

Džoun Didion

# U KREKETU

Tri-četiri, ponekad i pet puta mesečno, provedem dan u krevetu sa migrenom, nesvesna sveta oko sebe. Skoro svakog dana svakog meseca, između ovih napada, osetim neku iznenadnu iritaciju i nalet krvi u moždane arterije koji mi govori da stiže migrena i tada uzimam neke lekove kako bih usporila njeno pojavljivanje. Da ne uzimam lekove, mogla bih normalno da funkcionišem možda svakog četvrtog dana. Fiziološka greška zvana migrena, postala je, ukratko, srž mog života. Kada sam imala petnaest-šesnaest, čak i dvadeset pet godina, mislila sam da bih mogla da je se rešim poricanjem njenog postojanja, u nadi da će moj karakter uspeti da nadvlada fiziologiju. U formularima bi uvek pitali: „Imate li glavobolje? Ponekad? Često? Uvek? Označite jednu opciju.” Označila bih jednu. Svesna zamke, uvek sam birala prvu kako bih dobila posao, stipendiju, poštovanje ljudske rase i Božju milost. „Ponekad”, slagala bih. Činjenica da sam zapravo provodila dan ili dva nedeljno gotovo onesveščena od bolova činila mi se sramnom tajnom, potvrdom ne samo svoje biološke inferiornosti nego i svih svojih loših stavova, nezgodne naravi i pogrešnih mišljenja.

Jer nisam imala ni tumor na mozgu, niti naprezanje očiju, ni visok pritisak, ništa mi nije falilo. Jednostavno sam imala migrenozne glavobolje, koje su, kao što zna svako ko nikad nije imao migrenu, izmišljene. Borila sam se protiv migrene, ignorisala upozorenja koja je slala, išla u školu i, kasnije, na posao uprkos njima, sedela na predavanjima srednjovekovnog engleskog i slušala prezentacije dok su mi suze lile niz desni obraz, povraćala u toaletima, teturala se do kuće, praznila kante leda na krevet i pokušavala da zamrznem bol u desnoj slepoočnici maštajući o neurohirurgu koji bi došao u kućnu posetu i uradio lobotomiju, zbog čega sam proklinjala svoju maštu.

Trebalo je da prođe dosta vremena pa da prihvatim migrenu takvu kakva jeste, kao nešto sa čime mogu da živim kao što ljudi žive sa dijabetesom. Migrena je više od puke uobrazilje i neurotične izmišljotine. To je nasledni skup simptoma, najčešće manifestovanih neprijatnim zaslepljujućim glavoboljama, od kojih pati iznenađujuće velik broj žena, priličan broj muškaraca (Tomas Džeferson je imao migrenu kao i Julisiz S. Grant onog dana kada je prihvatio predaju generala Lija) i nekolicina nesrećne dece stare svega dve godine. (Ja sam svoju prvu migrenu doživela kada sam imala osam godina. Napad se dogodio tokom vežbe evakuacije u školi „Kolumbija” u Kolorado Springsu. Prvo su me odveli kući, a zatim u ambulantu na aerodromu „Peterson fields” gde mi je otac bio stacioniran. Vojni lekar mi je prepisao klizmu.) Gotovo sve može biti okidač konkretnog napada migrene: stres, alergija, umor, nagla promena atmosferskog pritiska, sukob oko plaćanja parkinga. Svetlo koje trepti. Vežba evakuacije. Naravno, ljudi naslede samo predispozicije za migrenu. Drugim rečima, juče sam provela ceo dan u krevetu ne zbog svog lošeg stava, nezgodne naravi i pogrešnog mišljenja nego zato što su mi obe bake imale migrenu, moj otac je ima i majka takođe.

Niko ne zna tačno šta je to što se nasleđuje. Čini se da priroda migrene ipak ima neke veze sa nervnim hormonom po imenu serotonin, koji je prirodno prisutan u mozgu. Količina serotonina u mozgu drastično opada s početkom migrene i jedan lek protiv migrene, metisergid ili sansert, izgleda da ima neki uticaj na serotonin. Taj lek je derivativ lizerginske kiseline (zapravo, farmaceutska kompanija *Sandoz* je prva sintetizovala LSD-25 dok je tražila lek protiv migrene) i šuška se da njegovom upotrebom dolazi do toliko kontraindikacija i neželjnih efekata da ga većina doktora prepisuje samo u najtežim slučajevima. Kada se prepíše metisergid, uzima se svakodnevno kao preventiva, a postoji još jedna preventiva koja deluje kod nekih ljudi, a to je ergotamin tartarat koji pomaže u smanjenju oticanja krvnih sudova tokom „aure”, perioda koji u većini slučajeva prethodi samoj glavobolji.

