

**А. Е. Айвазова**  
**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ**  
**АСПЕКТЫ ЗАВИСИМОСТИ**

**РЕЧЬ**

Санкт-Петербург 2003  
БК 88 4

Айвазова А. Е.

Психологические аспекты зависимости. — СПб.: Издательство «Речь», 2003. - 120

с.

ISBN 5-9268-0162-1

Проявления психологической зависимости, формирующиеся в детстве, во многом определяют весь жизненный путь человека и могут служить невидимым двигателем поступков и выбора. Информация, изложенная в книге, поможет сделать вашу жизнь более осознанной и свободной, а профессионалам — пополнить свои знания и представления о самой распространенной форме психологических нарушений.

Книга предназначена для широкого круга читателей и для специалистов.

ББК 88.4

© А. Е. Айвазова, 2003 © Издательство «Речь», 2003 **ISBN 5-9268-0162-1**

© П. В. Борозенец, оформление, 2003

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	4
ВВЕДЕНИЕ .....	5
ЧЕТЫРЕ УРОВНЯ РАБСТВА.....	6
Физический уровень.....	7
Психологический уровень.....	11
Социальный уровень .....	13
Духовный уровень.....	14
ПОРТРЕТ БОЛЕЗНИ .....	17
СИМПТОМЫ И МЕХАНИЗМЫ БОЛЕЗНИ.....	22
Алкоголик или нет???	23
Физические проблемы при алкоголизме.....	24
Сопротивление .....	28
Больной или негодяй? .....	32
НАПРЯЖЕНИЕ .....	36
ЧТО ДЕЛАТЬ С ЧУВСТВАМИ? .....	40
ЖЕНСКАЯ ТРАГЕДИЯ .....	45
СРЫВ .....	46
СОЗАВИСИМОСТЬ .....	50
ГЛАВНЫЕ ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА.....	54
Супруги .....	54
Дети .....	57
Проблемы подросткового возраста и вещество .....	59
Другие действующие лица .....	61
Взрослые дети алкоголиков .....	63
ГУБИТ ЛЮДЕЙ НЕ ВОДКА, ГУБИТ ЛЮДЕЙ... ПИВО .....	66
КАПЛЯ НИКОТИНА .....	67
ДРУГИЕ ЗАВИСИМОСТИ.....	69
ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ? .....	70
ПРОГРАММЫ ЛЕЧЕНИЯ.....	71
НАРКОМАНИЯ.....	74
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	76
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ.....	77

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Потребность написать эту книгу возникла в процессе работы с пациентами, страдающими алкоголизмом и наркоманией. Одна из самых больших проблем, с которой я столкнулась в процессе работы, — это отсутствие информации о болезни. Если с ее физическими симптомами мои пациенты были знакомы в силу того, что испытывали их на собственной «шкуре», то их родственники находились в полном неведении относительно физических, и, что еще более важно, психологических симптомов этой болезни.

Попробую в доступной и понятной любой аудитории форме рассказать о химической зависимости, которая в жизни называется наркоманией и алкоголизмом. Всем тем, кто страдает другими формами зависимости, данная информация будет не менее полезна. И, конечно, в первую очередь эта книга предназначена для родственников и близких тех, кто попал в беду.

Информация, изложенная в книге, будет полезна и специалистам, которые так или иначе сталкиваются с больными людьми — психологам, врачам, социальным работникам и педагогам. Для них это не только возможность лучше понять, что происходит с другими, но и помочь себе справиться с трудностями, причиной которых может стать собственная зависимость. Людям, которые выбрали работу, связанную с оказанием помощи другим, может очень помочь понимание системы зависимости и созависимости, представленной в этой книге в доступной форме.



Для специалистов есть специальные ссылки «В копилку специалиста». Их язык более специфичен и сложен, но пусть заинтересованного читателя это не останавливает, поскольку дополнительная информация позволит взглянуть на проблемы с другой стороны.

## ВВЕДЕНИЕ

Наверняка у каждого из нас есть любимый праздник. Тем более что у нашего народа есть из чего выбирать. За последние годы появилось много новых праздников, и среди них — День независимости. Отношение к нему формальное, а учитывая общую озлобленность и неудовлетворенность жизнью, никто этот день как праздник не воспринимает. А жаль, хороший праздник. По смыслу хороший. Разве есть что-то более ценное у человека, чем независимость? Кстати, это единственный праздник, который отмечается почти в любой стране мира, невзирая на социальные или религиозные отличия. Значит, человечество все-таки очень ценит свободу. Почему же при этом свободных людей так мало? Более того, с каждым днем становится все больше и больше желающих попасть в какую-нибудь зависимость. Вот вы лично от чего зависите? Не торопитесь отвечать. Для начала выясним, что значит быть зависимым, а потом решайте, какую ее форму вы уже приобрели или можете приобрести.

От чего же конкретно можно быть зависимым? От кофе, еды, шоколада, азартных игр, сигарет, алкоголя и наркотика, телевизора, походов по магазинам, секса, своих эмоций, чужого мнения, другого человека. Список можно продолжить, однако не будем тратить на это время, потому что каждый человек обычно знает или догадывается, от чего он зависим. Но самое парадоксальное заключается в том, что далеко не каждый стремится избавиться от этого, не говоря уже о том, что не желает этого признавать. Ну не желает и бог с ним. Я же пишу для тех, кто решил обрести свободу. Знаю, как не просто это бывает сделать и как важно, чтобы кто-то протянул тебе руку помощи.

Итак, химическая зависимость — это болезнь, возникающая у тех, кто систематически и регулярно употреблял в любой форме различные химические вещества (растительного или синтетического происхождения), вызывающие изменения в сознании.

К ним относятся не только известные наркотики, такие как кокаин, героин, гашиш, но и различные клеи, растворители, алкоголь и, конечно, табак.

Отдельную главу я посвящу разновидностям наркотика и дам их краткое описание. А пока хочу познакомить вас с официально принятым определением и раскрыть его смысл.

## ЧЕТЫРЕ УРОВНЯ РАБСТВА

Много лет назад одному умному лекарю пришел в голову гениальный вопрос почему лекарство, которое помогает одному больному, не оказывает никакого воздействия на другого? И древние врачеватели, чьи имена дошли до нас и до сих пор вызывают уважение, применяли к своим больным индивидуальный подход. Им, конечно, было проще, у них не было нормы в 10 минут на одного больного, как у наших врачей. Прошло время, и современные эскулапы, давно уже переставшие смотреть не то что на ногти больного, по которым древний лекарь мог определить заболевание, но и в его глаза (кроме офтальмологов, конечно), тоже встали перед этим вопросом.

В ходе исследования западная медицина, а теперь и наша (ей просто деваться некуда), пришла к необходимости многосторонней формы подхода к лечению каждого пациента. Вывод: одного пациента должны обслуживать несколько специалистов.

В первую очередь, конечно, врач. Все-таки у человека что-то болит. Но если мы возьмем для примера больных с одинаковым диагнозом и проследим ход их лечения, то получится следующее. Оказывается, при назначении лекарства важно учитывать не только возраст, пол, физические особенности (такие как рост, вес, наличие других болезней), но и характер больного.

Один человек, обладая такими качествами как ответственность, аккуратность, серьезное отношение к самому себе и жизни в целом, будет принимать лекарства точно по назначению врача. Другой же, будучи человеком безответственным, вспыльчивым и неуравновешенным, перестанет их употреблять сразу же, как только станет немного легче. Таких вариантов можно привести несчетное количество. Но напрашивается вывод: нужен специалист по характеру, иными словами — психолог, который знает и умеет ориентироваться в личностных особенностях человека. Его задача — при назначении лечения учесть характер пациента, а также помочь устранить причину болезни, которая очень часто находится глубоко в подсознании.

Может случиться так, что болезнь человека — единственная возможность отдохнуть от непосильной работы. Сознательно он не разрешает себе быть более чутким и внимательным к своей персоне, с детства приучен к тому, что должен быть «хорошим», трудолюбивым мальчиком или девочкой, потому что именно эти качества его мама или папа особенно в нем ценили или они сами были такими же. Но человек должен уметь не только работать, но и отдыхать. И часто случается так, что болезнь становится единственным легальным способом отдыха. Только в этом случае не мучает чувство вины за вынужденное безделье. Ведь отдых такой человек считает именно бездельем.

А еще болезнь может быть способом привлечь к себе внимание. Занятые родители уделяли время своему малышу только в случае крайней необходимости, например, болезни. И ребенок быстро сообразил, как сделать себя центром внимания окружающих. Впоследствии, не умея уделять внимание самому себе, его организм вспомнил такой способ как болезнь. И только лежа в постели, с температурой и другими сопутствующими явлениями человек получает возможность вспомнить о своем бренном теле.

Всем известно, что болезнь — это следствие неправильного отношения к жизни. Современного человека мучает большое количество разнообразных болезней. Многие из них расцвели пышным цветом благодаря развитию цивилизации. Сначала человек придумал средство передвижения, чтобы быстрее преодолевать расстояние, не утруждая себя. И одним из последствий этого стало развитие остеохондроза, геморроя и т. д., и т. д. Перестав уделять внимание процессу принятия пищи и самой пище, человек столкнулся с огромным количеством болезней нарушения пищеварения. Можете продолжить это перечисление самостоятельно.

Причин возникновения болезни может быть очень и очень много. Не устранив причину, надеяться на выздоровление глупо. Можно вылечить печень, но если ты осознал, почему заболел и в чем причина, то заболит кишечник. Многие могут сказать, что причина проста, печень заболела из-за неправильного питания; но дело не в том, как вы питаетесь, а в том, п о ч е м у вы так питаетесь. Ведь как правильно питаться, знают все, но делают это единицы. Значит, дело, опять же, в человеке, в его характере, в его

отношении к себе и к миру.

Но и это еще не все. Представьте, что один пациент имеет благополучную семью, неплохую работу, круг общения, интересы. А другой живет в постоянных скандалах, конфликтах с начальством, у него нет нормального общения и низкий социальный уровень. Кому из них лечение поможет, не говоря уже о возможностях лечиться? Значит, необходим еще один специалист, и на этот раз по социальной работе, который бы взял на себя оказание помощи в решении социальных проблем.

И еще одна, на мой взгляд, немаловажная проблема. Верит ли пациент в то, что надо быть здоровым, что ему могут помочь, что он этому миру нужен? Знает ли он о своем месте в этом мире? Что значат для него такие понятия как любовь, доброта, вера, смысл жизни? Это вопросы духовного плана. Человеку верующему выздороветь бывает проще, он верит в смысл жизни. Так, известно множество случаев исцеления и выздоровления наркоманов и алкоголиков в святых местах, в монастырях. А если не знаешь, зачем живешь, то какой смысл заботиться о себе?

В мои планы не входит обсуждение направленности веры, но даже поверхностный анализ религий дает право говорить о том, что каждая из них достойна уважения, не говоря уже о том, что, скорее всего, Бог един. Кого выбрали вы, уважаемый читатель, в качестве объекта веры меня не касается. А вот бездуховность, уверена, это проблема не только здоровья, но и для жизни вообще.

Итак, проблема выздоровления многогранна. Если быть более точным — четырехгранна: у нас есть тело, характер, отношения с другими людьми и душа. Это как дом с четырьмя стенами: чтобы увидеть то, что внутри, необходимо заглянуть во все четыре окна, по одному в каждой стене.

А мы сейчас попробуем подробно рассмотреть все четыре уровня, которые я уже перечислила выше, и дадим им названия. А называются они так:

- √ физический (биологический, физиологический);
- √ психологический (личностный);
- √ социальный (бытовой);
- √ духовный.

Прежде чем подробно осветить каждый уровень, необходимо уточнить следующий момент. Каждый человек рождается на свет с определенными потребностями. Потребности — это то, что мы хотим, что нам необходимо для жизни. Они как зерна, из которых впоследствии вырастает наш характер. И потребности у нас у всех при рождении одинаковые. Вот только способы их удовлетворения мы выбираем разные. Чаще это тот опыт, который мы перенимаем у родителей или который они навязывают (и в хорошем и в плохом смысле) нам. Потребность можно сравнить с голодом. Если не утолишь, жить не сможешь.

### **Физический уровень**

На физическом уровне у нас есть потребности не только в пище, отдыхе и т. п., но и в удовольствии и снятии боли. Да-да, наш организм нуждается в удовольствии и довольно сильно. Как же выглядит это удовольствие? Если обобщить, то это удовольствия тела. Немаловажен тот факт, что тело должно быть здоровым. Больное тело лишено удовольствия. Его единственная радость — состояние, при котором оно не чувствует боли. Это можно назвать удовольствием наркомана. Сняв боль во время ломки, он испытывает кайф. Это все, что ему осталось от всех возможных в жизни удовольствий.

На том же уровне мы испытываем удовольствие от сбалансированной физической нагрузки, вкусной и полезной пищи, водных и воздушных процедур и еще многого другого. Причем все, что нам необходимо для этого, находится обычно рядом с нами. Надо лишь приложить не много усилий. И, безусловно, необходимо, чтобы кто-нибудь научил нас всему этому. Иначе как же мы узнаем, что источник удовольствия находится не за тридевять земель, а, например, в соседнем спортивном зале. Как маленький мальчик научится получать удовольствие от своего тренированного тела, если папа не занимался спортом? Разве что в уличной драке, да и то с теми, кто послабее.

Человек — существо ленивое и хочет получить все сразу, не вставая с дивана. Что можно делать, не вставая с дивана? Например, пить пиво или курить сигарету. И при

этом тоже получать удовольствие. Действительно, химические вещества приносят в наш организм гормоны удовольствия, например, эндорфины и энкефалины. И не имея другого опыта получения приятных ощущений, человек довольствуется химическими веществами. А главное — делать ведь особо ничего не надо. Достать из пачки сигарету легче, чем ходить в спортзал. И формируется устойчивая привычка, очень логичная для сознания: «Получаю удовольствие при минимуме затрат».

Для того чтобы лучше понять этот механизм, приведу пример. Если у вас есть корова, то вы обеспечены молоком. За коровой, конечно, надо ухаживать, иначе молока она не даст. Надо заготавливать сено, пасти, чистить, в конце концов, доить. Гораздо проще купить молоко в соседнем магазине. Одна опасность — молоко в магазин могут не привезти или магазин может закрыться, и тогда вы умрете с голоду. То есть вы стали зависимы от магазина, а не от молока. С коровой же, несмотря на большие физические затраты, вы человек независимый. Корова ведь ваша.

А теперь представьте, что корова — это ваш внутренний завод по производству гормонов удовольствия, без которых долго жить человек не может. А магазин — это химическое вещество, содержащее эти гормоны, которое находится вне вас, и, соответственно, повлиять на него вы не в состоянии. Что произойдет с вашей коровой, если вы долгое время будете пользоваться магазинным молоком? В худшем случае, она умрет, в лучшем — заболеет и перестанет давать молоко. То же самое происходит с вашим внутренним заводом по производству гормонов удовольствия. Из-за длительного простоя он разрушается, и наладить производство потом крайне сложно. Вспомните, что произошло с производственным комплексом страны, после того как увеличился импорт. Когда Запад понял, что прошло достаточно времени, чтобы наши заводы рассыпались, они сразу подняли цены на товар, который мы у них покупали по дешевке. Так поступает профессиональный барыга, который вначале дает наркотик бесплатно, а когда понимает, что его клиент стал зависим от зелья, сразу резко повышает цену.

Так человек, приобретая удовольствие из внешних источников, не реализуя свои, внутренние резервы, попадает в зависимость. Опасность заключается в том, что вашей зависимостью будут обязательно пользоваться. Цена на молоко при таком спросе в магазине будет неизменно расти. И в один прекрасный день достигнет такой суммы, что вы не в состоянии будете ее оплатить. И встанете перед выбором: либо голодная смерть, либо ставить на ноги свою корову.

Столько молока, сколько раньше, она давать не будет, но все же прокормить сможет, главное — научиться быть рачительным хозяином. **Хозяином самому себе быть лучше, чем рабом.** Казалось бы, очевидный факт, однако многие люди предпочитают быть рабами. Меньше ответственности. И решают выбраться из рабства только в том случае, если хозяин становится слишком жесток.

С ростом зависимости растет и количество неприятностей. Именно они доставляют массу проблем употребляющему наркотик человеку. И именно они приводят алкоголика или наркомана к ужасной для него мысли: «Надо бросать». Она действительно ужасна. Ведь на этот момент алкоголь или наркотик стали не просто частью его жизни, они стали частью самого человека. И физической и духовной. Организм уже не в состоянии функционировать без наркотического вещества, а душе нет покоя, если человек трезв.

Если попытка бросить употреблять химические вещества только бегство от неприятностей, то шансов попасть в другое рабство великое множество. К примеру, человек, бросая пить, может начать колоться, и наоборот. Тут много вариантов. Получается, он просто меняет хозяина, не желая брать на себя ответственность за собственную жизнь.

Попробуй объясни человеку, что лучше ухаживать за собственной коровой, чем покупать молоко в магазине. Особенно если ему мало лет и он не созрел ни лично, ни эмоционально, ни духовно. И действительно, в зависимость легче попасть человеку незрелому, независимо, кстати, от возраста. Представьте себе взрослого (читай мудрого) человека, употребляющего то, что разрушает его организм. Можете вы назвать его мудрым? Конечно, нет. Вот, кстати, и ответ на вопрос, что делать, чтобы ребенок не пристрастился к наркотикам. Помогать ему взрослеть. Об этом чуть позже я расскажу поподробнее.



Очень важным и опасным бывает первый опыт употребления вещества, который принес ощущение удовольствия. На языке наркоманов (на котором уже разговаривает вся страна) это называется «приход». Это не всегда первое употребление вообще. Довольно часто, употребив вещество первый раз, человеку бывает плохо. Тошнота, рвота, сильная головная боль, другие неприятные симптомы отравления запоминаются порой надолго. Но вот интересный момент. Почти все мы прошли первое знакомство с веществом. Многие чувствовали себя отвратительно после первой выпивки. Но те из нас, кого это насторожило, вряд ли стали алкоголиками. Они восприняли этот факт как предостережение. И в сознании четко отложилось: «Это может быть для меня опасно». С теми же, кто склонен к зависимости, дело обстоит по-другому.

Многие мои пациенты рассказывали, что их первое употребление алкоголя или наркотика было малоприятным. Более того, часть из них рассказывала о жутко неприятных ощущениях. Но это их не остановило. Проходило время, и возникало желание попробовать еще раз. Этому способствовали «старшие товарищи», которые авторитетно заявляли, что во второй раз будет все по-другому. И, конечно, внутренняя неудовлетворенность жизнью и собой. Большую роль играют особенности характера. Есть люди, которые стремятся нарушать правила, чтобы их поймали и наказали. Чаще всего таким наказанием воспринимается не только осуждение окружающих или близких, но и сам факт разрушения собственного организма. Скрытый мазохизм, если можно так сказать.

