

Џоун Дидион

У КРЕВЕТУ

Три-четири, понекад и пет пута месечно, проведем дан у кревету са мигреном, несвесна света око себе. Скоро сваког дана сваког месеца, између ових напада, осетим неку изненадну иритацију и налет крви у мождане артерије који ми говори да стиже мигрена и тада узимам неке лекове како бих успорила њено појављивање. Да не узимам лекове, могла бих нормално да функционишем можда сваког четвртог дана. Физиолошка грешка звана мигрена, постала је, укратко, срж мог живота. Када сам имала петнаест-шеснаест, чак и двадесет пет година, мислила сам да бих могла да је се решим порицањем њеног постојања, у нади да ће мој карактер успети да надвлада физиологију. У формуларима би увек питали: „Имате ли главобоље? Понекад? Често? Увек? Означите једну опцију.” Означила бих једну. Свесна замке, увек сам бирала прву како бих добила посао, стипендију, поштовање људске расе и Божју милост. „Понекад”, слагала бих. Чињеница да сам заправо проводила дан или два недељно готово онесвешћена од болова чинила ми се срамном тајном, потврдом не само своје биолошке инфериорности него и свих својих лоших ставова, незгодне нарави и погрешних мишљења.

Јер нисам имала ни тумор на мозгу, нити напрезање очију, ни висок притисак, ништа ми није фалило. Једноставно сам имала мигренозне главобоље, које су, као што зна свако ко никад није имао мигрену, измишљене. Борила сам се против мигрене, игнорисала упозорења која је слала, ишла у школу и, касније, на посао упркос њима, седела на предавањима средњовековног енглеског и слушала презентације док су ми сузе лиле низ десни образ, повраћала у тоалетима, тетурала се до куће, празнила канте леда на кревет и покушавала да замрзнем бол у десној слепоочници маштајући о неурохирургу који би дошао у кућну посету и урадио лоботомију, због чега сам проклињала своју машту.

Требало је да прође доста времена па да прихватим мигрену такву каква јесте, као нешто са чиме могу да живим као што људи живе са дијабетесом. Мигрена је више од пуке уобразиље и неуротичне измишљотине. То је наследни скуп симптома, најчешће манифестованих непријатним заслепљујућим главобољама, од којих пати изненађујуће велик број жена, приличан број мушкараца (Томас Џеферсон је имао мигрену као и Јулисиз С. Грант оног дана када је прихватио предају генерала Лија) и неколицина несрећне деце старе свега две године. (Ја сам своју прву мигрену доживела када сам имала осам година. Напад се догодио током вежбе евакуације у школи „Колумбија” у Колорадо Спрингсу. Прво су ме одвели кући, а затим у амбуланту на аеродрому „Петерсон филдс” где ми је отац био стационаран. Војни лекар ми је преписао клизму.) Готово све може бити окидач конкретног напада мигрене: стрес, алергија, умор, нагла промена атмосферског притиска, сукоб око плаћања паркинга. Светло које трепти. Вежба евакуације. Наравно, људи наследе само предиспозиције за мигрену. Другим речима, јуче сам провела цео дан у кревету не због свог лошег става, незгодне нарави и погрешног мишљења него зато што су ми обе баке имале мигрену, мој отац је има и мајка такође.

Нико не зна тачно шта је то што се наслеђује. Чини се да природа мигрене ипак има неке везе са нервним хормоном по имену серотонин, који је природно присутан у мозгу. Количина серотонина у мозгу драстично опада с почетком мигрене и један лек против мигрене, метисергид или сансерт, изгледа да има неки утицај на серотонин. Тај лек је дериватив лизергинске киселине (заправо, фармацевтска компанија *Sanzos* је прва синтетизовала ЛСД-25 док је тражила лек против мигрене) и шушка се да његовом употребом долази до толико контраиндикација и нежељних ефеката да га већина доктора преписује само у најтежим случајевима. Када се препише метисергид, узима се свакодневно као превентива, а постоји још једна превентива која делује код неких људи, а то је ерготамин тартарат који помаже у смањењу отицања крвних судова током „ауре“, периода који у већини случаја претходи самој главобољи.