Međutim, kada napad počne, ne postoji lek koji ga može zaustaviti. Kod nekih ljudi migrena izaziva halucinacije, kod drugih privremeno slepilo, pojavljuje se ne samo kao glavobolja već i kao gastrointestinalni poremećaj, bolna osetljivost na sve čulne nadražaje, iznenađan neizdrživ umor, afazija slična moždanom udaru i nemogućnost da povežete čak i najosnovnije stvari. Kada sam u stanju aure (kod nekih ljudi ona traje petnaest minuta, kod nekih nekoliko sati), prolazim kroz crveno, gubim ključeve od kuće, propisam sve što držim u rukama, gubim sposobnost da se fokusiram ili izgovorim smislenu rečenicu i generalno odajem utisak da sam nadrogirana ili pijana. Kada dođe prava glavobolja, sa sobom donosi drhtavicu, preznojavanje, mučninu, slabost koja izgleda kao da testira krajnje granice izdržljivosti. Činjenica da niko ne umire od migrene, nekome ko je usred napada, čini se kao dvosmislen blagoslov.

I moj muž takođe ima migrenu, što je loše po njega, ali dobro po mene: možda ništa toliko ne produžava napad kao osuđujući pogled nekoga ko nikada nije imao glavobolju. „Zašto ne uzmeš aspirin?”, odmah sa vrata će reći oni koji je nemaju, ili: „I ja bih imao glavobolju da sam proveo ovako prelep dan u kući sa spuštenim roletnama.” Svi mi koji imamo migrenu patimo ne samo od tih napada nego i od čestog uverenja da namerno odbijamo da se izlečimo uzimajući aspirin, da sami sebe činimo bolesnima, da mi to „sami sebi izazivamo”. I evo, u najneposrednijem smislu, u smislu zašto nas boli glava ovog utorka, a nije prošlog četvrtka, naravno da se to često dešava. Sigurno je da postoji takozvana „migrenozna ličnost”, i ta ličnost je često sklona ambiciji, introvertnosti, netoleranciji prema greškama, strogoj organizovanosti i perfekcionizmu. „Ne izgledate kao osoba sa migrenom”, rekao mi je doktor jednom prilikom. „Kosa vam je raščupana. Ali dobro, pretpostavljam da ste zato domaćica koja stalno čisti po kući.” Zapravo, kuća mi je još zapuštenija nego kosa, ali je doktor bio u pravu bez obzira na to: perfekcionizam se može javiti i u obliku toga da veći deo nedelje pišete i prepravljate, a da na kraju ne napišete ni jedan jedini pasus.

Ali nemaju svi perfekcionista migrenu niti svi ljudi sa migrenom imaju „migrenoznu ličnost”. Od genetike se ne može pobeći. Ja sam se svim silama trudila da na sve moguće načine pobegnem od sopstvene genetike (u jednom trenutku sam naučila kako da sebi dam dve injekcije antihistaminika dnevno koristeći hipodermičku iglu koja me je toliko plašila da sam žmurila kad god bih to radila), ali ni to mi nije pomoglo. Na kraju

sam naučila da živim s tim, kada da je očekujem, kako da je nadmudrim, čak sam naučila kako da je gledam više kao prijatelja nego kao smetnju. Postigle smo izvestan sporazum moja migrena i ja. Nikada mi ne dolazi kada sam u ozbiljnom problemu. Recite mi da mi je kuća spaljena do temelja, da me je muž ostavio, da je pucnjava na ulici i panika u bankama, ali ja tad neću dobiti napad. Međutim, kada vodim gerilski rat sa sopstvenim životom, u nedeljama praćenim raznim nesporazumima oko domaćinstva, izgubljenog veša, nevoljno pružene pomoći, otkazanih sastanaka, danima kada telefon ne prestaje da zvo- ni i ja ništa ne stižem da uradim, e, tim danima moja prijateljica migrena dolazi bez najave.

A kada dođe, s obzirom na to da sam sad mudrija, samo joj se prepustim. Legnem i pustim da se desi. U prvi mah, sve je prenaplašeno, svaka strepnja postaje strah. Onda dođe bol i usredsredim se samo na to. Upravo u tome leži korisnost migrene, u jogi, u usredsređenosti na bol, jer kada bol prestane, za nekih deset ili dvanaest sati, tada i sve drugo prestane, svaka potajna ogorčenost, sve strepnje. Migrena deluje kao prekidač strujnog kola gde osigurači ostaju netaknuti. Kada sve prođe, uživam u prijatnim trenucima oporavka. Otvaram prozore i udišem vazduh, jedem sa zahvalnošću, dobro spavam. Primećujem poseban izgled cveta u čaši na stepeništu. Brojim svoje blagoslove.

*(S engleskog prevela Jelena Savić)*