Алкоголь растормаживает человека, и его состояние становится видным окружающим. Его тянет «в люди», общаться. Конечно, алкоголик в состоянии опьянения не думает о том, что его могут ждать неприятности. Но имея опыт таких неприятностей, его это не останавливает. Его не останавливает и последующее физическое состояние, которое не назовешь приятным.

Молодые люди, начинающие свой наркоманский путь с курения анаши, знают о риске. И те, кто играет с жизнью в казаки-разбойники, внутренне готовы быть пойманными и наказанными. Хотя «серьезные» наркоманы тщательно скрывают свое употребление, им достаточно знания о том, что они умирают понемногу каждый раз при употреблении. Страх перед жизнью превалирует над страхом перед смертью. Возможно, именно это и отличает здорового человека от больного.

### **Немного истории...**

У многих народов наркотик применялся и для еще одного немаловажного процесса. Он способен расширять сознание, а эйфория — лишь побочный эффект. Жрецы, хранители духовных практик и другие наделенные особой властью люди во многих странах мира знали это и пользовались различными наркотическими веществами со строго определенными целями и в четко определенных рамках. Одной же из главных своих задач они считали строгую ответственность за то, чтобы простой люд не знал об этом. Способы приготовления и употребления наркотиков хранились в строжайшей тайне. Дать наркотик человеку, который не понимает всей сложности его действия, все равно что в качестве игрушки предложить ребенку гранату.

В древнем храме бога Бахуса в Армении существовал ритуал. Простой смертный один раз в жизни проводил ночь в этом храме. Он ел и пил досыта, любил красивых женщин, употреблял наркотики и просто делал то, что хочет. Один раз в жизни. Всю же остальную жизнь он должен был трудиться не покладая рук, для того чтобы попасть на небеса и вкушать вечно удовольствие, вкус которого он познал в этом храме. Так гласит предание.

Попав в Перу, испанские завоеватели обнаружили, что в стране не только выращивается, но и высоко ценится кока. Она связана с религиозными обычаями народа. Существует древняя легенда, по которой с гор, окружающих озеро Титикака, спустился божественный сын Солнца и принес людям знания богов, научил искусствам и дал лист коки, которая обладает уникальными свойствами. Листья коки приносились в дар богам, употреблялись во время религиозных обрядов. Ее употребление было прерогативой правителей. Но уже ко времени пришествия в Перу испанцев была доступна многим. Трудно представить жизнь индейцев без коки. Она обладает лечебными свойствами и повышает работоспособность. Что нужно лечить современным молодым людям,

употребляющим кокаин ради удовольствия? А может, они считают тяжелой работой отдых?

История алкоголя на Руси не такая уж длинная, как кажется многим. До 1913 года Россия по употреблению алкоголя на душу населения значительно уступала таким странам, как Франция и Германия. А до петровских времен крепче медовухи практически ничего не употребляли. Ну посудите сами, при крепостном строе каждый помещик был заинтересован в полноценном вкладе своих крестьян в хозяйство. Кто же позволит им пьянствовать? Количество праздников было таким, которое позволяло отдыхать после тяжелого труда, а затем, набравшись сил, продолжать работу. Похмелье же вряд ли можно назвать набранными силами.

Мы находимся во власти иллюзий. Современные школьники уже точно не знают — благодаря яблоку или пиву Ньютон открыл закон всемирного тяготения. Мы привыкли гордиться тем, как много может выпить русский мужик. Только вот кому он после этого нужен?

Природа не создала ничего, что не было бы необходимо человеку. Все дело заключается лишь в цели употребления.

Но вернемся к физической потребности. Это и потребность в снятии боли.

Что такое боль? Это сигнал опасности. Ну как еще можно узнать, что какой-либо орган стал плохо функционировать, если бы он не заболел. Боль — прекрасный способ обратить внимание на нарушение в деятельности организма. Никто добровольно не лечится, если у него ничего не болит. Только сильная зубная боль заставляет нас пойти к стоматологу. Даже если дырку в зубе вы заметили давно, до того как зуб заболел, вы же не бежите сразу к стоматологу. А разрушительный процесс идет. И если не страшная боль, то неизвестно, чем бы закончились эти разрушения. Но и тут человек умудряется обмануть процесс. Что он делает? Пьет обезболивающее. Ограждает себя от боли вместо того, чтобы заняться лечением. И делает это до тех пор, пока обезболивающее не перестает действовать. Вот тогда, собрав все оставшееся мужество, он осуществляет поход к врачу. И теперь готов на все, только бы унять эту боль.

Именно так происходит с больным химической зависимостью. Наркоман в отсутствие наркотика клянется всем и самому себе, что будет лечиться. Только помогите.

А как становится легче, берет свои слова обратно. Слова-то его, что хочет, то и делает.

Первые упоминания о наркотике относятся к X веку до н. э. Использовали его долгое время так же, как и алкоголь, в качестве анестетика, т. е. обезболивающего. До сих пор современная медицина не нашла ничего лучшего, чтобы обезболить организм, например, для проведения операции. PI вряд ли найдет. Видимо, природа для того и создала многие из веществ наркотического действия. Это потом оказалось, что у них есть побочный эффект в виде эйфории. Кстати, современная наркомания ведет свою историю с Первой мировой войны. Когда солдатам в госпиталях для снятия боли давали морфий, выяснилось, что многие впоследствии стали от него физически зависимы. Ученые узнали об этом и испугались, а кое-кто — обрадовался. Тайна, хранимая многие годы, была раскрыта. Ребенок получил игрушку. И теперь каждый день кого-то хоронят.

Говоря о физическом уровне болезни, очень важно сказать о том, что болезнь эта может быть генетически обусловленной. По статистике около 80% детей алкоголиков становятся алкоголиками или наркоманами. Достаточно, чтобы кто-либо из родителей злоупотреблял веществом.

В нашем организме существует определенный механизм выработки химических веществ - опиоидов, которые выполняют различные функции. Они снимают боль, помогают нервной системе справляться со стрессами и т. д. Чем лучше работает наш внутренний завод по производству необходимых веществ, тем человек устойчивее к воздействию химических веществ извне.

У одних этот «завод» выпускает много продукции, у других мало. Родители-алкоголики передают своим детям низкий уровень этих веществ, делая их, таким образом, не способными противостоять химическим веществам. И если ребенок здоровых родителей, употребив алкоголь, будет чувствовать себя плохо, то ребенок алкоголиков может почувствовать эйфорию.

Это может зависеть и от генотипа. Например, народы Крайнего Севера мало

устойчивы к действию алкоголя. Они быстрее заболевают (о механизме развития болезни вы узнаете чуть позже). Низкую устойчивость к алкоголю имеют и жители мусульманских стран. Может быть поэтому Коран запрещает мусульманам употреблять вино?

У славянских народов, как вы догадываетесь, довольно высокая устойчивость к алкоголю. «Что русскому хорошо, то немцу смерть». Это правда. Доза спиртного для русского и для немца разная. Количество вырабатываемых веществ зависит от многих факторов, биологических, природных условий, климата и других. Главное, что природа сама устанавливает необходимый баланс. В истории не было случаев, чтобы люди умирали от того, что не употребляли какие-нибудь химические вещества. Зато обратное происходит в массовом порядке.

Итак, мы с вами выяснили, что человек должен научиться доставлять своему телу удовольствие и вовремя реагировать на боль.

## **Психологический уровень**

Чего хочет каждый ребенок? Конечно, любви. Это самое главное, И, как выясняется, именно этого ему часто и не хватает.

Оказывается, родительская любовь в чистом виде и в достаточном количестве встречается крайне редко. Вместо нее ребенок часто получает игрушки, сладости, жалость, чрезмерную заботу, замечания, условия, требования, ремень, упреки в сломанной жизни и еще многое другое, что дают ему родители под соусом любви. Родители так ее понимают, потому что так понимали их родители. Их так научили. И они думают, что любят. Многим родителям и в голову не приходит, что любовь — это совсем другое.

Это принятие личности такой, какая она есть, даже если ей от роду день. Любовь — это дать почувствовать ребенку, что он огромная ценность. Любовь — это создать ему условия, в которых он чувствовал бы себя безопасно и стабильно. Условия, в которых он смог бы развить в себе сильные и слабые стороны, научиться любить мир и улучшать его своими творениями. Воспитание — это любовь, а не насилие над личностью. Любви не может быть слишком много. Много может быть заботы, жалости, внимания, опеки. И тогда для любви остается слишком мало места. Она вытесняется суррогатом. А если ребенок не получил достаточно любви, то ему теперь придется столкнуться с двумя трудностями. Первая: он не умеет любить сам. Вторая: он не умеет принимать любовь и отличать ее от суррогата. А кроме того, он будет стремиться всю свою жизнь дополнить эту любовь, так как остался голоден. Вот эта, возможно, самая сильная потребность и будет главным мотивом в жизни. Опасность в том, что процесс этот неосознанный, скрытый от человека.

И тут на сцену выходит химическое вещество. Справедливости ради хочу сказать, что вам может повезти чуть больше, и вы встретите на пути поиска любви другого человека, или сигарету, или азартную игру, или сладости, или, или, или...

И то, что вы встретите, даст вам ощущение любви. И не важно, что или кто это будет. На какое-то время голод будет утолен. Ненадолго, так как его источник находится не внутри вас, а снаружи. И теперь стоит вам проголодаться, а любви хочется не реже чем пищи, вы будете прибегать к этому источнику, как зверь к водопою. Как большинство животных погибает возле воды, теряя бдительность, так и человек не успевает порой ловить момент, когда он попадает в расставленные химическим веществом сети.

Коварное вещество дает ощущение любви. Под его воздействием мы раскрываем чувства, которые не умеем выражать в трезвом состоянии. И стоит ослабить контроль сознания под действием, например, алкоголя, как человеку становится легко и приятно оттого, что он может сказать своей жене про свою любовь. Ну, или не жене. И к себе он лучше относится в эти моменты — жалеет, уважает, делает то, что хочет. Ну чем не любовь?

Как известно, самая сильная боль — душевная. Хуже всего нам бывает от собственных негативных чувств. Светлых, позитивных бывает так мало. А вещество помогает их испытать. Мы испытываем радость, удовольствие, счастье и другие приятные чувства, когда наш мозг дает команду организму и он вырабатывает определенные химические вещества. Похвалили ребенка (или как говорят психологи «погладили»), и мозг сразу отреагировал. Мы все нуждаемся в таких поглаживаниях. Очень нуждаемся.

Вещество же упрощает этот процесс. Ничего не делаешь хорошего ни себе, ни другим, а чувства только позитивные. Такие моменты не забываются. Их хочется повторять и повторять. Ведь в них человек был самим собой. Все остальное время он, возможно, делал то, что требовали от него окружающие или терзался внутренними комплексами.

Что такое комплекс? Это плохо работающий внутренний механизм. Он может проявляться как внутренняя установка. Например, «у меня никогда ничего хорошего не получится». Это про себя. А вот про других: «Все женщины — стервы». Установки формируются на протяжении всей жизни, особенно в детстве, когда все, что говорят нам родители, как на магнитную ленту, записывается в нашем мозгу. Мы принимаем их постулаты безоговорочно. Потом можем их перепроверять. А можем оставить так, как есть. Главное, что помнить их не обязательно. Они работают без участия нашего сознания, так как находятся в подсознании. Поменять их очень трудно. Но можно. Это инструмент, с помощью которого мы строим свою жизнь. Если жизнь не удастся, значит, инструмент не тот. Надо поискать другой или создать его. Но многие предпочитают забивать гвозди собственной головой, используя ее в качестве инструмента. Больно, конечно, зато привычней. И молоток искать не надо. А может быть, человек и не знает, что гвозди забивают молотком, а не собственной головой.

Границы психологического уровня очень широки. Если вы хотите разобраться в нем поподробнее, вам поможет литература по психологии.

Что же касается химической зависимости, то научиться любить себя для алкоголика или наркомана значит бросить употреблять то, что разрушает. Отказаться от всего, что причиняет вред телу и душе себя любимого. Заботиться о себе и беречь, как самую большую драгоценность. Тем более что кроме самих себя у нас никого больше нет. Только наша собственная жизнь. Когда понимаешь это, становится грустно от мысли, что много времени потратил впустую, и радостно, что еще есть время наверстать упущенное.

Запомните, если человек начал злоупотреблять алкоголем или принимает наркотики, он себя не любит. А стало быть, жить не хочет. Значит, хочет умереть? Неизвестно, быть может, он еще не решил. Не решил потому, что не считает собственную жизнь ценностью. И помочь ему найти самого себя и осознать свою ценность — единственный выход. Но решать придется самому. Тут никто не должен вмешиваться. Особенно если дело касается выбора между химическим веществом и жизнью. И любой его выбор надо уметь уважать.

Эти строчки я пишу для тех, кто пытается иногда ценой своей жизни спасти алкоголиков или наркоманов, которые уже сделали свой выбор. Для тех, кто думает, что знает, как надо жить, и осуждает тех, кто живет по-другому.

Очевидно, что в основе любой зависимости лежит негативное отношение к себе. Поэтому тем, кто страдает формами зависимости иного рода, чем химическая, необходимо рассматривать свое «употребление» с этой же позиции. Их зависимость имеет ту же структуру, те же механизмы, которые описаны в этой книге на примере алкоголизма и наркомании.

## ПСИХОДИНАМИКА АЛКОГОЛИЗМА



Психоаналитические концепции вполне приложимы к пониманию алкоголизма. Оральная фиксация соответствует заторможенному развитию алкоголика. Эта фиксация выражается в характеристиках инфантильности и зависимости, таких как нарциссизм, «требовательное» поведение, пассивность и зависимость. Фиксация обнаруживает себя после значительных деприваций раннего детского развития. Многими доказательствами обосновывается точка зрения, что алкоголики были отвергнуты одним или более родителями и эта потребность в привязанности относится к главнейшим психологическим факторам развития алкоголизма. К числу других факторов, определяющих конфликт зависимостей, относятся гиперопека и форсирование взрослой ответственности ребенка.

В трезвости алкоголики во многих случаях обнаруживают компульсивно-навязчивые черты личности, несмотря на то что в состоянии опьянения проявляют подавленность. Им присущ

перфекционизм, потребность в контроле.

Некоторые авторы считают, что проблемой личности алкоголика является психодинамический конфликт, который, однако, не формирует алкогольную личность.

Конфликт складывается из недостатка самооценки вкупе с чувствами никчемности и неадекватности. Эти чувства отрицались и подавлялись и в результате вызвали неосознанную потребность быть объектом заботы и привязанности (потребности в зависимости). Поскольку эти зависимости не могут быть реально приняты, они приводят к беспокойству и компенсаторным потребностям в контроле, власти и достижениях. Алкоголь успокаивает, и, что более важно, фармакологически вызывает чувство силы (власти), всемогущества и неуязвимости. Когда алкоголик проспится, он мучается виной и отчаянием, поскольку ничего кроме состояния опьянения он не достиг, и проблемы его остались. Таким образом, его чувство ничтожности становится острее, и конфликт выходит на следующий виток, часто с прогрессирующим упадком духа.

Алкоголь обеспечивает искусственное ощущение власти и контроля, которое не достигается в реальности. И этот самый факт ощущения чувства власти над волей возвращает грандиозное представление алкоголика о себе. Эта острая потребность в грандиозности может быть названа реактивной грандиозностью. Алкоголь в алкоголике вызывает эффект «повышения эго» и мысли о власти и силе. Исследователи семей алкоголиков установили, что алкоголики имели повышенное неприятие потребности зависеть и испытывали чувство жертвы вместе с компенсаторной грандиозностью.

Отверженность в детстве, гиперопека или слишком ранняя ответственность ведут к неосознанной потребности в воспитании, которая не может реализоваться и в результате — отвержение. Оно ведет к тревожности, которая, в свою очередь, приводит к развитию многих защитных механизмов, в особенности отрицания и компенсаторной потребности в грандиозности. Грандиозность заставляет таких индивидов сильнее стараться и приводит к неизбежным результатам.

## **Социальный уровень**

Еще не успев родиться, мы с вами вступаем в отношения с другими людьми. Помню, как мои дети, находясь еще в утробе, отвечали толчками и пинками на мои обращения к ним. Это был условный язык нашего общения. И каждый делал это по-своему, своим определенным способом. Это были первые шаги в трудной науке общения с другими людьми, которое начинается с родителей.

Просто потому, что они первые люди, с которыми встречается ребенок при появлении на свет. Чем дальше, тем народу больше: бабушки, дедушки, братья, сестры, родственники, соседи, приятели, одноклассники, учителя, супруги, собственные дети и внуки. Список можно дополнить самому. И все они могут стать друзьями или врагами, желанными или ненавистными, авторитетными или презираемыми. Все зависит от того, умеем ли мы строить взаимоотношения с ними.

Строить эти отношения приходится сразу и постоянно. Очень быстро ребенок понимает, что общение с мамой отличается от общения с бабушкой или папой. Нужны разные методы, ведь важен результат. Результатом любого общения является ПОНИМАНИЕ. Об этом написано во всех учебниках по психологии общения. Конечно, это открыли не психологи, даже если они на это претендуют. А вот как достичь понимания в сложных ситуациях психологи могут помочь.

Иногда моя работа очень напоминает работу переводчика. Мне приходится переводить маме то, о чем говорит ее дочь, жене ~ что имел в виду муж, говоря то-то и то-то. Мы так редко понимаем окружающих, еще реже, чем себя. Мы думаем за них, верим, обманываемся, разочаровываемся, не сомневаемся в выводах и т. д., и т. д., и т. д. Все, что угодно, кроме истинного понимания. То же самое по отношению к нам испытывают и они.

Не хочу повторяться, но придется. Общению нужно учиться. Если ваши родители это умели, то вам повезло больше, чем другим. Если вы выросли в более или менее здоровом обществе, то вам повезло еще больше. Если дворовая компания, одноклассники в школе и ровесники всегда относились к вам доброжелательно, принимали таким, какой вы есть, не старались переделать на свой лад, а общество помогало развиваться и защищало вас, то вы гений общения. Если такие есть — напишите мне, сочту за честь познакомиться.

Для остальных сообщаю: у человека с рождения имеются социальные

потребности, такие как потребность в принятии, уважении, потребность быть частью коллектива, потребность в общении с себе подобными, в признании, в том, чтобы его принимали таким как он есть, в самореализации. Я перечислила лишь самые необходимые.

Подросток, попадая в компанию, удовлетворяет зачастую там свои социальные потребности чаще, чем дома, в семье. В компании его принимают таким, каков он есть, никто его не заставляет быть «послухным», «отличником», «аккуратным» и т. п. И дворовая компания становится ему ближе, чем семья. Она дает ему возможность удовлетворять эти потребности. А в подростковом возрасте это важнее, чем есть, спать и даже дышать.