Међутим, када напад почне, не постоји лек који га може зауставити. Код неких људи мигрена изазива халуцинације, код других привремено слепило, појављује се не само као главобоља већ и као гастроинтестинални поремећај, болна осетљивост на све чулне надражаје, изненадан неиздржив умор, афазија слична можданом удару и немогућност да повежете чак и најосновније ствари. Када сам у стању ауре (код неких људи она траје петнаест минута, код неких неколико сати), пролазим кроз црвено, губим кључеве од куће, просипам све што држим у рукама, губим способност да се фокусирам или изговорим смислену реченицу и генерално одајем утисак да сам надрогирана или пијана. Када дође права главобоља, са собом доноси дрхтавицу, презнојавање, мучнину, слабост која изгледа као да тестира крајње границе издржљивости. Чињеница да нико не умире од мигрене, не коме ко је усред напада, чини се као двосмислен благослов.

И мој муж такође има мигрену, што је лоше по њега, али добро по мене: можда ништа толико не продужава напад као осуђујући поглед некога ко никада није имао главобољу. „Зашто не узмеш аспирина?“, одмах са врата ће рећи они који је немају, или: „И ја бих имао главобољу да сам провео овако прелеп дан у кући са спуштеним ролетнама.“ Сви ми који имамо мигрену патимо не само од тих напада него и од честог уверења да намерно одбијамо да се излечимо узимајући аспирина, да сами себе чинимо болеснима, да ми то „сами себи изазивамо“. И ево, у најнепосреднијем смислу, у смислу зашто нас боли глава овог уторка, а није прошлог четвртка, наравно да се то често дешава. Сигурно је да постоји такозвана „мигренозна личност“, и та личност је често склона амбицији, интровертности, нетолеранцији према грешкама, строгој организованости и перфекционизму. „Не изгледате као особа са мигреном“, рекао ми је доктор једном приликом. „Коса вам је рашчупана. Али добро, претпостављам да сте зато домаћица која стално чисти по кући.“ Заправо, кућа ми је још запуштенија него коса, али је доктор био у праву без обзира на то: перфекционизам се може јавити и у облику тога да већи део недеље пишете и преправљате, а да на крају не напишете ни један једини пасус.

Али немају сви перфекционисти мигрену нити сви људи са мигреном имају „мигренозну личност“. Од генетике се не може побећи. Ја сам се свим силама трудила да на све могуће начине побегнем од сопствене генетике (у једном тренутку сам научила како да себи дам две инјекције антихистаминика дневно користећи

хиподермичку иглу која ме је толико плашила да сам жмурила кад год бих то радила), али ни то ми није помогло. На крају сам научила да живим с тим, када да је очекујем, како да је надмудрим, чак сам научила како да је гледам више као пријатеља него као сметњу. Постигле смо извештан споразум моја мигрена и ја. Никада ми не долази када сам у озбиљном проблему. Реците ми да ми је кућа спаљена до темеља, да ме је муж оставио, да је пуцњава на улици и паника у банкама, али ја тад нећу добити напад. Међутим, када водим герилски рат са сопственим животом, у недељама пропраћеним разним неспоразумима око домаћинства, изгубљеног веша, невољно пружене помоћи, отказаних састанака, данима када телефон не престаје да звони и ја ништа не стижем да урадим, е, тим данима моја пријатељица мигрена долази без најаве.

А када дође, с обзиром на то да сам сад мудрија, само јој се препустим. Легнем и пустим да се деси. У први мах, све је пренаглашено, свака стрепња постаје страх. Онда дође бол и усредсредим се само на то. Управо у томе лежи корисност мигрене, у јоги, у усредсређености на бол, јер када бол престане, за неких десет или два наест сати, тада и све друго престане, свака потајна огорченост, све стрепње. Мигрена делује као прекидач струјног кола где осигурачи остају нетакнути. Када све прође, уживам у пријатним тренуцима опоравка. Отварам прозоре и удишем ваздух, једем са захвалношћу, добро спавам. Примећујем посебан изглед цвета у чаши на степеништу. Бројим своје благослове.

(С енглеској љревели Јелена Савић)