sami adiktologové, kteří si s chutí občas jointa dají.

Honzák, R.

OPEN SOCIETY INSTITUTE – GLOBAL DRUG POLICY PROGRAM NEJDŮLEŽITĚJŠÍ AKCE V ROCE 2010

Duben 2010

INTERNATIONAL HARM REDUCTION CONFERENCE

Location: Liverpool, UK

Date: April 25–29, 2010

Topics: <http://www.ihra.net/Liverpool/Home>

TNI DRUG POLICY SEMINAR

Location: Bangkok / Chiang Rai, Thailand

Date: possibly April 2010

Topics: Better drug laws / Alternative development / Asia region specific

Červen 2010

CLUB HEALTH CONFERENCE

Location: Zurich, Switzerland

Date: June 7–9, 2010

Topics: Health while clubbing, nightlife, drug use in party scene, harm reduction

SOLIDARITY WITH DRUG USERS

Locations: Brave New World, Warsaw, “Political Critique” club, Gdansk, Poland

Date: June 26, 2010

Topics: International Day of Solidarity with Drug Users. Social responsibility for drug policy

Červenec 2010

XVIII INTERNATIONAL AIDS CONFERENCE (AIDS 2010)

Location: Vienna, Austria

Date: July 18–23, 2010

Topics: “Rights here, right now”

Srpen 2010

WORLD YOUTH CONFERENCE

Location: Mexico City, Mexico

Date: August 23–29, 2010

Topics:

<http://www.youth2010.org/ing/index.php>

II LATIN AMERICAN CONFERENCE ON DRUG POLICY

Location: Rio de Janeiro, Brazil

Date: August 2010 TBC

Topics: Regional drug policies

Září 2010

URBAN DRUG POLICY IN THE GLOBALISED WORLD

Location: Prague, Czech Republic

Date: September 30–October 2

Topics: New developments in urban and regional drug policies at large