Недаром выражение «не души меня» часто обращено к родителям, которые этого не понимают. Ну а если в компании дадут еще и какой-нибудь наркотик попробовать, то он сможет удовлетворить и физические потребности в удовольствии, и испытать «любовь» к себе или к окружающим. Потом, если приходится уходить из компании, наркотик он забирает с собой, как напоминание о счастливых мгновениях. Как аромат духов любимой женщины. Женщины давно уж и след простыл, а запах будит воспоминания.

Вот так, ненавязчиво, вещество помотает нам строить взаимоотношения с другими. Так знаменитая фраза «ты меня уважаешь, и я тебя уважаю» непосредственно связана с алкоголем. Познакомиться проще всего, попросив закурить, — опять наркотик помог. Чтобы не оплошать на первом свидании, можно прихватить алкоголь или пригласить выпить. Перед разговором с начальником справиться со страхом поможет опять-таки рюмочка коньяку. Один мой знакомый, чтобы не волноваться перед свадьбой, накурился анаши. Ведь известно, сколь «велико» желание мужчин связать себя узами брака.

В конце концов наступает момент, когда человек уже не может вступать в какие-либо отношения без спасительного вещества. Курильщик чувствует себя «голым» без пачки сигарет в кармане. Алкоголик в итоге общается только с алкоголиками. Наркоман же для здорового человека как инопланетянин. Со своими обычаями, традициями и своим языком. Длительное общение с химическим веществом приводит к изоляции от людей, которые живут в другом мире с другими правилами.

Так, бывшему заключенному трудно приспособиться к жизни вне тюрьмы, так как она становится вторым домом. Правила выживания там просты и понятны. Не то, что в жизни. Многие пациенты сравнивали употребление с тюрьмой. Каждый сам выбирает себе форму существования. Есть и те, кому в тюрьме спокойней, потому что привычней. Правил не много, они не меняются. Все просто и доступно. Другое дело в жизни, где все может измениться за считанные секунды. Все время надо приспосабливаться. И себя при этом не потерять. Очень трудная задача.

Можно бесконечно ругать алкоголь или наркотик. Но все это пустая трата времени. Правда же заключается в том, что человек — хозяин своей жизни. Он может поддаваться искушению, а может устоять перед ним. Может ошибиться и может исправить свою ошибку. Поэтому говорить о том, что алкоголь и наркотик «сломал волю» было бы неверным. Да, вещество парализует волю. Алкоголиками или наркоманами становятся не только люди со слабой волей, это миф. Для многих она становится испытанием воли. Возможно, самым трудным. Достаточно вспомнить, что вещество погубило многих сильных и умных людей. Врага нельзя недооценивать. Искушение всегда велико. Оно может быть сильнее человека. И он может ему поддаться и не справиться потому, что вещество сильнее человека. Сильнее сотни человек. Но не сильнее жизни.

## **Духовный уровень**

Взаимодействуя с веществом, человек нашел удовольствие, любовь и понимание. В принципе, у него уже все есть. И все в одном стакане или дозе.

У химически зависимого есть и свой бог. Имя ему — химическое вещество. Невозможно не верить тому, кто дал тебе столько. Оно выполнило все свои обещания. Оно ведь не обещало, что все это даром, правда? Время расплаты приходит так быстро, чтобы человек не смог убежать. Чаще всего это происходит тогда, когда петля уже туго затянута на шее.

Человек — существо верующее. Чтобы выжить в этом страшном и опасном мире, нужна мощная поддержка. Вера в Бога помогает человеку придать смысл происходящему, ощутить себя не таким одиноким и брошенным, найти ответы на вопросы. Выбрать себе Бога человек может сам. Лучше, конечно, если ему в этом помогут как можно раньше те, к кому он прислушивается и кому верит. Они научат этого Бога любить, расскажут о нем, объяснят, что надо делать и как, чтобы вера эта принесла покой в душу и облегчила страдания, которые предстоят в его жизни.

Если таких людей человек в жизни не встретил, он беззащитен перед наркотиком. И наркотик будет ему Богом. Не верить ни во что мы не можем. Такова реальность. Чтобы этого не произошло, Бог, которого человек себе выбирает, должен быть очень сильным, справедливым, всеведущим и добрым. Как отец. Если у ребенка его не было, то всю жизнь ему будет не хватать опоры. Есть на этом свете Высшая сила, и не верить в нее значит быть глухим, слепым и несчастным. Не думаю, что я должна доказывать это вам, уважаемые читатели.

Мы можем почитать как Бога близкого человека, общество людей с какими-то идеями, сатану, «звезду», кого угодно. Но в этом случае шансов быть обманутым слишком много. От такого обмана люди могут умереть. Так же, как и смерть за идею, смерть от разочарования в кумире — очень частое явление. Достаточно вспомнить огромный рост смертей во время перестройки. Это были люди, не сумевшие пережить крушение идеалов. У них уже не было на это сил.

Говорят, Богу все равно, веришь ты в него или нет. Он все равно есть. Разница существует лишь для человека. Это не значит, что все пациенты, с которыми мне довелось работать, были атеистами. Многие считали себя людьми верующими. Был даже один священнослужитель. Возможно, главное заключается в том, что ты реально в этой жизни делаешь. Кстати, думать — это тоже делать. Нечистые помыслы тоже относят к грехам. Поэтому ходить в церковь, отмечать религиозные праздники, иногда вспоминать о Боге, еще ничего не значит. Можно ничего этого не делать. Но при этом быть верующим человеком. Верующим в жизнь, в любовь. И творящим ее. Звучит немного патетично, но в этом и заключается правда. К каким бы духовным источникам я ни обращалась в поисках ответов на свои вопросы, все они приводят к этим простым понятиям. Задача моей книти не обратить кого-то в веру, а сказать то, что мне удалось понять и узнать про одну из самых тяжелых в мире болезней — химическую зависимость.

## ФИЛОСОФИЯ ЛЕЧЕНИЯ



Главным в лечении является процесс. Для лечения нужна соответствующая среда — «чистая», «безопасная», не осуждающая. С больными необходимо установить партнерские отношения. Врач и пациент как бы объединяются для борьбы с болезнью. Весь персонал должен быть профессионально переориентирован. Для этого предлагается проводить специальное обучение всех, кто участвует в лечебной программе: от административных работников до ночных санитарок. Атмосфера лечебного центра - один из важнейших факторов влечения. Для этого должна быть создана эффективная программа коммуникации между персоналом. Рекомендуется проводить каждое утро встречи всех, кто участвует в настоящий момент в лечении. На встречах обсуждается план лечения, вносятся соответствующие изменения, в зависимости от поступающей информации. Существуют журналы, в которые делают записи наблюдений за больным дежурившие в выходные или в ночные смены ме-дицинский и обслуживающий персонал. Ментальность химически зависимого всегда бу~ дет искать способ избежать лечения. И действия мультидисциплинарной команды, которая занималась бы индивидуальным лечением пациента, является эффективным методом. Больной должен чувствовать, что все окружающие его люди-специалисты, готовые ему помочь, но не потакать болезни. И никакие его попытки нарушить условия пребывания в лечебном центре не будут иметь успеха. А правила должны быть достаточно строгими и конструктивными, это поможет самому пациенту в процессе определения собственных границ. Такие условия позволяют больному быстрее расстаться с болезнью и воспринимать ее как нечто, с чем он пытается бороться, имея вокруг себя понимающих и поддерживающих людей.

Команда должна работать по принципу симбиотического синергизма.

√ Симбиоз — существование двух или более организмов в рамках взаимовыгодных

отношений.

√ Синергизм — совместные действия, при которых общий эффект выше суммы эффектов отдельных частей

«Общая сумма больше суммы отдельных слагаемых».

Сила команды в том, что каждый знает свою работу и несет за нее личную ответственность. Должна присутствовать восприимчивость к новым идеям, подходам, высокая адаптивность. Знание о происходящем процессе позволит всем членам команды чувствовать важность собственного вклада.

Однако не надо забывать о том, что каждый человек приносит в команду семейную роль. Это может быть ловушкой, для преодоления которой и других ловушек необходимо уделять должное внимание внутренней работе с персоналом. Проводить супервизии и другие мероприятия, позволяющие проработать возникающие внутриличностные конфликты.



## ПОРТРЕТ БОЛЕЗНИ

У алкоголизма и наркомании, как и у любой другой болезни, есть определение. Вот оно.

Химическая зависимость — это первичное, прогрессирующее, хроническое, неизлечимое заболевание, приводящее к смерти. Характеризуется потерей контроля над употреблением, но с возможностью ремиссии.

Что означают эти слова? Начнем с первого.

*Первичное.* Это значит, что ни одно из существующих соматических заболеваний не провоцирует развитие химической зависимости. Если после тяжелого гриппа у вас могут в качестве осложнения возникнуть заболевания других систем, то с химической зависимостью этот номер не проходит.

Почему я об этом говорю? Потому что мне не один раз приходилось слышать от пациентов о том, что они стали наркоманами, когда принимали сильнодействующие лекарственные препараты, чтобы снять возникшие после операции или без таковой боли в желудке, печени, голове и т. д. Это всего лишь проявление психологической защиты, которой я уделю достаточно внимания в этой книге.

Что же касается психических болезней, то здесь связь двойная. Дело в том, что психические болезни, такие, например, как шизофрения или аномалии личности (психопатия), могут провоцировать развитие химической зависимости.

В случае с шизофренией больной может начать употреблять наркотики для того, чтобы снять болезненные галлюцинации, бред. И тогда вместе с облегчением приобретет еще одну психическую болезнь, только ухудшающую его состояние.

Человек, страдающий от нарушений в характере, находится в постоянном психоэмоциональном напряжении, снять которое он пытается употреблением алкоголя, последний, как известно, при небольших дозах помогает расслабиться. В результате — алкоголизм. Иными словами, есть психические заболевания, являющиеся первичными, а вторичным уже будет химическая зависимость.

В другом направлении этот процесс выглядит так. Более 50% больных, находящихся на лечении в психиатрических клиниках, в прошлом алкоголики и наркоманы. Думаю, что с понятием *первичное* мы разобрались.

Теперь о *прогрессии* болезни. Дело в том, что химическая зависимость — это болезнь, симптомы которой прогрессируют вне зависимости от вашего желания.

Это значит, что разрушения в организме, психике, личности, отношениях, душе, будут с каждым днем увеличиваться, даже если доза и частота употребления вещества на какое-то время не меняется.

Кстати, о частоте и дозе. Вспомните, что я говорила в самом начале об устойчивости организма к действию различных веществ. Устойчивость имеет тенденцию изменяться. Особенно если вы употребляете какие-то вещества регулярно. Кривая устойчивости к химическому веществу имеет вид горы с одной вершиной, другими словами, вначале, чтобы достичь эффекта, человеку приходится употреблять вещества больше или чаще (в первом случае — скорее алкоголику, а во втором — наркоману). Но наступает такой момент, когда он находится на пике этой «горы» — своей индивидуальной устойчивости, а далее идет спад. Это значит, что для того, чтобы достигнуть состояния эйфории или измененного сознания, человеку нужно уже меньшее количество вещества, чем ранее. У начинающих алкоголиков и наркоманов доза некоторое время растет. Кто-то меняет вещество на более сильное по действию (почти 100% наркоманов начинали с анаши, к счастью не все, кто курил в юности анашу, стали наркоманами), кто-то начинает употреблять чаще, так как действие вещества заканчивается быстрее. Алкоголику со стажем достаточно стакана портвейна, чтобы получить желаемый результат. А наркоманы часто умирают от передозировки, введя «свою дозу» через какой-то небольшой перерыв, в месяц-два ремиссии (ремиссия — это период, в течение которого больной не употребляет вещества). Да и увеличивать бесконечно дозу нельзя.

Но вернемся к прогрессии. Это, пожалуй, один из самых неприятных для химически зависимого момент. Ему так бы хотелось продолжать употреблять без

последствий.

И долгое время, иногда годы, он надеется, что ему удастся этот процесс контролировать. Но с законом, даже если ты его не знаешь, не поспоришь. Есть хорошая фраза: «Незнание закона не освобождает от ответственности». И все симптомы болезни продолжают нарастать, часто в геометрической прогрессии. Однако являясь для больного (который, правда, еще себя таковым не считает) моментом неприятным, для процесса вообще этот факт очень позитивен. Подумайте сами, решил бы он бросить употреблять, если б не неприятности? И поэтому, чем негативных последствий больше, особенно в самом начале, тем лучше.

Приведу пример из практики. Одна моя пациентка, которая обратилась по совсем иному поводу, рассказала следующую историю. Ее сына, которому на тот момент исполнилось 14 лет, собирались исключить из школы. Причина проста — вместе с приятелем распивали на заднем дворе школы вино. Мимо проходила завуч, и все стало известно. Встал вопрос об исключении из школы.

Как бы поступили вы. случись с вашим ребенком подобная неприятность? Я имею в виду не то, что их увидела завуч, и даже не то, что ребенок в этом возрасте употребляет спиртное, а то, что его исключают из школы. Если бы приложили все усилия, чтобы этого не произошло, то советую прочесть всю книгу до конца.

Ольга, так звали мать подростка, не стала вмешиваться, и объяснила свое поведение сыну следующим образом. Он знал, что нарушает установленные правила: во-первых, ему рано употреблять спиртное, а во вторых, еще и делать это во дворе школы. Так что наказание вполне заслуженное, и он должен его принять. Как мать, я немного напряглась, когда услышала эту историю и уже готова была внутренне осудить ее, но специалист во мне аплодировал ей. **Она дала ему право отвечать за свои поступки.** Лучшего урока ответственности, а именно этого не хватает химически зависимому, трудно придумать.

Могу только добавить, что в дальнейшем судьба мальчика сложилась нормально. Повзрослев, он понял мотивы маминого поступка, и они еще долго вспоминали этот случай как хороший урок. Важный момент: родной отец мальчика бросил семью задолго до этого случая, он был алкоголиком. И у мальчика, несмотря на то что он жил в довольно благополучной семье, с отчимом, и не общался с родным отцом, были большие шансы попасть в химическую зависимость. В начале книги я уже упоминала о том, что генетическая предрасположенность играет большую роль в развитии болезни.

Болезнь продолжает расти. На физическом уровне — организм разрушается. Попадая в кровь, вещество оказывает разрушающее действие на все органы. Ведь кровь поступает в каждую клеточку нашего организма. Опасность заключается в том, что, употребляя вещество, которое является прекрасным обезболивателем, человек не замечает этих изменений. Боли не чувствуется. И к врачам если и обращается по поводу какого-либо заболевания, то ни в коем случае не связывает их с употреблением наркотика или алкоголя.

На психологическом уровне происходят не просто изменения. С чувствами — полная катастрофа. Пока человек находится в состоянии опьянения, еще ничего или даже очень неплохо. Стоит же ему протрезветь, как негативные чувства, словно голодные собаки, накидываются и начинают грызть душу. Более того, радостных чувств испытать трезвому уже невозможно.

На социальном уровне человеческие отношения, со скоростью прокисания молока в жаркую погоду, портятся и делают жизнь еще более невыносимой. Причем круг людей, с которыми эти отношения портятся, стремительно увеличивается. Если еще вчера соседка при встрече мило улыбалась, то сегодня вы стали ее главным врагом. Ах, вы не поймете в чем дело? Объяснять ей, что у вас провал в памяти после вчерашнего, бессмысленно, это только добавит масла в огонь. Ну так спросите у кого-нибудь, кто еще разговаривает с вами. Он вам объяснит, что оставаться вашим другом после того, как вы, возвращаясь накануне вечером домой, выкинули ее пуделя в лестничный пролет метким ударом ноги, да еще гордо кричали: «гол!», она не сможет, несмотря на то что выросла в очень интеллигентной семье.

Даже при очень тщательной конспирации долго скрывать проблему и оставаться в хороших отношениях с окружающими людьми не получится. Вещество очень ревниво.

Оно хочет, чтобы вы принадлежали ему безраздельно.

На духовном уровне регресс идет быстро и незаметно. Последствия же ужасны.

Это становится видно, когда человек начинает разрешать себе то, что еще вчера приравнялось к смертному греху. Еще недавно было интересно многое, хотелось что-то сделать, создать. А теперь совсем другие проблемы. О вере, Боге иногда, правда, вспоминается. Дело доходит до абсурда. Наркоман начинает просить Бога помочь достать наркотик или чтобы не поймали, а бывает, и чтобы он помог ему умереть поскорее. Алкоголик может считать себя верующим человеком, так как очень любит церковные праздники. Алкоголики вообще любят праздники. Понятно почему. Злоупотребление становится нормой, а не исключением. Теперь давайте разберем очень важный момент. Что означает слово *хроническое*? Для примера возьмем огурец. Обычный свежий зеленый огурец. Вы какой больше предпочитаете: соленый или свежий? Думаю, аудитория разделится во мнении.

Но в нашем случае дело не во вкусе, а в возможностях. Итак, что будет, если свежий огурец окунуть ненадолго в горячий соленый раствор? Да ничего. А если делать это часто и долго? Правильно, он станет соленым. Кожура, которая защищала его от воздействия окружающей среды, когда-нибудь не выдержит. Раствор при этом может быть не только соленым, но и сладким, кислым, горьким и т. д. Что значит теперь для огурца быть соленым? Только одно. У него больше нет возможности стать свежим. Вот что означает понятие хроническая. Кожура — это устойчивость организма, пробить можно самую толстую, дайте время. Это значит, что диагноз «химическая зависимость» будет с вами до гробовой доски. Важность происходящего заключается в том, что если прекратить «окутать» свой организм в различные растворы, то можно прожить не менее долгую и счастливую жизнь и «соленым огурцом». Дело вкуса, как я уже говорила.

Ну и еще один, очень неприятно звучащий термин — *неизлечимое*. Объясняется очень просто. Ничего уже нельзя сделать с «соленым огурцом», чтобы он стал вновь свежим. Нет такой таблетки, процедуры, которая вернула бы организм к первоначальному состоянию, такому как до того, как началось употребление. И, думаю, вряд ли когда-либо такое средство изобретут. Потому, на мой взгляд, что болезнь эта многому может человека научить. А мудрость даром не дается.

Следующая фраза звучит угрожающе — *приводящая к смерти*. Очень важно помнить, что наркомания и алкоголизм — болезни смертельные. На свете не так уж и много смертельных болезней. Химическое вещество может убить.

Есть еще один важный аспект. Давайте взглянем на причины смертности среди населения в мире. Одна из главных — онкологические заболевания. Но зачастую — это последствия злоупотребления алкоголем или наркотиком. Еще одна причина — сердечно-сосудистые заболевания. Сколько среди тех, кто умер с таким диагнозом, было химически зависимых? Осмелюсь предположить, что очень много. А травмы на дорогах, производстве? Здесь тоже не обошлось без вещества. Что же получается? Что главная причина смертности среди населения раньше положенного возраста — употребление химических веществ, вернее, их злоупотребление? Страшно, не правда ли?

Итак, причина смертельности этой болезни заключается не только в стремительном разрушении организма, но и в том, что жизнь и поведение человека становятся неуправляемыми. Он оказывается незащищенным перед жизнью, которая очень часто бывает опасной. Алкоголик или наркоман не обязательно умрет от цирроза печени или сердечной недостаточности. Его могут убить в драке, он может попасть под машину, замерзнуть или выпасть из окна. Может закончить жизнь в тюрьме, попав туда за то, что пьяным сбил человека. Да мало ли что может произойти с человеком, если он не в состоянии контролировать себя.

*Характеризуется потерей контроля над употреблением*. Эта фраза помогает определить, болен ли действительно человек алкоголизмом или

он просто много может выпить. Я специально не говорю того же про наркоманию. Хотя сказок о том, что «знаю одного парня, который много лет колется раз в неделю», слышала немало. Ни одного, правда не встречала. **Употреблять наркотики и не стать наркоманом невозможно**. Это противоречило бы всем законам физики, химии, биологии и психологии.

С алкоголизмом дело обстоит немного по-другому. Есть люди, которые пьют много

или очень много, но при этом не являются больными. Вспомните огурец. Так вот у этих людей очень толстая кожа. От чего это зависит, я объясняла, когда рассказывала об уровнях зависимости. Что же отличает больного человека от здорового? Больной не может контролировать свое употребление. Он не может выпить столько, сколько решил. Не может остановиться, отказаться, проконтролировать количество выпитого или время употребления. Его желание выпить как бы не принадлежит ему. Он не может им руководить. Максимум — потерпеть немного, когда нельзя по какой-либо причине употребить. Это основа. Далее идет потребность опохмеляться, начинают проявляться изменения в личности, характере, поведении и другие симптомы.

И, наконец, самая светлая нотка. С *возможностью ремиссии*. Это значит, что болезнь можно остановить. По этому поводу следовало бы пойти в церковь и поставить свечку. Поблагодарить Бога за то, что он дал вам возможность обрести мудрость и возможность остаться при этом в живых.

**Химическая зависимость — болезнь, которую можно остановить.** Это повод для благодарности небесам. На свете много болезней, смертельных болезней, которые пока остановить нельзя. Среди них рак, СПИД и другие. Думаю, любой больной раком с удовольствием поменялся местами с больным химической зависимостью, учитывая все вышесказанное.

## МОДЕЛИ ЛЕЧЕБНЫХ ПРОГРАММ



В настоящее время существуют различные модели лечения химической зависимости. Те, которые существуют в нашей стране, трудно дифференцировать, поскольку одни не имеют четко построенной структуры лечения и идеи, а другие выбрали метод лечения спонтанно. Это значит, что после предлагаемой детоксикации пациент может пройти курс психотерапии, который предполагает использование известных моделей, применяемых для лечения невро-зоподобных расстройств и нарушений личности. В центрах, в которых используется эмоционально-стрессовая терапия (в народе — кодирование), и вовсе не нуждаются в подобных мероприятиях, так как сроки лечения в них очень непродолжительны — один или несколько дней. Поэтому я предложу вашему вниманию западные модели, известные на сегодняшний день.

Модель	Программа	Акцент	Этиология	Стратегия лечения
Медицинская	Лечебный центр выздоровления от химической зависимости. Метадоновые программы. Стационарные отделения в больницах	Индивидуальный	Биологические факторы важны, психологические — учитываются	Лечить болезнь Традиционные — пациент, работа со случаями
Образовательная	Частная практика. Индивидуальная психотерапия. Психоактивные медикаменты. Программы двойных диагнозов. Поликлиники.	Индивидуальный	Присвоенные, дезадаптивные привычки	Обучение новому. Когнитивная, образовательная психотерапия, психоактивные медикаменты, работа со случаями
Модель терапевтического сообщества	Терапевтические сообщества. Долгосрочный стационар. Краткосрочный стационар. Дневной стационар. Амбулаторная программа	Динамика напряжения между сообществом и индивидом	Факторы риска против факторов «упругости» — семья, давление группы, социальное окружение	Помоги себе сам. Участие в сообществе, поддержка группы, некоторая работа со случаями

Социальная модель	Дома выздоровления от алкоголя. Оксфордские дома	Сообщество	Влияние со стороны окружения	Участие в жизни сообщества. Поддержка группы, самопомощь, нет работы со случаями
-------------------	---	------------	------------------------------	--

### ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ СООБЩЕСТВО

Первичная цель Терапевтического Сообщества (ТС) — обеспечение личностного роста. Это может быть достигнуто путем изменения жизненного стиля индивида с помощью сообщества заинтересованных людей, совместно работающих на оказание помощи самим себе и другим.

ТС представляет собой структурированное окружение с четко определенными моральными и этическими границами. Сообщество использует свои собственные санкции, а также повышение статуса и привилегии, как часть выздоровления и процесса роста.

Люди в ТС являются членами, как в семье, а не пациентами, как в социальном институте. Эти члены играют существенную роль в управлении ТС и действуют как позитивные ролевые модели для подражания.

Члены и сотрудники действуют как фасилитаторы, делая акцент на личной ответственности за свою собственную жизнь и за самосовершенствование. Члены поддерживаются сотрудниками, а также выполняют существенную часть работы, как реальный вклад в жизнь сообщества, иногда с целью выживания.

Давление со стороны «коллег» часто представляет собой катализатор, обращающий критику и личностные инсайты в позитивное изменение. Высокие ожидания и обязательства как со стороны членов, так и со стороны сотрудников, поддерживают это позитивные изменения. Инсайт по поводу собственных проблем может быть получен посредством группового индивидуального взаимодействия, однако обучение на собственном опыте, ошибках и определенных последствиях своих действий оказывает наиболее сильное влияние на достижение продолжительных изменений.

ТС делает акцент на интеграции индивида в сообществе, прогресс измеряется в контексте сообщества, наряду с индивидуальным, чем завершает процесс позитивных изменений в члене сообщества. Напряжение, создаваемое индивидом и сообществом, постепенно оборачивается преимуществом для индивида, и это понимается как важный показатель готовности двигаться к интеграции в большое сообщество.

Структура власти строится как по вертикали, так и по горизонтали, что поддерживает идею разделения ответственности, а также участия в процессе принятия решений, когда это является возможным и соответствует философии и целям ТС.

## СИМПТОМЫ И МЕХАНИЗМЫ БОЛЕЗНИ

Вопрос, на который бывает трудно ответить: когда человек перешел черту от здоровья к болезни? Пил себе пил, не опохмелялся, памяти не терял. Или кололся раз в месяц, полгода и вдруг сразу наркоман? Многие врачи говорят о том, что наркоманом человек становится после первого укола. Ну что ж, в этом есть доля истины. Если быть более точным, то физический уровень зависимости возникает при употреблении разных наркотиков по-разному, я уже приводила пример с опиумом. А вот как установить точную дату начала алкоголизма? Давайте рассмотрим механизм развития болезни.

Почему человек начинает употреблять? Ну, конечно, ради удовольствия. И вначале он, безусловно, удовлетворяет свои потребности. Он получает удовольствие по относительно невысокой цене. Это начало процесса.

Следующая стадия болезни выглядит таким образом: после употребления, кроме удовольствия, начинаются неприятности. То есть человек начинает платить дороже за то, что покупает. Товар тот же, а цена другая — выше. На последней стадии этого процесса человек употребляет вещество не ради удовольствия, а просто для того, чтобы чувствовать себя нормально. Платить он продолжает, и цена растет по-прежнему. Честно говоря, назвав эту стадию последней, я была не права. **Последняя стадия болезни на выбор: тюрьма, безумие, смерть.**

Таков механизм заболевания. А теперь давайте поподробнее рассмотрим, что же происходит по мере заболевания.

На ранней стадии:

- √ употребление наркотиков или алкоголя тайно
- √ постоянная озабоченность алкоголем или наркотиком
- √ употребление залпом
- √ избегание разговоров об употреблении наркотика или алкоголя
- √ возникновение провалов в памяти √ повышение устойчивости к веществу
- √ употребление до и после каких-либо мероприятий
- √ употребление для физического или эмоционального облегчения
- √ чувство дискомфорта в ситуации отсутствия вещества.

Средняя стадия:

- √ начало потери контроля над употреблением
  - √ вранье по поводу употребления
  - √ учащение случаев приема вещества для облегчения состояния
  - √ сокрытие и защита источника вещества
  - √ возникновение сильной потребности в выпивке
  - √ первые попытки воздержания
  - √ неодобрение со стороны окружающих
  - √ рационализация (объяснение) причин употребления
  - √ вспышки агрессивности
  - √ попытки произвести впечатление, быть внушительным
  - √ чувство вины по поводу употребления
  - √ пренебрежение едой
  - √ беспричинная обидчивость
  - √ личные отношения с близкими людьми становятся менее значимыми, пренебрегает ими
  - √ частые мысли о перемене места жительства
  - √ снижение потенциала, сексуального влечения
  - √ частые смены места работы, потеря работы
  - √ употребление в одиночестве (тайно)
  - √ попытки контролировать количество вещества и частоту употребления
  - √ случаи тремора, дрожи, судорог.
- На поздней стадии происходит следующее:
- √ употребление рано утром

- √ случаи длительных запоев
- √ нарушение мыслительных процессов, проблемы с памятью
- √ употребление с людьми более низкого социального положения
- √ снижение устойчивости к веществу
- √ необоснованные страхи
- √ потеря способности работать
- √ проблемы со здоровьем
- √ снижение моральных стандартов
- √ пребывание в больницах с целью лечения зависимости
- √ постоянное чувство раскаяния √ потеря друзей, семьи
- √ все алиби исчерпаны
- √ смерть.

Каждый раз именно в этом месте рассказа я прошу своих пациентов почтить минутой молчания тех, кто умер от химической зависимости. Сделайте это и вы, уважаемый читатель.

### **Алкоголик или нет???**

Хочется отдельно остановиться на важном вопросе. Как же все-таки отличить алкоголика от неалкоголика? Я не говорю в данном случае о наркоманах, здесь более-менее все понятно. Если колется, нюхает, курит или еще что-нибудь делает с наркотиком регулярно, значит, наркоман.

Я не очень уверена, что эту книгу будут читать люди, страдающие алкоголизмом или наркоманией. Им некогда, употребление забирает слишком много времени. Но не только поэтому. Есть и еще причина, но о ней позже. А вот близким иногда самим очень трудно бывает не только определить — есть болезнь или нет, но и просто увидеть вещи такими, как они есть.

Перечислю девять признаков, и если вы отметите наличие хотя бы трех, то можете с уверенностью сами ставить диагноз — алкоголизм. И не надо этого бояться. Надо смотреть правде в глаза. Любая болезнь легче лечится в начале. Болеть не стыдно, стыдно не лечиться.

1. Алкоголь часто принимается в больших количествах или в течение более продолжительного времени, чем человек намеревался.

2. Имеется настойчивое желание сократить или контролировать употребление алкоголя. Была одна или несколько безуспешных попыток это сделать

3. Много времени уделяется: занятиям, прямо или косвенно связанным с добыванием алкоголя; самому употреблению (например, запои); возвращению в нормальное состояние после действия алкоголя (постпохмельный синдром).

4. Человек часто находится под действием алкоголя или наркотика, в то время как должен выполнять свои рабочие, домашние или учебные обязанности. Не понимает опасности своего состояния (например, может вести машину в нетрезвом виде).

5. Дела на работе, дома, другие важные сферы жизни забрасываются или время для них сокращается из-за употребления алкоголя.

6. Продолжение употребления несмотря на знание проблем им вызванных (семейные ссоры, депрессии, обострения хронических заболеваний, проблемы на работе).

7. Повышенная устойчивость: потребность в больших дозах вещества для достижения состояния опьянения или заметно меньший эффект при использовании того же количества.

8. Характерные симптомы абстиненции.

9. Прием алкоголя для облегчения или с целью избежать симптомов абстиненции («опохмеляется»).

Если некоторые из симптомов продолжались по меньшей мере месяц или возникали неоднократно в течение более длительного периода времени, то вы имеете дело с алкоголизмом, болезнью, которую надо лечить.

### **ДВОЙНОЙ ДИАГНОЗ**



Проблема двойного диагноза мало освещается в специальной литературе. Но при лечении химической зависимости она встает очень остро. При принятии диагностического решения очень важно определить первичность заболевания. Для этого необходимо спрашивать пациента о жизненных проблемах, связанных с употреблением алкоголя:

- √ разрыв семейных отношений, развод
- √ потеря работы
- √ неоднократные приводы в милицию
- √ проблемы со здоровьем, вызванные злоупотреблением психоактивных веществ.

Диагноз  
↓  
АЛКОГОЛИЗМ

Проверьте наличие преморбидных психиатрических расстройств, особенно аффективных расстройств и диагноза антисоциальной личности.

Антисоциальные проявления в 4-х жизненных сферах, начало до 16-ти лет

Продолжительные периоды депрессии (или мании) до начала первых жизненных проблем, связанных со злоупотреблением алкоголя (или во время длительного периода воздержания)

Никаких серьезных психиатрических проблем до начала алкоголизма

ПЕРВИЧНЫЙ ДИАГНОЗ -  
**АНТИСОЦИАЛЬНАЯ  
ЛИЧНОСТЬ**

ПЕРВИЧНЫЙ ДИАГНОЗ -  
**АФФЕКТИВНОЕ  
РАССТРОЙСТВО**

ПЕРВИЧНЫЙ ДИАГНОЗ -  
**АЛКОГОЛИЗМ**

ВТОРИЧНЫЙ ДИАГНОЗ -  
**АЛКОГОЛИЗМ**

ВТОРИЧНЫЙ ДИАГНОЗ -  
АЛКОГОЛИЗМ

### ***Физические проблемы при алкоголизме***

Эти сведения я привожу для близких. Они смогут лучше понять, что же происходит с тем, кто употребляет алкоголь. А понимание — это именно то, что необходимо. Я не буду рассказывать о действии наркотика. Даже косвенно не хочу его пропагандировать. Известно, что такой метод борьбы рождает любопытство еще не окрепшей психики.

Алкоголь — вещество, способное оказывать различные воздействия на организм.

На первой фазе, которую можно назвать фазой возбуждения, алкоголь можно считать **стимулянт**. Человек чувствует прилив энергии, так как алкоголь раздражает железы, выделяющие адреналин и подавляет центры возбуждения в мозге. На этой фазе проявляются определенные эмоции, возбуждение, импульсивная речь, смех, иногда желание спорить или ругаться.

Алкоголь создает ощущение благополучия, тепла, повышенной уверенности в своих умственных или физических возможностях. Человек становится «тем, кем всегда хотел стать», так как процессы торможения не работают и критика снижается. Он может быть самодовольным, а может быть сентиментальным и испытывать к себе непомерную жалость. Реакция зависит от человека, его индивидуального склада характера.

Алкоголь — это **депрессант**. После того как человек испытал такой неоправданный подъем, алкоголь быстренько ставит его на место. Мозг перестает эффективно работать. Алкоголь способен вызывать прогрессирующую и продолжительную депрессию нервной системы, подавляя ее функции. Это подавление доходит до полного выключения сознания. А может носить формы притупленного видения мира, сниженного самоконтроля, плохой памяти и ослабленного внимания. Способность мыслить ухудшается уже при употреблении 60 г, а при 250 г она снижается на 60-70%.



Далее необходимо сказать о том, что нарушается зрение, особенно периферическое. Возникает так называемый эффект «туннельного зрения». Приблизительно так видит лошадь, на глаза которой надели шоры. Изменяется восприятие интенсивности света, наступает эффект удвоения.

Подавление мозга дает понижение давления. При большой концентрации алкоголя наступает подавление респираторных, сердечных и вазомоторных центров в продолговатом мозге, что приводит к шоку или коме, а потом к смерти.

Но способность организма поддерживать жизнь удивительна. Видимо, сам Господь Бог установил в нашем организме «выключатель», который срабатывает до того, как алкоголь парализует деятельность сердца и легких. И человек отключается, чем спасает свою жизнь. Большинство алкоголиков до сих пор живы именно поэтому. Надо только помнить, что от частого применения все вещи ломаются, и выключатели тоже.

Алкоголь разрушает гормоны страха и во время стресса тем самым как бы помогает нам не бояться. Но истина заключается в том, что, притупляя действие других систем, он делает нас менее сконцентрированными и собранными, то есть готовыми справиться с любой неожиданной ситуацией.

Еще один миф про алкоголь: «Алкоголь помогает организму не замерзнуть». Все обстоит немного по-другому. Дело в том, что алкоголь подавляет мозговой центр, контролирующей циркуляцию крови. Нервы мышечно контролируют стенки кровяных сосудов. Это подавление ведет к расширению наружных кровяных сосудов. Следовательно, после употребления алкоголя человек испытывает ощущение тепла, поскольку расширяются сосуды на поверхности кожи. Краснеет лицо. На самом же деле тепло теряется по мере того, как организм пытается его компенсировать, притягивая больше тепла изнутри. Расширение наружных (поверхностных) сосудов вызывает ощущение тепла, но сужение внутренних становится причиной того, что внутренняя температура падает и жизненные функции становятся замедленными, что снижает их сопротивляемость. Это показывает, что человек, находящийся в состоянии интоксикации, может замерзнуть до смерти быстрее, чем трезвый.

Алкоголь не может «храниться» в организме и не обладает никакой пищевой ценностью. В нем нет минералов, витаминов или белка. Только калории, примерно 200 в 30 г.

Многие не едят в период употребления алкоголя, поскольку это снижает его действие. Исследования показали, что организм алкоголика предпочитает калории алкоголя калориям пищи! Эта биохимическая потребность становится причиной того, что алкоголики отдают предпочтение алкоголю и отвергают пищу. Не думаю, что нужно объяснять последствия этого.

Попадая в кровь, продукты распада алкоголя совершают и другие коварные поступки. Они размягчают клетки крови, затрудняя процесс снабжения органов кислородом, а также являются причиной тромбирования сосудов, которое может служить причиной серьезных мозговых нарушений и смерти.

Напомню, что 50% хронических алкоголиков имеют необратимые мозговые нарушения и беспомощны до конца жизни, а контингент психиатрических больниц на 40% состоит из алкоголиков.

Система пищеварения одна из первых подвергается разрушениям. Стимулируется выделение желудочных соков, в которых большое количество кислоты. Как вы думаете, что будет делать кислота, оказавшись в пустом желудке (алкоголик ведь не ест)?

Алкоголь очень быстро усваивается, 90% остается в человеке, оставшиеся десять уходят через почки, кожу и легкие. Если доза велика, организм не успевает справляться. И тогда он начинает странствовать по организму. На поздних стадиях организм не в состоянии окислять и перерабатывать алкоголь. Печень как основной орган, который и осуществляет этот процесс, к тому времени уже разрушена.

Во время интоксикации печень перерабатывает хранящийся в алкоголе сахар в активный, циркулирующий сахар или глюкозу, и этот сахар попадает в кровяной поток. Отсюда сильная тяга к сладкому — это организм пытается компенсировать его утрату. Примерно через полчаса после приема алкоголя повышается уровень сахара в крови. Несколько часов спустя он резко снижается. Самый лучший вариант помочь организму — мед.

В печени при циррозе накапливается жир, и она увеличивается, в результате чего происходит рубцевание, сжатие или ее деформирование. Суженные сосуды не пропускают достаточное количество крови из желудка и кишечника в сердце, и происходит застой. Чтобы это компенсировать, организм образует новые каналы через брюшную полость и пищевод, что приводит к увеличению сосудов брюшной полости. А так как сосуды пищевода слабые, любое повышение давления может привести к кровоизлиянию. Именно кровоизлияние в пищевод является причиной смерти больных циррозом печени.

«— Кто ты? Прекрасная фея?

— Нет, это я, твоя белая горячка».

Белая горячка, или Делириум Тременс, по-научному. Это острый алкогольный психоз, при котором больной не ориентируется во времени, пространстве или людях, страдает галлюцинациями, в которых ему кажется, что либо он должен убить кого-то, либо должны убить его. Это очень тяжелое состояние. Поднимается давление, температура, учащается пульс. Больной испытывает беспокойство, бессонницу, страх, потливость, тремор и кошмары. Галлюцинация — это ложная идея или убеждение, не имеющая отношение к действительности. Это могут быть голоса, видения насекомых, странных угрожающих фигур. Смертность при белой горячке такая же, как и при инфаркте — 10—15%. Более того, ко многим рассудок так и не возвращается. Придя в себя, человек не помнит, что с ним происходило. Резкий отказ от алкоголя в 25% случаев может привести к смерти, чего не бывает даже при отказе от героина. Если же у больного были проблемы со здоровьем, то процент смертности поднимается до 50.

Думаю, что те, кого интересуют более подробные факты «деятельности» алкоголя в организме, могут удовлетворить свой интерес в многочисленной литературе по этому вопросу. А мы с вами пойдем дальше.

## ПЕРВИЧНОЕ ИНТЕРВЬЮ



Первичное интервью — краеугольный камень процесса выздоровления. Пациенты обычно напуганы и смущены. У них много фантазий по поводу того, что с ними случится, и часто они чувствуют изоляцию и безнадежность. Чтобы получить ответы на интересующие вопросы у людей в такие мучительные для них моменты, отношения и установки всех, кто участвует в лечебном процессе, должны быть соответствующими.

В любом лечебном процессе есть тот, кто первым встречает больного. На эту роль очень важно выбрать человека, который смог бы создать атмосферу безопасности и принятия. В некоторых клиниках эту роль отводят выздоравливающим алкоголикам или наркоманам, прошедшим курс лечения и имеющим длительную ремиссию и специальную подготовку.

У первичного интервью несколько целей:

1. Помочь пациенту почувствовать себя настолько комфортно, насколько это возможно в данных обстоятельствах.

2. Получить необходимую информацию для оценки ситуации с точки зрения химической зависимости, медицинской, психиатрической и социальной.

3. Создать план начала лечения. Проводящий интервью должен:

√ обладать знаниями о болезни;

√ осознавать собственные взгляды и реакции на эту болезнь;

√ быть неосуждающим;

√ уметь задавать прямые вопросы, что даст пациенту возможность поделиться своими мыслями о проблеме и необходимой ему помощи;

√ обладать хорошим знанием и пониманием модели лечения, используемой в его центре, и помогать исследовать различные возможности в спокойной, доверительной и информативной манере;

√ вести процесс получения информации не подавляя и не контролируя пациента;

√ быть способным собрать информацию и отразить ее обратно так, чтобы пациент чувствовал, что его понимают. Затем необходимо помочь пациенту выбрать следующий шаг на своем пути, каким бы он ни был.

Какую же информацию необходимо выяснить, прежде чем составлять план лечения?

Есть несколько областей:

1. Ранняя динамика: семья и где родился, вырос:

- √ акцент на выяснение общего отношения пациента к раннему периоду жизни и как этот период повлиял на него;
  - √ оценить отношения с родителями, сиблингами и другими значимыми лицами;
  - √ кто воспитывал, их род занятий, религиозные предпочтения, состояние здоровья;
  - √ история химической зависимости в семье;
  - √ роли родителей.
  - 2. Личностные особенности:
    - √ каков образ себя;
    - √ уровень духовности, сильные и слабые стороны;
    - √ ценностные ориентации.
  - 3. Образование;
    - √ школа, институт;
    - √ оценки, трудности в обучении;
    - √ сложные периоды;
    - √ отношения со сверстниками;
    - √ роли в коллективе;
    - √ проблемы с поведением;
    - √ начало употребления;
    - √ отношения со школьным или институтским начальством;
    - √ будущие планы учебы.
  - 4. Отношение к воинской службе:
    - √ род войск;
    - √ участие в военных действиях;
    - √ нарушения дисциплины;
    - √ стрессы.
  - 5. Трудовая деятельность:
    - √ хронология;
    - √ стабильность;
    - √ отношение к занимаемым должностям;
    - √ потеря работы и химическая зависимость;
    - √ настоящий момент, знает ли начальство о лечении.
  - 6. Социально-сексуальная история:
    - √ семья;
    - √ до болезни и сейчас;
    - √ взаимоотношения с детьми;
    - √ чувство вины;
    - √ первый сексуальный опыт;
    - √ сексуальное поведение в состоянии опьянения.
  - 7. Медико-психиатрическая история:
    - √ наличие выписки из истории болезни при приеме;
    - √ предыдущее лечение;
    - √ психиатрический статус.
  - 8. История правонарушений:
    - √ конфликты с властями;
    - √ асоциальное поведение;
    - √ усматривает ли пациент связь с правонарушениями и химической зависимостью.
  - 9. Социально-рекреационная история:
    - √ способы проведения свободного времени;
    - √ тенденции к уединению, степень удовлетворенности.
  - 10. История употребления веществ:
    - √ первый опыт;
    - √ продолжительность, периодичность употребления;
    - √ провалы в памяти, судороги, тайные употребления, аресты, аварии;
    - √ другие вещества и другие зависимости.
  - 11. Оценка состояния умственной деятельности:
    - √ способность к ориентации;
    - √ уровень функционирования мыслительных процессов;
    - √ нарушения мыслительной деятельности;
    - √ следит ли за ходом беседы;
    - √ правильность ответов на вопросы;
    - √ состояние краткосрочной и долгосрочной памяти;
    - √ странные ответы, наличие бреда или фантазий.
- Возможно, это не полный перечень того, что понадобится узнать, прежде чем приступить к

процессу лечения. Но если вам удастся создать атмосферу доверия, то пациент сам расскажет вам то, что для него значимо.

По итогам первичного интервью составляется биопсихосоциальное заключение, содержащее наиважнейшую информацию медицинского и клинического характера, которая будет способствовать выработке индивидуального плана лечения. В это заключение вносятся такие сведения, полученные от членов семьи, впечатления персонала, другие данные, которые удалось получить.

## **Соппротивление**

Мой сосед по старой квартире — алкоголик, всегда при встрече интересовался моим здоровьем. На мой же встречный вопрос он отвечал, мол, уж с чем с чем, а со здоровьем у него все благополучно. Каждый раз, слыша это, я не могла сдержать улыбку. Странное дело, зная о вреде злоупотребления алкоголем и наркотиком, зная о том, что не миновать последствий, добровольцев лечиться не становится больше. Даже когда признаки болезни не только налицо, но и «на лице», зависимый упорно не желает признавать себя больным. Ничего удивительного. Это еще один симптом болезни. У химической зависимости, как и других болезней, есть множество симптомов, по которым эту болезнь можно определить. В предыдущих главах я уже о них говорила. Но некоторым симптомам я хочу уделить особое внимание. И первый из них — сопротивление.

Никто и никогда не встречал не сопротивляющегося лечению алкоголика или наркомана. Это все равно, что отсутствие кашля при бронхите. Алкоголик или наркоман должен сопротивляться, иначе либо он не больной, либо обманывает вас.

Процесс сопротивления выглядит часто бурно и активно. Чем больше давление со стороны окружающих, пытающихся спасти зависимого, тем сильнее он сопротивляется. Что заставляет его это делать? Он не хочет выздороветь? Хочет. Не хочет лечиться? В принципе готов. Не понимает, что он больной? Но это уже и ежу понятно. Так в чем же дело?

Поставьте себя на его место. А теперь скажите вслух: «Я — алкоголик (наркоман)». Что вы чувствуете? Дискомфорт, не правда ли? Признать себя алкоголиком или тем более наркоманом — значит признать себя человеком, стоящим на самой низшей ступени социального общества, отбросом, изгоем. Это значит признать, что жизнь не удалась, что для общества ты пропал. Кто пойдет на это добровольно?

Еще одна причина сопротивления заключается в том, что отказ от химического вещества — это огромная потеря. Ведь оно столько давало человеку: ощущение любви, умение свободно общаться, забвение в горе, возможность расслабиться и многое, многое другое. Болезнь нашептывает: «Не расставайся со мной. Нам было так хорошо вместе». И это правда. Никто не начинает пить, чтобы причинить себе зло. Человек пьет ради удовольствия и выгод, которые дает алкоголь. Но когда зло начинает перевешивать эти выгоды, наступает решающий момент для очень важного решения, принять которое очень трудно. Смириться с потерей выгод бывает просто невозможно. Разрывая отношения с близкими людьми, которые стали в тягость, мы всегда испытываем боль. Пытаемся вспомнить что-то хорошее, что связывало. Пробуем начать все сначала, думая, что сможем еще все исправить. Но вещество не человек, оно не меняется, так же как не меняется организм, в котором произошли необратимые изменения. И лазейка «я смогу пить как нормальный человек» — это ложь. Ложь, которой так много в этой болезни. Ложь, которая тоже является одним из основных симптомов заболевания.

Ошибочно думать, что алкоголику не стыдно за то, что он делает, что он не чувствует вину и угрызения совести. Наоборот, ему так больно, что он всеми силами старается скрыть это от всех, в том числе и от себя. Мы всегда защищаем рану, накладывая гипс или повязку. Чем она серьезнее, тем толще защита. А так как чувствуем мы душой, то защищать приходится именно ее. И тогда человек достает доспехи, пытаясь себя защитить. Эти доспехи называются «психологическими защитами».

Разные психологи называют разное количество психологических защит. С психологами спорить трудно, уж больно наука сложная. Поэтому я приведу лишь несколько видов защит, встречающиеся наиболее часто.

Первая называется «преуменьшение». Звучит так:

- Я пью только по выходным.
- Я пью только вино (пиво, шампанское ...).
- Я пью только в компании.
- Я пью, но я же работаю.
- Я пью, но у меня же хорошая семья.

— Я могу бросить, когда захочу, я уже много раз это делал. Человек как бы преуменьшает значимость происходящего тем, что преуменьшает количество выпитого или размер неприятностей. Поверив в сказанное, ему и окружающим становится легче: «Ну вот, все не так уж и плохо». Если бы вы знали, сколько раз мне приходилось это слышать не только от алкоголиков, но и от их жен и матерей. Думаю, вам тоже.

Другая распространенная защита — рационализация. Это не что иное, как объяснение причин своего пьянства. Тут можно писать тома. Уж какие только причины не придумывались алкоголиками, чтобы объяснить и оправдать свое пристрастие.

Это тот род оправданий, к которому прибегают, когда человек не прав. Пословица «оправдывается, значит не прав» относится именно к такому случаю. На самом деле человек пытается себя защитить. Наиболее типичные оправдания это: нервозность, стресс, трудная работа, глупый начальник, стерва-жена, неблагоприятные условия жизни в стране... можете продолжить сами.

Проекция — еще один вид защиты. Про нее тоже есть пословица: «В своем глазу бревна не замечает, а в чужом соломинку видит». Алкоголик может сказать: «Все пьют, не я один». Или: «На себя посмотри». Или: «Я разве пью, вот сосед Колька — вот он пьет». Человек проецирует свои проблемы на других.

Это основные психологические защиты. Но проявлений у них множество. Это объяснения, оправдания, противоречие, сарказм, угрозы, нападки, согласие, комплименты, ерзанье, молчание, уход в себя, убежание, критичность. Окружающие видят со стороны превосходство, высокомерие, надменность, упрямство, вызывающее поведение, агрессию, фальшивость, безразличие, угрюмость, подозрительность, страдание, обидчивость. Все перечисленное скрывает такие чувства, как неадекватность, злость, печаль, боязнь, стыд, боль, обиду, чувство вины или одиночество.

Взяв в качестве основного героя алкоголика, я не забыла о наркоманах. Все эти проблемы, возникающие в жизни, в полной мере относятся и к ним. Трудностей и неприятностей у наркомана еще больше, чем у алкоголика, небольшие отличия есть во взаимоотношениях с окружающими и в отношении к себе. Они действительно небольшие и я о них расскажу в отдельной главе, посвященной наркомании. Когда в группе больных на сеансе групповой психотерапии сидели алкоголики и наркоманы вместе, это в большей степени раздражало именно наркоманов. Правда, только поначалу. Потом все соглашались с тем, что проблема-то у них одна. Поэтому и я в своей книге иногда говорю о тех и других вместе, а иногда разделяю. Чтобы облегчить вам дальнейшее восприятие материала, а себе — его изложение, далее я буду применять в основном слово «зависимый».

Итак, сопротивление — симптом болезни, который проявляется не только в самой болезни, но и в процессе лечения. Казалось бы, раз человек пришел лечиться сам, добровольно, то чего он сопротивляется? Однако не будем забывать, что мы имеем дело с очень сложной и хитрой болезнью.

Уже находясь в стационаре на лечении, зависимый может:

- √ уклоняться от посещения лечебных мероприятий либо присутствовать на них формально, не работая;
- √ объявлять о своей незаинтересованности в лечении или несогласии с формами лечения;
- √ отказываться выполнять задания врача;
- √ различными способами срывать лечебный процесс;
- √ искать ошибки в лечении;
- √ определять сам, что ему нужно лечить и как;
- √ проверять на «крепость» персонал, сопротивляясь его указаниям;
- √ приводить массу доводов в объяснении невозможности лечиться таким способом или в это время;
- √ проспать лечебную процедуру;

✓ может пожаловаться на зубную боль или головную боль, боли в животе и т. д. именно перед процедурой и многое, многое другое, что создается болезнью.

## СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ



Специфика поведения, суждений и реакций, в которых проявляется болезнь пациента во время нахождения в стационаре.

### 1. Депрессивные симптомы:

- ✓ неспособность проявлять инициативу в действиях, поднимающих самооценку;
  - ✓ неспособность к выполнению самостоятельной работы;
  - ✓ склонность к преувеличениям несчастий, чрезмерным обобщениям и неспособность (ограниченная способность) заметить эту склонность за собой;
  - ✓ неспособность справиться с разочарованием;
  - ✓ отсутствие эмоциональной вовлеченности в обычные проблемы;
  - ✓ отсутствие противодействия деструктивному поведению;
  - ✓ неустойчивость эмоциональных ориентиров;
  - ✓ частые сомнения в себе;
  - ✓ недостаточная автономность (независимость);
  - ✓ неопределенность положения (размытая роль);
  - ✓ неспособность увидеть несколько вариантов решения проблемы;
  - ✓ при осознании проблемы или ситуации привычная установка на саморазрушение (обреченность);
  - ✓ постоянная интерпретация обратной связи как негативной и критикующей;
  - ✓ слабая способность и желание замечать свою компетентность и адекватность;
  - ✓ неспособность поддерживать отношения с другими;
  - ✓ крайняя сосредоточенность на собственных проблемах, причем эта сосредоточенность почти не осознается;
  - ✓ показная неспособность к обучению как привычный стиль в отношении к новому; ✓ отсутствие готовности отказаться от предшествующего деструктивного поведения;
  - ✓ неспособность/нежелание планировать развитие новых умений, навыков;
  - ✓ неспособность определить свои цели и задачи;
  - ✓ пассивное отношение к личным проблемам;
  - ✓ за переоценкой событий не следуют глубокие чувства (происходит на ментальном, а не эмоциональном уровне);
  - ✓ подавленность, легко и часто сбивается с толку, заикливается;
  - ✓ гнетущее ощущение неминуемой гибели;
  - ✓ обремененность виной;
  - ✓ повторение бессмысленных действий;
  - ✓ недоверие к своим мыслительным способностям;
  - ✓ проявление нерешительности в удачных случаях или упущение их вовсе;
  - ✓ замешательство или подавленное состояние, дезорганизованное мышление в ситуациях, где необходимо сделать выбор;
  - ✓ неверная оценка вариантов в ситуации выбора;
  - ✓ низкая инициативность;
  - ✓ недостаточное следование инструкциям;
  - ✓ уклонение от решений или противоречивые решения;
  - ✓ пассивное желание умереть;
  - ✓ амбивалентное отношение к жизни.
- ### 2. Склонность к жертвенности как стилю поведения (симптомы):
- ✓ пациент не расположен просить других уделить ему время или внимание;
  - ✓ неспособен действовать в собственных интересах;
  - ✓ демонстрирует пораженческое поведение;
  - ✓ работая вместе с другими, занимает пассивную позицию;
  - ✓ неспособен выбирать реакцию, позицию, точку зрения или иной ответ;
  - ✓ если ему внушают убеждения, установки, он принимает их на веру;
  - ✓ реагирует на происходящее незрело, основываясь на эмоциях;
  - ✓ занимается беспочвенными фантазиями;
  - ✓ демонстрирует инфантильное поведение;
  - ✓ в случаях, когда необходимо защищаться — бездействует, беспечен, беззащитен, раним,

- легко подчиняется отрицательным лидерам;
- √ руководствуется детскими убеждениями.
3. *Симптомы недоверия к процессу лечения:*
- √ упорно проверяет установленные порядки, отношения;
  - √ склонен защищаться интеллектуализацией и прожектированием;
  - √ чтобы избежать негативных мыслей, пытается рассуждать обобщенно;
  - √ стремясь отстраниться, устанавливает свои правила (границы) при обсуждении его взаимоотношений с другими лицами (когда это предусмотрено лечебным планом);
  - √ склонен определять сам, что ему нужно лечить и как;
  - √ особо развивает способности, позволяющие ему обходиться без чужой помощи;
  - √ оправдывает свою самонадеянность (и стремится к ней вернуться), ссылаясь на поведение других;
  - √ предпочитает разбивать задания на мелкие «подзадания»;
  - √ постоянно проверяет на «крепость» персонал, консультантов, сопротивляясь их предложениям;
  - √ чтобы получить разрешение самому готовить «отход» от лечения, ищет логические ошибки в лечении;
  - √ не старается приспособиться к правилам работы группы.
4. *Симптомы незрелого поведения:*
- √ пациент использует детскую логику;
  - √ эмоционально открыт;
  - √ ограничен в способности перерабатывать информацию;
  - √ основные установки (убеждения) идут из детства;
  - √ детская способность к сопротивлению;
  - √ вновь и вновь «окунается» в ситуацию давно нанесенного оскорбления, произошедшей травмы, отдается при этом своим эмоциям;
  - √ склонен «поиграть» со своей химической зависимостью;
  - √ имеет противоречивые, конфликтующие установки и тенденции, демонстрирует это на очевидных примерах;
  - √ в ситуациях, требующих каких-то срочных действий, демонстрирует противоречивое мышление.

Почему так происходит? Представьте, что болезнь — это живой организм, поселившийся в человеке. Постепенно из гостя она превращается в хозяина положения. И тогда сам человек перестает жить своей жизнью, так как командует им болезнь. Не успеешь оглянуться, а хитрая и коварная гостья уже всю распоряжается в твоём доме — душе. И она будет делать все, чтобы остаться там навсегда. И любой, кто будет посягать на ее права, будет безжалостно уничтожен и изгнан. Но так как сама болезнь не имеет глаз, речи, рук и ног, то все это она заимствует у хозяина. И это она бьет жену или мать, она кидается с бранью на прохожих, она может убить. Она прогоняет друзей, особенно тех, кто видит ее. Она ищет оправдания и лжет, она извиняется и не сдерживает обещаний. Просто она хочет жить. И все, кто готов с ней сражаться, — враги. Это близкие, родные, врачи и даже сам больной. Но убить своего хозяина она не может, иначе ей тоже придет конец, и поэтому она доводит его до изнеможения, полного бессилия перед ней. Особенно когда он употребляет вещество. Так как именно оно — пища болезни. Без вещества она умрет. И она будет делать все, чтобы его добыть, любым способом, любой ценой. И убивает она своего носителя только тогда, когда он не может ей ничего дать. Тело разрушено, душа тоже. Недаром говорят, что алкоголик и наркоман продают свою душу дьяволу. Согласитесь, что на роль ангела эта болезнь не подходит. А на дьявола и его приспешников — очень.

Но болезнь невидима, а человек, ее носитель, вполне реален. И то, что он творит во время болезни, приписывается ему. И не только окружающими, но и им самим. Болезнь не видна и ему. Это еще одна хитрость. Она позволяет болезни быть еще сильнее. Ведь нет ничего опаснее невидимого врага. Вот она и становится невидимкой. И попробуй ее найди. Даже при вскрытии трупа не устанавливается диагноз — химическая зависимость. Где она? В печени? В сердце? Ан нет. Видны только разрушения, ею сделанные, а самой болезни нет. Почему? Потому, что болезнь эта психическая, а не физическая. Но так как тело наше связано с душой напрямую, то все болезни души, даже незначительные, отражаются на теле. Но это тема для другой книги.

В процессе лечения зависимый должен пройти несколько очень важных этапов.

Во-первых, по симптомам в организме, поведению нужно опознать болезнь. Во-вторых, принять ее существование. Сделать это непросто, мы уже говорили, почему. Есть процесс сопротивления. Борьбаться с ним можно только одним способом — осознавать его. Так как сопротивление — часть болезни, то оно так же, как и сама болезнь, боится того, чего боятся все невидимки — света. В данном случае — света нашего сознания. Поэтому осознавая, мы уже боремся с ней. И уже после того, как больной признает наличие у себя болезни, он должен отделить ее от себя. Она будет цепляться руками и ногами, кричать, что любит, просить не бросать ее, драться и кусаться, прикидываться слабой и невинной. Главное — удержаться и не поддаться на все ее провокации. И при этом знать, что имеешь дело с очень сильным и хитрым врагом.

Не всем по плечу сделать это легко и быстро. Иногда требуется несколько попыток. Многие пациенты не один раз ложатся в клинику. И только когда сопротивление сломлено, начинается процесс лечения. Бывало, что весь курс лечения уходил на борьбу с сопротивлением. Конечно, таким пациентам приходилось нелегко после выписки; они оставались беззащитными перед жизнью, и болезнь опять поселялась в них. Важно помнить: то, что удалось выгнать ее из дома не значит, что она далеко ушла. Чаще всего она подстерегает за углом и только и ждет, когда вы расслабитесь. Что значит «расслабитесь», я подробно опишу в главе, посвященной срыву.

## ОТРИЦАНИЕ И СТЫД



Главные проблемы — отрицание и стыд. В группе они активизируются в меньшей степени. Когда меньше испытывается стыд, снижается сила системы отрицания. И человек может реально увидеть ситуацию. Стыд на подсознательном уровне задействует систему отрицания.

Система отрицания есть всегда. Химически зависимый не может не иметь этой системы. Быть «больным» — значит отрицать. Хранителем этой системы является стыд. «Что-то не так, я — плохой человек, у меня нет надежды». Стыд — движущая сила в этом порочном круге.

Химически зависимому надо разобраться в своем стыде. Необходимо высказаться, затем пережить свою зависимость от стыда. Терапевт не должен стыдить или продуцировать стыд, поскольку таким образом он заставляет двигаться пациента по порочному кругу.

Сам зависимый не осознает психологических изменений. Но при прекращении употребления происходит изменение структуры личности. Зависимость от поведения — одна из психологических зависимостей, присутствующих при алкоголизме и наркомании. Зависимый не чувствует себя нормальным в отсутствии вещества. Многие не могут справиться именно с этим моментом — с изменением структуры. Изменения психологической структуры происходят в активной фазе заболевания и могут «уйти» вместе с алкоголем. При анализе этих изменений необходимо учитывать предшествующие, предрасполагающие черты личности. Часто бывает, что бросая употреблять, человек меняется в худшую сторону.

Эти особенности диктуют различия в позиции терапевта, работающего с химической зависимостью.

<p>КОНСУЛЬТАНТ, РАБОТАЮЩИЙ С АДДИКЦИЕЙ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>√ Поддержка</li> <li>√ полная концентрация на аддикции</li> <li>√ идентификация с консультантом</li> <li>√ просвещение</li> <li>√ предложения</li> <li>√ установление границ</li> </ul>	<p>ПСИХОТЕРАПЕВТ ПСИХОДИНАМИЧЕСКОЙ ОРИЕНТАЦИИ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>√ нейтральность</li> <li>√ перенос</li> <li>√ интерпретация</li> <li>√ «белый лист»</li> <li>√ прояснение</li> <li>√ исследование</li> <li>√ фрустрация</li> </ul>
---	---

### ***Больной или негодяй?***

Надеюсь, что после всего сказанного ни у кого не возникнет сомнений, что мы имеем дело с болезнью, а не пороком. Это очень трудно — не сомневаться, не думать постоянно «он — подлец или больной человек?». Даже многие врачи, не имеющие отношения к лечению алкоголизма или наркомании, не считают таких людей больными.



Алкоголик или наркоман вызывает чувство ненависти, презрения, злости. Эти чувства он вызывает не только у посторонних людей, не только у близких и родных, но и у самого себя. Никогда человек, который любит и уважает самого себя, не станет употреблять наркотик. А уж если он встал на этот путь, то шансов относиться к себе хорошо у него нет.

Зависимый попадает в замкнутый круг, из которого невероятно трудно выбраться. И первая станция в этом круге, который часто называют каруселью,— это **боль**. Боль душевная. Это все перечисленные мной чувства, к которым надо добавить и чувство вины — очень сильное чувство, способное отравить жизнь любому. И большое заблуждение думать, что зависимый его не испытывает, что ему все равно. Поверьте, это не так. Более того, ему может быть гораздо больнее, чем окружающим, за себя и свое поведение. Больнее настолько, что он не может об этом говорить и не хочет этого признавать. И тогда он попадает в эту карусель, потому что сразу несется ко второй станции — **употреблению**. Именно там он сможет унять боль, и поможет ему в этом наркотик или алкоголь.

Поначалу в этой карусели был еще один пункт, промежуточный — **психологические защиты**, о которых мы уже говорили. Они снимали эту душевную боль, и человек опять мог употреблять. Ни от чего не надо было отказываться, а мы с вами уже говорили о том, как трудно зависимому отказаться от вещества. Но на поздних стадиях развития болезни второй пункт отпадает. На него нет ни сил, ни времени.

Карусель набирает скорость с каждым днем. Вы пробовали прыгнуть с несущегося поезда? Вот и зависимому так же трудно решиться на **то**, чтобы уйти с этого пути. Многие боятся разбиться. И не без оснований.

Химическая зависимость — это не просто болезнь. Это стиль, образ жизни, свой мир, который становится единственным местом, где человек способен жить. Да, возможно, здоровому легче судить о том, что **мир** больного ужасен. Часто он ужасен лишь тем, что непонятен. Люди не любят непонятное. Они стараются его уничтожить; страх перед неизвестным сидит глубоко внутри, и не каждый решится разобраться в том, что ему непонятно.

Мои больные в начале лечения часто упрекали меня в том, что я, не будучи в прошлом наркоманом или алкоголиком, не смогу их понять. Возможно, в этом есть доля истины. Мне никогда до конца не понять ценность того состояния, в котором находится человек при употреблении. Не понять его чувств, не понять важности вещества для него лично. Не понять, почему кайф притягивает его больше, чем жизнь. Сердцем, душой не понять. Головой еще можно, все-таки психолог обладает знаниями о душевных процессах. Но прочувствовать их может только

сам больной. Стоп, вот вам и ответ. Больной-то он, а не я. Ведь это он пришел ко мне лечиться, а не я к нему колоться или пить. Этому научиться сможет любой. Много ума не надо. Значит, помощь нужна ему, а не мне. И я готова ему эту помощь оказать. Как могу, как научили. Ведь приходя лечить рак, вы же не спрашиваете у врача, болеет ли он сам этой болезнью.

Конечно, очень здорово, когда эту помощь оказывают бывшие наркоманы или алкоголики, которые после длительного процесса выздоровления прошли еще и специальную профессиональную подготовку. Но таких единицы. Конечно, многие смогли все-таки остановиться. И многие хотят помочь другим. Но кто-то хочет забыть о прошлом, а кто-то не чувствует себя достаточно сильным теперь, чтобы помогать другим. Кто-то боится даже близко оказаться с болезнью, чтобы не сорваться. Много причин. Но важно не это, важно то, что желающих лечиться будет много всегда. Больше, чем тех, кто продолжает употреблять и не желает бросать.

А во всем мире в лечении химической зависимости принимают участие разные специалисты: врачи, психологи, социальные работники, бывшие наркоманы и алкоголики. Именно этот союз дает наиболее полный эффект.

Сами больные говорили о том, что дело скорее не в том, что я не смогу понять их чувств, а в сложности болезни, которая ищет лазейки. И действительно. Психологу или врачу зависимый может сказать, что он ему не доверяет, так как тот никогда не пробовал наркотик, а бывшему наркоману или алкоголику — что сам он не лучше, поэтому нечего учить других.

И здесь мы затронули очень важный момент, о котором говорили раньше.

Химическая зависимость — болезнь необычайно хитрая и коварная. В этом ее сила. И поэтому человеку самому часто бывает слишком сложно справиться с ней, оставшись один на один. Более того, смело могу сказать, что одному врачу с болезнью даже одного пациента справиться так же сложно. Поэтому я, уйдя из центра, где несколько лет была в составе бригады специалистов, проводящих курс лечения от химической зависимости, сейчас не берусь за лечение в одиночку. Исключение составляют лишь бывшие пациенты со срывом или родственники больных.

Вообще, хочу сказать о том, что лечение химической зависимости с точки зрения психотерапии стоит на первом месте по трудности. Алкоголики и наркоманы считаются самыми трудными психотерапевтическими больными. И дело не только в личности больного, искореженной болезнью. Есть и другая сложность, которую трудно объяснить словами. В процессе работы возникает ощущение, что имеешь дело не с конкретным больным, а с какой-то силой, которая, как огромная воронка, засосет тебя, если ты сделаешь хотя бы одну ошибку. По тому, сколько энергии уходит на то, чтобы не попасть в эту дыру, лечение можно сравнить разве что с работой с онкологическими больными, где врач постоянно сталкивается с неминуемой смертью. Но там она понятна, осязаема. А здесь ты общаешься с живым человеком, за спиной которого все время маячит смерть. Она корчит тебе рожи, дразнит, но иногда отступает, и ты торжествуешь, что еще одну душу удалось спасти.

Но чаще всего, к сожалению, силы не равны. И очень важным моментом в лечении оказывается объединение сил врача с пациентом. Только когда пациент начинает по-настоящему сотрудничать, вас становится в этой борьбе уже двое. И шансы растут по мере того, как к процессу присоединяются другие больные, родственники. По большому счету в мире много сил, готовых помочь зависимому. Энергия жизни может вытащить даже самого безнадежного больного. Но если бы так просто было попасть в этот жизненный поток человеку, который находится в лапах монстра, то статистика не приводила бы ужасных цифр: только от 7 до 15 % зависимых после лечения до конца жизни не употребляют наркотик или алкоголь. Понятно, что наркотик здесь явно уступает алкоголю.

Кстати, еще не было больного, который бы не спросил нас, каков процент выздоравливающих. И мы всегда отвечали — 100%. Но в отличие от многих других центров, которые дают не 100, а чуть меньше, добавляли, что эта цифра касается только тех, кто хочет выздороветь и готов пройти через муки выздоровления. Именно муки. Потому что бросить употреблять несложно, сложно заново не начать. По опыту зная, что какой бы процент ты ни привел как аргумент, хитрый ум болезни воспользуется этим, больной может сказать, что он относится к тем процентам, которые ему в данный момент выгодны.

Пожалуй, настал момент поговорить о таких важных вещах, как психологические механизмы болезни. Именно они являются подводной частью айсберга, вершина которого видна всем. Мы же попробуем заглянуть под воду.

## ГРУППОВОЙ ПРОЦЕСС В ЛЕЧЕНИИ



Цель групповой терапии — создание окружения, достаточно безопасного для того, чтобы они могли поделиться своими историями и начать диалог друг с другом по поводу своей жизни. Этот процесс позволяет человеку увидеть заболевание в другом, что поначалу гораздо легче, нежели увидеть заболевание в себе. Профессионалы иногда называют группу «домом зеркал».

Особенностью группового процесса в лечении алкоголизма и наркомании является фокус на зависимости. Это отличает групповую терапию при зависимостях от групп другой направленности.

Необходимо сориентироваться в целях работы. Основная цель группового процесса — получение как интеллектуального, так и эмоционального понимания химической зависимости. На собраниях лечебного персонала по планированию лечебного процесса необходимо проводить «мозговой штурм» с целью определения наилучшего пути оказания помощи каждому пациенту в его продвижении через соответствующие структуры отрицания.

Вторая цель — помочь пациентам идентифицировать их собственные техники отрицания и более ясно увидеть свой аддиктивный процесс. Так что терапевт может прийти на группу с некоторыми четко определенными задачами и исходя из них строить вокруг них групповой процесс.

## НАПРЯЖЕНИЕ

Давайте представим, что душа человека — это паровой котел. У каждого хорошо работающего котла есть шкала, на которой синим цветом отмечено допустимое давление, а красным — опасная зона. Задача состоит в том, чтобы вовремя через предохранительные клапаны выпускать пар, не доводя до возможного взрыва. У человека также есть допустимое количество напряжения, аналогичное давлению в котле, которое он способен выдерживать без особого ущерба для здоровья, а есть и опасная зона, которая может его погубить. У котла может сорвать крышку или он может взорваться весь, если уровень напряжения станет недопустимо высоким. Чтобы снизить риск, были созданы предохранительные клапаны, позволяющие выпустить пар.

Такие «предохранительные клапаны» человек создает для себя сам. Это способы канализирования отрицательных эмоций, поскольку отрицательные эмоции — естественные «отходы» негативных чувств, которые испытывает человек. Но отходы требуют регулярной и своевременной утилизации. Представьте, что было бы, если бы мы не убрали мусор или наш организм не избавлялся от переработанных веществ? Ужас! Вот такой ужас подчас творится в нашей душе. Чтобы дополнить картину, скажу еще и о том, что отходы не только складываются, но и начинают гнить, бродить и, соответственно, увеличиваться сами по себе. Я часто приводила пример, который наверняка знаком старшему поколению, тем, кто хорошо знает, что такое туалет на даче. Чаще всего это выгребная яма. Знаете, что будет, если бросить туда немного дрожжей? Правильно, содержимое всплывет. Отходы имеют одну важную специфическую особенность: они очень легко размножаются.

Теперь вы хорошо можете представить, что происходит в душе, если оставлять там негативные эмоции. И не надо потом удивляться, что вы чувствуете себя так, будто вас облили помоями.

Справедливости ради надо сказать, что красная зона у каждого человека разная. У кого-то она маленькая, у кого-то занимает почти всю шкалу. Первого рассердить или расстроить трудно, второй взрывается как порох. В случае химической зависимости мы имеем дело со вторым вариантом.

В этой главе мы рассмотрим, что представляют собой «дрова», которые распалют жар, поднимают давление в котле, а также что делать с ними. А в следующей — откуда берутся эти «дрова» и немного уделим внимания тому, как пользоваться предохранительными клапанами.

«Дровами» я назвала чувства, которые вызывают отрицательные эмоции. Именно они заставляют нас переживать и страдать. Но чувства — неотъемлемая часть человеческой души, и у них есть своя задача. Они оценивают то, что с нами произошло. И если возникает негативное чувство, это значит, что мы что-то сделали неправильно. Задача заключается в том, чтобы выяснить, что именно. Но об этом чуть позже. А пока вернемся к негативным чувствам.

Дело в том, что в процессе развития личности человек приобретает определенные черты характера, которые, как различные емкости, предназначены для определенных чувств. И тогда человек не просто испытывает обиду, как все нормальные люди, а становится обидчивым. Не просто жалеет себя, а становится жалким. Вот об этих изменениях в личности я и хочу поговорить.

Обида — первое чувство, которое иногда называют «виновником №1» химической зависимости.

Каждое чувство что-то с нами делает. И обида тоже. Есть один американский «ужастик», «Зубастики». Там маленькие сначала, постоянно голодные круглые монстры пожирают все, что попадает им на глаза. Туловище и голова у них — единое целое, главный орган — это рот, с огромным количеством острых зубов. Живут они, пока едят. Таким образом, вся их жизнь сводится к тому, что они только едят и растут. Обида похожа на этих существ: она постоянно голодна и требует еды. Сам человек уже и не помнит, на что или кого он обиделся, но обида, как зубастик, требует еды. И человек начинает искать разные поводы и становится чрезвычайно обидчивым.

На любого монстра есть управа. Можно справиться и с обидой. Как? Научиться

прощать. По-настоящему, искренне и навсегда. Тогда красная зона на вашей шкале станет занимать гораздо меньше места.

Начинать нужно с себя. Оказывается, способность обижаться на других прямо пропорциональна обиде на себя. Внимательно прислушайтесь к себе, и вы обнаружите, что обижаетесь на себя гораздо чаще, чем думали. Обижаетесь, что не смогли чего-то, не сделали, не успели, не доросли или переросли, не стали тем, кем хотели, не удержали любимого, не выучили чего-либо, не смогли вспомнить, не удержались от соблазна, не съездили, не посадили, не похудели и т. д., и т. д., и т. д. — длинный список ошибок, совершенных в жизни. Пожалуй, пора себя за них простить. Пора признать, что каждый человек имеет право совершать ошибки и учиться на них, а не винить себя. Вот, кстати, и следующее «полено» — **чувство вины**.

Это «зубастик-малыш», который грызет и грызет душу и вызывает огромное напряжение. Если вы совершили ошибку, то нечего себя винить. Да-да. Вам и так плохо, зачем же усугублять? Надо исправить то, что еще можно исправить, вынести из этого опыт («сын ошибок трудных») и жить дальше. Ведь чувство вины забирает столько энергии, сколько хватило бы на такое количество дел, что было бы чем гордиться, а не о чем-то сожалеть.

**Нетерпимость** — следующее качество, которое поднимает напряжение. И делает оно это не менее сильно, чем предыдущие. Нетерпимость заставляет человека выступать сразу в трех ролях: судьи, прокурора и палача. Прокурор обвиняет человека за то, что он, например, рыжий или ходит в шляпе. Судья выносит ему за это приговор. Например, он называет и велит теперь всем называть рыжего в шляпе «плохим», а то и вовсе уничтожить как ненужный элемент. А палач приводит приговор в исполнение. Палачу труднее всего. Всех рыжих не повесишь и шляпы со всех не снимешь. И всех не заставишь думать по приказу. Отсюда и напряжение — объять необъятное невозможно.

Взяв на себя такую сложную миссию, нетерпимый человек оказывается в очень трудном положении. Он пытается определить, что хорошо и что плохо, осудить и наказать. Одному человеку это явно не под силу — может быть, богу средней руки. А человек такую работу выполнить не в состоянии. Вот бедняга и мучается. Все силы тратит на то, что никогда сделать не сможет. Так и проходит жизнь. Ему тяжело еще от того, что он не может понять, почему нет удовлетворения и результатов работы. Ведь он столько делает, так старается, устает. Это как бег по кругу — движение было, а никуда не попал.

Нетерпимости можно противопоставить только одно — терпимость. Но прежде чем человек сможет стать терпимым, то есть научиться принимать вещи такими, как они есть, и не оценивать их, нужно научиться терпеть. Это бывает больно, однако результат того стоит — не надо будет делать столько бесполезной, неблагодарной, а порой и опасной работы.

Гордыня — пожалуй, самое главное горючее, которое нагревает наш котел. Недаром она считается одним из самых тяжких грехов во всех религиях. Самая распространенная ошибка, с которой приходится сталкиваться, говоря о гордыне, это то, что ее путают с гордостью. А это совершенно разные вещи.

Гордиться можно только тем, чем реально обладаешь. И тут часто бывает, что человек не замечает своих достоинств. Он преуменьшает их. Чувство неуверенности в своих силах и способностях не позволяет человеку быть гордым, считать себя достойным того, чего стоишь. Гордыня же опирается не на реальные факты, а на мнимые. Она — как воздушный шар, надутый и раскрашенный под что-то реальное, например, под крепость. Издали кажется, что перед вами крепость, но чем ближе вы подходите, тем больше у вас сомнений. Так происходит с человеком с большой гордыней. Он тратит все силы на то, чтобы создавать иллюзию крепости. Ему нельзя близко подпускать к ней других людей, чтобы не заметили обмана. Он заводит стражу, цепных собак, роет ров и делает еще массу ненужных вещей и поэтому часто бывает агрессивным. Так он защищается от слабости.

Тем временем краска с надувной крепости осыпается, нужно подправлять. Все время кто-то норовит приблизиться, нельзя проспать. И тогда жизнь превращается в сплошной кошмар. Спать нельзя, а то вдруг шар сдуется или взорвется, и все увидят, что ты «дутый», не настоящий.

Обидно то, что настоящий есть, он жив, но забыт и брошен. Тут бы направить все силы на то, чтобы вырастить его в сильного, здорового, умного и т. д. и т. д. Но нет — человек занят совсем другим делом. Есть настоящие мастера своего дела. Многим удается так искусно закамouflировать надувной пузырь под замок или крепость, что распознать подвох бывает крайне сложно. И главная опасность заключается в том, что в определенный момент человек начинает верить сам, что его крепость реально существует. Это уже полный крах для того настоящего, который так и помрет без внимания. Обычно у таких людей только перед смертью наступает момент прозрения, в который они чувствуют, что прожили чужую жизнь. Если вас посетило это чувство раньше, значит вам повезло и у вас есть время, чтобы все исправить.

Отличить гордыню от гордости не трудно. Нельзя испытывать превосходство оттого, что папа у тебя крутой, что у тебя есть автограф «звезды», что глаза у тебя фиолетовые. Если в том, чем гордится человек, нет его заслуги, то это гордыня. Да и по-настоящему гордые люди не хвастаются своими достижениями. Они просто живут достойно. Не ставят себя в глупое положение, а если попали, то умеют посмеяться над собой. Не причиняют вред своему здоровью, а заботятся о нем. Уважают других потому, что уважают и ценят себя как личность, как человека, как создание природы. И еще они обладают одним важным качеством, которое и можно противопоставить гордыне, — смирением. Не путать с унижением. Смириться — это значит принять. Принять таким, как есть.

*С-мир-иться* - это значит быть с миром. Вместе, а не врозь. Согласитесь, что каким бы он нам не казался, другого-то все равно нет. Поэтому глупо жить самому по себе, в выдуманном мире, в то время как жизнь проходит стороной.

Еще один враг спокойствия — это страх. Страх — самое сильное человеческое чувство. Это убийца, способный уничтожить все. Страх может убить в человеке все человеческое и превратить его в животное. Он может и вовсе лишить жизни. Но и с ним можно бороться. Как? Идти ему навстречу. Если вы сидите в темной комнате и боитесь, то силы ваши скоро кончатся. Единственное, что вы можете сделать — это пойти и включить свет. И тогда страх исчезнет. Он почти всегда кажется больше, чем реальная угроза. У страха глаза велики, потому что он не снаружи, а внутри нас. Нас не съест другой человек, если он, конечно, не людоед. Мы боимся придуманного образа жестокой учительницы, грозного начальника и многого другого только тогда, когда перестаем верить в собственные силы, которые не дадут нас унижить, уничтожить, запугать. Страх делает нас маленькими, беспомощными. И чем угроза больше, тем мы кажемся слабее. Мы перестаем верить, что останемся живы в этой схватке. И по большому счету всегда боимся одного — смерти.

Мы росли на сказках, в которых герой, преодолевая все невыносимые препятствия, доходит до цели и получает награду. Он боится, как и любой человек, но идет навстречу своим страхам. И только это делает его героем. И ничто другое. Все препятствия могут быть преодолимы, если справишься с самым главным — собственным страхом у себя внутри. И если веришь в то, что делаешь.

Получается, что вера — единственное, что можно противопоставить страху. Бог нужен именно для этого. Если он нас создал, значит, ему нет смысла нас уничтожать. Значит, это просто проверка на крепость или упражнение для развития. А мы испугались. Жизнь, которая приложила столько усилий, чтобы родился человек, вырос и стал бы продолжателем ее, не станет убивать свое творенье. Иначе бы все давно прекратилось.

Еще одно, на первый взгляд, безобидное чувство — саможалость. Она, как змея, пригревается на груди и сначала убедит в собственной безопасности, а потом ужалит и выпьет всю кровь. Жалость к себе ничего не дает, только забирает. Причем, начиная с малого, может довести до самоубийства. Мы с детства склонны путать жалость с любовью. Поэтому так поддаемся на ее уловки. Только любовь к себе дает энергию, а саможалость забирает. Конечно, в любви есть и доля жалости. Но человек, который жалеет себя и больше ничего не делает, просто упивается своим чувством вместо того, чтобы исправить ошибку, сделать выводы, подлечить раны и продолжать жить. Как только вы поняли, что начали себя жалеть, сразу остановитесь. Спросите себя, может быть, вам не хватает любви и внимания, а вовсе не жалости. Так и не тратьте на нее время. Сделайте для себя что-нибудь приятное. Это будет лучшим способом справиться

с таким чувством, как саможалость.

**Зависть** — чувство, которое тоже может стать чертой характера, если с ним вовремя не разобраться. Завидуя, еще никто ничего не получал, а только терял — силу, энергию, радость жизни. Зависть точит, капля за каплей, причиняя человеку боль. Секрет зависти прост. Мы завидуем только тому, что потенциально могли бы иметь сами. А того, что нам невозможно иметь, мы просто не замечаем. Отсюда вывод: сделать так, чтобы обладать предметом зависти самому. Не отобрать у другого. Нельзя пришить себе чужие стройные ноги. Нельзя отобрать чужие достоинства или достаток. Но можно создать все это самому.

**Критицизм.** Критики — это люди, которые сами ничего не создают. Движет ими отнюдь не желание что-то улучшить. Это желание самому стать больше за счет уменьшения другого. Постоянно сравнивать себя с другими очень тяжело. Мы ведь все разные. А критиковать всегда легче, чем расти. Поэтому научитесь хвалить. И, конечно, начните с себя. Всегда найдется повод. Нужно только научиться его находить и признавать.

Вот, вкратце, и все «поленья». И чтобы давление в котле не поднималось до красной отметки, проще всего «не поддавать жару». Если вы научитесь справляться с перечисленными чувствами, то вам не грозят взрывы в собственной душе, после которых приходится собирать себя по кускам и долго залечивать раны. Помните: любой взрыв может оказаться смертельным, как инфаркт, например.

Именно напряжение является спусковым крючком для употребления психоактивных веществ. Ведь снять напряжение сразу и легко может алкоголь или наркотик. Но снять стресс помогает не только вещество. Хотя я не против и такого способа. Однако мы говорим о больном человеке, для которого нет синей шкалы, только красная. И он не умеет терпеть даже небольшого напряжения. Он сам его генерирует. И малейшее нагнетание обстановки, которое обычный человек переживет спокойно, для него уже сигнал тревоги. Он взрывается по любому поводу. Его единственный предохранительный клапан — это употребить как можно быстрее, пока не взорвался.

Сравнивать реакцию зависимого с реакцией здорового человека дело неблагодарное и бесполезное. Зависимый от химического вещества человек по-другому смотрит на мир, на людей. Он смотрит сквозь призму своей болезни, которая искажает все вокруг до неузнаваемости.

## ЧТО ДЕЛАТЬ С ЧУВСТВАМИ?

Итак, мы выяснили, что негативные чувства могут разрушить человека, если он с ними ничего не делает. С чувствами надо работать. В этой работе есть несколько этапов. Первый из них — распознать чувство. Как показывает опыт, сделать это бывает невероятно трудно для многих, особенно для мужчин. Ведь установка, которая навязывается мальчику с детства, чаще всего учит его не обращать внимания на чувства. Быть мужчиной, в понимании многих, — значит не показывать своих чувств. Но ведь надо объяснить, что есть огромная разница между тем, чтобы не показывать свои чувства и не позволять себе чувствовать. Действительно, мужчина выглядит не очень привлекательно, когда поддается своим чувствам и эмоционально их выражает. Ему позволено обществом выражать разве что непоколебимость и равнодушие. Это приветствуется. Но у мужчины есть душа. И она страдает от негативных чувств не меньше женской! И не меньше, чем женская, она нуждается в том, чтобы облегчить свои страдания. Сделать это и просто, и непросто, учитывая, что мы с вами с детства не приучены обращать на чувства внимания. Вот поддаваться им, когда уже нет возможности и сил терпеть и делать вид, что ничего не происходит, нам позволено. Пострадать, впасть в отчаянье, депрессию, гнев. Выбор небольшой. Прыгать от радости приветствуется гораздо меньше.

Что же с ними делать, с этими чувствами? Для начала их необходимо просто осознать. То есть услышать и понять, что вы в данный момент чувствуете.

Вторым этапом будет обозначение чувства. И здесь мы сталкиваемся с невероятной для многих трудностью. Оказывается, что люди не знают названий чувств и соответственно не могут их обозначить, дать им наименование. Чаще всего это определения типа «плохо — хорошо». Многие не могут отличить раздражение от злости, напряжение от усталости, горечь от обиды. И их нельзя за это винить. Дело тут не в интеллекте. Именно недостаток элементарных знаний о своей психологии не дает человеку возможности управлять собой. Подавляющее большинство людей не считает, что с характером можно что-либо сделать, например, изменить. И когда их спрашиваешь: «А кому принадлежит ваш

характер?», то все в один голос утверждают: «Мне». Но если вам, то почему вы не можете с ним что-то сделать? Кто «в доме хозяин»? И тогда человек впервые задумывается. Правда, по причине трудности объяснить происходящее, многие предпочитают оставить все как есть. Видимо, их еще не припекло.

С наркоманами и алкоголиками здесь немного проще. Они уже испробовали почти все, чтобы изменить свою жизнь (разумеется, те, кто пришел на лечение) и готовы принять на веру утверждение, что характер изменить можно и нужно. Другой вопрос — как? Кстати, именно этот вопрос, оставаясь без ответа, многих увел с правильного пути изменить себя.

Человек может чувствовать и испытывать:

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| √ испуг             | √ разбитость       |
| √ одиночество       | √ отвращение       |
| √ злость            | √ обескураженность |
| √ раздражительность | √ оцепенение       |
| √ беспокойство      | √ тоску            |
| √ неловкость        | √ несоответствие   |
| √ настороженность   | √ неадекватность   |
| √ грусть            | √ нетерпимость     |
| √ злость            | √ давление         |
| √ горечь            | √ запутанность     |
| √ обиду             | √ потерянности     |
| √ разочарование     | √ жалость к себе   |
| √ сожаление         | √ угрюмость        |
| √ покинутость       | √ обязанность      |
| √ смущение          | √ зависть          |
| √ обделенность      | √ ревность         |



√ отчаяние	√ боль
√ депрессию	√ жадность
√ скуку	√ наваждение
√ обреченность	√ притеснение
√ осмотрительность	√ потерю
√ неуверенность	√ страх
√ застенчивость	
√ негодование	и конечно:
√ ярость	√ радость
√ отвергнутость	√ любовь
√ сомнение	√ страсть
√ напряженность	√ сострадание
√ восторг	√ привязанность
√ надежду	√ уверенность
√ очарование	√ полноту сил
√ восхищение	√ комфорт
√ увлеченность	√ гармонию.

И это еще не все чувства, которые способен испытывать человек, только их малая часть. Я привела эти названия для того, чтобы показать их многообразие и значимость. Недаром для каждого оттенка люди придумали свое название. Значит, есть безусловная важность осознания нами своих чувств.

Для психолога чувства — это путь к проблеме человека. Чувства очень рациональны по своей природе. Они дают оценку нашему поведению. Только при помощи чувств мы можем сделать вывод о правильности какого-то поступка, оценить важность события. Отрицательных чувств больше. Наверное, потому, что совершенствоваться можно, только если для этого есть повод. А негативное чувство, причиняющее боль, — всегда повод что-то изменить.

Итак, первое, что необходимо сделать, это обозначить свое чувство.

После этого необходимо обозначенное чувство принять. Присвоить его себе, сказать себе, что оно мое. Не отталкивать, каким бы непривлекательным оно для вас не было. Только после того, как вы признаете это чувство своим, вы возьмете на себя ответственность за него. Иначе, вытесняя его за пределы сознания, вы не избавляетесь от него, а просто запихиваете в дальние уголки души. Оно будет жить там самостоятельной жизнью, бесконтрольно. Кормиться другими переживаниями, вашей энергией, и в один прекрасный момент оно вырастет в огромного монстра, и сожрет вас. Вот это и будет взрыв парового котла, после которого кусочки придется собирать по окрестностям. Если, конечно, выживете.

Представьте, что в вашем доме, во дворе, поселился крокодильчик. Вам не хочется признавать его своим, потому что он не принимается обществом в качестве домашнего животного. И выгнать вы его не можете. В итоге вы вытеснили его на задний двор и делаете вид, что его нет. Вас никто не осуждает, соседи довольны и вы сами на какое-то время успокоились. Проходит немного времени, и крокодильчик вырастает в огромного крокодила. Ему уже недостаточно в качестве пищи мышей, которых он ловил раньше. Он хочет есть. И раз вы для него собственно никто, не более чем пища под самым носом, то, скорее всего, вы будете его первой добычей. Если он не съест вас сразу, то заставит бояться себя. И тогда вы будете бояться и днем, и ночью. Когда человек говорит, что боится сам себя, то он говорит про этого крокодила. Крокодил — это негативное чувство, которое вы испытали в какой-то момент и вытеснили из сознания.

Если быть более точным, то испытала какая-то часть вашей личности. Если это была обида, то, по всей видимости, внутри вас обиделся Несчастный ребенок, который есть в каждом человеке. Разозлился — вероятно, это проявился Недовольный ворчун и т. д. В каждом человеке много различных частей, так называемых субличностей, которые нередко, к сожалению, живут каждой своей жизнью. И тогда у человека возникает чувство раздвоения, растроения личности. Но так как это очень похоже на диагноз, то люди предпочитают об этом молчать. И ощущение, что можешь сойти с ума, не самое приятное в жизни.

Крокодил — наша субличность, наша часть, родная, но нелюбимая и непривлекательная. Убить бы ее, но невозможно. Это все равно, что отрезать руку или ногу. И тогда человек просто выгоняет ее на задворки. Там она дичает и становится опасной. Поэтому когда вы признаете чувство своим, вы как бы возвращаете себе самого себя. Отнеситесь к этой части, которая злилась, обижалась, завидовала, как к больному ребенку. Ведь не от хорошей жизни на задворках вашей души она такой стала. И, возможно, вы выгнали ее туда очень давно — тогда, когда первый раз ваши родители не приняли ваше проявление чувства. Маленьким детям положено любить своих мам и пап, бабушек и дедушек. И когда вы в 2—3 года заявили, что ненавидите бабушку, то возмущению родителей не было предела. Они сразу отлучили вас от своей любви. А так как без родительской любви жить невозможно, то вам пришлось пожертвовать частью себя — задавить свое чувство. А дело-то было простое. Бабушка ведь не бог, ну сделала что-то не так, как вам бы хотелось, может, даже права была. А вы свою злость ненавистью назвали. И получилось, что вы теперь нехороший мальчик или девочка, потому что хорошие дети бабушек любят, а не ненавидят. А раз так, то любви родительской вам не видать. Родители, конечно, вовсе не имели в виду, что бросят вас насовсем, они просто сами испугались чувств, но вам этого было не понять.

Так, раз за разом, мы учимся подавлять неудобные другим чувства и обманывать самого себя и других. Пытаться быть «белыми и пушистыми». И никто нам не сказал, что в человеке есть все. И хорошее и плохое. Задача в том, чтобы приручить этих крокодильчиков, пока они маленькие. И пусть делают то, что могут. В цирке выступают, дом сторожат, мышей ловят. Всем работы хватит. Жизнь такая многообразная. Вы их кормить будете, и тогда сможете спокойно спать, потому что будете контролировать себя и свои эмоции. Злость необходима.

Она ведь тоже может спасти человеку жизнь. Может заставить преодолеть трудности и многое другое.

Другие чувства тоже выполняют свою роль. В нас есть все качества, которые только существуют на свете. Это значит, что в каждом из нас есть и зависть, и храбрость, и ревность, и жадность, и все остальное. В организме любого человека есть все составляющие, но отличаемся мы друг от друга не составом, а пропорциями. Например, по составу крови можно идентифицировать отдельного человека. Но в его крови, так же как и в крови всех людей, есть лимфоциты, эритроциты и другие клетки. Групп крови четыре, и у всех она красная. Вот так и с людьми. Можно условно разделить всех на типы характеров или темпераментов, каждый человек при этом будет индивидуален. Но у всех людей есть душа, есть психика, которая живет по определенным законам и состоит из определенных частей. Вот только названия их знакомы в основном специалистам, а жаль. Если бы каждый человек хотя бы немного разбирался в психологии, так же как, например, в анатомии, то проблем было бы гораздо меньше. Но анатомию в средней школе преподают, а психологию — нет. Вот и приходится потом всю жизнь учиться только на собственных ошибках. Наверное, ни один специалист, кроме психолога, не слышит так часто от своих клиентов: «Вот если бы я раньше знал об этом...» Горькие слова, не только для клиента, но и для психолога. Возможно, и популярность психологических факультетов сейчас так велика потому, что новое поколение хочет знать о себе больше. Ведь только так можно стать свободным и независимым человеком.

Мы учимся в процессе жизни узнавать про себя то, что еще скрыто. Ведь как мы узнаем, что трусливы, если не будет определенной ситуации. Или, наоборот, смелы. Лишь попадая в разные жизненные передраги, мы узнаем что-то о себе, но, к сожалению, оставляем только те знания, которые нам нравятся, остальные выгоняем, как мы думаем, вон. А они живут себе на задворках и доставляют нам неприятности именно тогда, когда мы этого не ждем.

Одно из самых непризнанных и избегаемых чувств — это гнев. Мы хорошо научились его подавлять с первых лет жизни. Уж что-что, а сердиться маленькому человечку не позволительно. Гнев многообразен. Это и ярость, как самое сильное проявление, и раздражительность, и напряжение, и ощущение себя на взводе. Если вы все время подавляете свой гнев, то рано или поздно это вызовет следующие симптомы:

√ любые нарушения сна: трудности с засыпанием, частые просыпания, усталость после длительного сна, долгий сон (более 12—14 часов), бессонница, кошмары;

√ неконтролируемые подергивания на лице, ногой, плечом; √ сжатые кулаки, челюсти;

√ скрипение зубами во сне;

√ апатия;

√ депрессия;

√ хронические опоздания всюду;

√ язва желудка;

√ головные боли;

√ зажатость в мышцах воротниковой зоны.

Могут быть и другие симптомы, но ограничимся основными.

Куда же девается энергия подавленных чувств, если не выплескивается наружу?

Вначале с человеком начинают происходить мелкие неприятности, которые он не связывает с тем, что не работает со своей душой. Более того, скажи вы ему, что с душой надо работать, можете попасть в неприятное или глупое положение. Затем, если человек не обращает внимания на сигналы, которые ему посылает жизнь, у него начинаются проблемы со здоровьем.

По тому, каким заболеванием страдает человек, можно безошибочно определить его психологические проблемы. Это давно известно, что между душой и телом неразрывная связь. И тратить время и деньги на устранение симптомов могут лишь недальновидные люди. Работать же с причиной недомогания можно и самому, если все не так запущено. Или со специалистом.

Итак, работа с чувствами — это первый шаг работы с собой. Дверь, через которую можно попасть внутрь себя. Не волнуйтесь — так далеко, что трудно будет вернуться, не уйдете. Удивительная мудрость психики человека заключается в том, что она сама регулирует степень глубины. Даже при гипнозе невозможно попасть туда, куда сам человек не пустит. Еще одно уникальное свойство психики в том, что она стремится быть здоровой, и знает как. Нам надо только прислушиваться и помогать, а не мешать. И тогда она сама наведет должный порядок в нашей душе. Это не значит, что надо самоустраниться. Мы хозяева своей души и отвечаем за нее. Главное понять, что душа изначально мудра, недаром религия говорит, что человек — это образ Бога. Значит, в каждом есть божественная мудрость. И, конечно, есть зло, с которым мы сражаемся, прежде всего, в собственной душе. И пока наркоман или алкоголик не победит зло в своей душе, он не сможет уйти от него в жизни. Химическое вещество не цепляется за тех, кто борется со злом внутри себя. Оно ловит в сети тех, кто ему не противостоит. Конечно, зло часто прячется за разными масками, и распознать его бывает крайне сложно. Но всегда наступает тот момент, когда человек понимает, кто перед ним. И тогда ему надо сделать выбор.

Мы всегда делаем выбор сами. Это право у нас никто не может отобрать, ни Бог, ни дьявол. И поэтому, даже поздно очнувшись и поняв, что ошибся, человек может остановиться. Именно такие пациенты бросают употребление вещества и не возвращаются к нему. Для других же зло становится таким притягательным, что, даже бросив употреблять, они начинают снова. В гору всегда идти трудней, чем скатываться с нее. Идешь, усталость давит на плечи, не знаешь, что ждет впереди. И только вера, что надо наверх, к небесам, помогает справиться с трудностями пути. Да еще глубинная память в душе о временах пребывания в раю, что на вершине горы, закрытой облаками. Мы были там в утробе матери. Может, поэтому те, у кого это пребывание было омрачено переживаниями матери, не очень-то стремятся идти вверх, не верят, что им надо именно туда. А раз не вверх, значит, вниз. Там привлекательно. Шумная, веселая компания, но это на первый взгляд. Помните про бесплатный сыр в мышеловке?

Воспоминания о внутриутробной жизни хранятся в глубинах нашей памяти. Смерть, которая возвращает нас в лоно матери-земли — это своего рода цель, к которой мы неизбежно придем. И только продолжение жизни нашей бессмертной души заставляет нас задумываться о каждом прожитом дне и нести за него ответственность. Жизнь, состоящая из одних удовольствий, не сделает человека сильным, а только расслабит и сделает беспомощным перед жизненными трудностями. Поэтому укрепление духа и силы возможно лишь в прохождении трудностей, встречающихся на пути.

## ДИНАМИКА ГРУППЫ



На первичном интервью необходимо оценить, насколько человек подходит для группы. Дать информацию о природе группы. Выслушать, какие у пациента страхи. Обратит внимание на способность сдерживать возбуждение, которое будет возрастать на группе. Это необходимая профилактическая работа.

На начальной фазе человек находит свое место в группе. Ему важно почувствовать свою принадлежность, свое место в ней. Узнать, может ли он говорить правду. Увидеть общее с другими членами группы, а также отличия. Это фаза проверки. На ней формируется культура группы.

Можно сказать, что большинство пациентов способны работать в группе. Группа может быть как открытой, так и закрытой. Но для каждого нового пациента вхождение в группу — процесс непростой. В моих группах были свои не установленные правила, которые присутствовали постоянно и передавались от пациента к пациенту. Например, пациенты не употребляли жаргонные слова, хотя специально это не оговаривалось. Атмосфера честности, которую я считала одним из важнейших факторов в лечении поддерживалась группой, несмотря на очень большие трудности. Ведь быть честным для зависимого так же трудно, как и бросить употреблять. Но группа — это мощный стимул и поддержка.

На следующей фазе пациент вступает в конфронтацию с терапевтом, как с авторитетной фигурой (перенос образа матери, отца), пытаясь разрушить его. Так происходит уравнивание иерархии власти. Это очень сложный момент для терапевта. Ему необходимо сохранить баланс власти и атмосферы безопасности, и при этом не уронить свой авторитет. Это бывает трудно, когда власть проявляет кто-то из пациентов. Проверка на прочность происходит путем выяснения — какой уровень гнева, злости, ярости, власти в материале, который каждый может вынести на обсуждение, может выдержать данная группа и терапевт, будет ли он «держат» группу.

И только после этого члены группы начинают работать со своими проблемами друг с другом и ведущими.

Интрапсихическая и межличностная фазы. На них члены группы могут убедиться, как они влияют на других, что дает им различный опыт отношений, который может при • вести к перестройке интрапсихической структуры. Эта фаза раскрывает объективные отношения личности.

На завершающей фазе возникает скорбь в связи с потерей группы, возбуждение от предвкушения самостоятельности, ожидающей их в дальнейшем. Важно дать положительную оценку прогресса в группе. У пациента всегда есть мысль: «Если я уйду, могу ли я при необходимости вернуться?»

У группы много даров: чувство сопричастности, универсальности — мои проблемы не уникальны, другие тоже борются, как и я, со схожими проблемами, я похож на других. Это возможность поэкспериментировать в отношениях, научиться успешному межличностному общению, увидеть себя в новом качестве, научиться быть уязвимым в обстановке поддержки.

## ЖЕНСКАЯ ТРАГЕДИЯ

Почему женщины болеют реже? Здесь нам придется углубиться в психологию полов. Отличия в организмах порождают различное протекание болезни на уровне тела. У женщины вырабатывается гораздо меньше веществ, позволяющих сопротивляться наркотику и алкоголю. Но давайте рассмотрим психологические отличия.

Психоаналитики утверждают, что душа — женского рода. Все в этом мире можно разделить, условно, на женское и мужское. Инь и Янь. Так вот, раз душа женского рода, то женщине с ней и справиться легче. А для мужчины эта область слишком сложна. Поэтому мужчине труднее справиться с настроением, хорошим или плохим — не важно. Его несет как лодку без весел. А там уж куда вынесет. Чем сильнее эмоции, тем более бурной становится река. Мудрые женщины стараются не общаться в такие моменты с мужчиной, а просто ждут, когда лодку выбросит на берег и мужчина почувствует под ногами твердую почву.

Обратите внимание, что мужчины, у которых не возникает проблем в общении с женщинами, более уверены в себе, самодостаточны, успешны. Это значит, что их взаимоотношения с собственной душой более налажены. Они прислушиваются к себе и доверяют своим чувствам или интуиции не меньше, чем голове. Такие мужчины вряд ли попадут в химическую зависимость.

Что же происходит? Оказывается, имея женскую природу, душа требует, так же как и любая женщина, внимания и заботы. Другими словами, уделяя внимание своей душе, мужчина становится более целостным, совершенным. Соединяются два начала: мужское и женское. И тогда у него не будет проблем не только с женщинами, но и с жизнью, которая несет в себе женское, животворящее начало. Вот так все просто.

В женщине есть мужская часть. Как называют его психологи — внутренний мужчина. И именно с ним ей придется управляться в течение жизни. Здесь ее подстерегает много трудностей. Отношения с этим внутренним мужчиной складываются очень неоднозначно. И если за отношения с внутренней женщиной (а именно она является душой мужчины) во многом отвечает мать, то за будущие отношения с внутренним мужчиной несет ответственность отец. Не хочу погружаться в психоаналитические тонкости, но думаю, что даже зная о том, что я уже сказала, думающему читателю нетрудно будет сделать выводы.

Можно сказать с уверенностью, что женщина, которая выбирает такой путь решения проблем как алкоголизм или наркомания, находится в противоречии со своей душой, с ее женской и мужской составляющими. Конечно же, это только усложняет проблему. Поэтому, когда дело касается женского алкоголизма и наркомании, все обстоит очень грустно. Надо учитывать и то, что в женском организме нет веществ, готовых справиться с химическим веществом. Она перед ним беззащитна. Не говоря уже о том, что, попадая в зависимость, женщине труднее из нее выбраться психологически. Она по природе своей более склонна к зависимости. Недаром многие пациентки пришли к болезни из-за любви. За компанию с любимым начали употреблять, а бросить уже не смогли. Очень горько наблюдать, когда любимый мужчина смог остановиться, а его подруга нет. И тогда мужчина зачастую бросает свою в прошлом любимую женщину, поскольку не видит в себе сил спасти ее. Или бежит прочь от ужасного зрелища — женщины-алкоголика или наркоманки.

Лечить женщин не труднее, чем мужчин. Но выздоравливают они гораздо реже. Не может женская природа справиться с таким злом. Не хватает сил, точнее, силы духа. Ведь дух — мужского рода. Даже сильная вера, которая может спасти самого безнадежного зависимого, не способна помочь женщине.

Вот такая грустная картина. Однако это не значит, что бороться бесполезно. Есть женщины, которым это удалось. Может быть, вы относитесь именно к таким. Эти страшные строки я написала скорее для тех, кто находится у самого края черты. Может, это их остановит? По крайней мере, я надеюсь.

## СРЫВ

Автобиография в пяти коротких главах Порша Нельсон

1.

Я иду по улице.

На тротуаре есть глубокая яма.

Я падаю в нее.

Я потеряна... Я беспомощна.

Это не моя вина.

Мне нужна вечность, чтобы выбраться оттуда.

2.

Я иду по той же улице.

На тротуаре есть глубокая яма.

Я делаю вид, что не вижу ее.

Я снова падаю.

Я не могу поверить, что я в том же самом месте.

Но это не моя вина.

Мне по-прежнему нужно много времени, чтобы выбраться.

3.

Я иду по той же улице.

На тротуаре есть глубокая яма.

Я вижу, что она там.

Я все равно падаю... это привычка.

Мои глаза открыты. Я вижу, где я.

Это моя вина. Я выбираюсь немедленно.

4.

Я иду по той же улице.

На тротуаре есть глубокая яма.

Я обхожу ее вокруг.

5.

Я иду по другой улице.

Я уже говорила о том, что основная трудность в выздоровлении — это не начать употреблять снова. Очень многие зависимые, приободренные тем, что им достаточно легко удалось остановиться в употреблении, легко срываются. Им-то теперь известно, что они могут остановиться и бояться уже нечего. Особенно алкоголикам, поскольку похмельный синдром по тяжести физических переживаний трудно сравнить с ломкой. Многие наркоманы так боятся ломки, что предпочитают употреблять и дальше, только бы не страдать.

Но есть один важный момент, о котором надо помнить. Каждый раз при очередном срыве зависимый теряет часть себя. Часть личности, здоровья, отношений, уважения, сил. И поэтому в следующий раз его выздоровление будет протекать гораздо труднее. Все придется начинать сначала. Но самое страшное даже не это, а то, что период трезвости, каким бы длительным он ни был, исчезает так быстро после первого употребления, что кажется, будто его и не было вовсе. Как будто здание, которое строилось невероятными усилиями много лет, в одночасье рушится, погребая под обломками всех, кому не удастся спасти.

Но судьба опять дает шанс. Дело в том, что процесс срыва во многом напоминает процесс попадания в зависимость. А если ты его уже прошел, то сможешь отследить и теперь. Поэтому подробная история о том, как человек становился больным — очень важный момент лечения. У каждого своя история, но все они удивительно похожи друг на

друга. В каждой истории есть неудовлетворенность жизнью и поиск покоя. Есть трудные отношения с людьми и обиды. Есть роковые встречи и горькие расставания. Есть моменты, о которых человек не говорит даже в минуты откровения. Просто у каждого они свои. И может быть поэтому, когда в группе лечения пациент слышит чужую историю, ему становится легче от осознания того, что он не одинок в своем горе.

Нам всем очень важно, когда есть люди, которые могут понять нас, потому что сами пережили подобное. Поэтому бесценными помощниками в лечении алкоголиков и наркоманов являются бывшие зависимые. И дело не только в этом понимании. Для больного очень важно знать, что бросить и жить трезво возможно. Это только для здорового человека все просто. Сколько грубых и злых слов приходится слышать алкоголику от тех, кому его болезнь непонятна и неприятна. Со стороны кажется, нет ничего проще, чем бросить то, что мешает и тебе самому, и другим. Мало кто, даже среди врачей, считает алкоголизм болезнью. С наркоманией в этом смысле стало проще благодаря средствам массовой информации. А вот алкоголизм в нашей стране не только не хочет называться болезнью, но и считается чуть ли не национальной гордостью. Отнюдь не радостно смотреть фильмы, в которых так весело и непринужденно спиваются герои, тем, для кого это беда. И попробуй объясни своему ребенку, что это только по телевизору так, а в жизни совсем иначе. Единственные дети, которым это не надо объяснять, — дети алкоголиков. Они испытали все «прелести» пьянства на собственной шкуре.

У срыва как у процесса есть этапы. Вот они.

**Стадия первая.** Возникает озабоченность своим состоянием, и вместе с ней возвращается отрицание своей озабоченности. Все чаще говорится: «Со мной все в порядке». Хотя на самом деле это не совсем так.

**Стадия вторая.** Возникает убежденность в том, что «никогда больше не выпью». Человек начинает беспокоиться больше о других, вместо того чтобы заботиться о себе. Стремится к уединению. Появляются моменты снижения контроля за поведением.

**Стадия третья.** Кризис постепенно нарастает. Появляется депрессия, эффект «туннельного» видения. Человек перестает планировать свою жизнь, но не в дальнейшей, а в ближайшей перспективе.

**Стадия четвертая.** Появляются мечты типа «а если бы...», нарастает чувство, что ничего нельзя изменить. При этом усиливается желание стать счастливым сразу, по взмаху волшебной палочки.

**Стадия пятая.** Все чаще появляются чувства замешательства, раздражительности, гнева.

**Стадия шестая.** Депрессия растет с каждым днем. Она сопровождается нерегулярным питанием, нарушениями сна, режима дня, нежеланием делать что-либо.

**Стадия седьмая.** Поведение становится крайне трудно контролировать. Как защитная реакция звучит фраза «мне наплевать». Человек отвергает помощь и при этом чувствует себя бессильным и крайне неудовлетворенным.

**Стадия восьмая.** Приходит понимание, что контроль над жизнью утрачен. Это вызывает жалость к себе, уверенности в своих силах почти нет. Появляются мысли о том, что алкоголь не такое уж зло, если общество его не запрещает. Человек начинает сознательно себя обманывать.

**Стадия девятая.** Чувства захлестывают. Это чувства обиды, одиночества, разочарования, гнева и напряженности.

**Стадия десятая.** Сам срыв — первая выпивка. А за ней — стыд и вина, бессилие и безнадежность, полная потеря контроля и изнеможение.

Между первым употреблением вещества в срыве и возвращением к употреблению может пройти не один день. Выпив после периода трезвости стакан пива, алкоголик не обязательно потянется за водкой. Он даже может обрадоваться тому, что ничего страшного не произошло. Пройдет совсем немного времени, и будет второй и третий стаканы. Не успеет он оглянуться, как трезвость исчезла, а вместе с ней и многое другое, что далось с огромным трудом, — уважение людей, любовь близких и вера в себя. От осознания этого многие просто уходят в запой, да такой, что некоторые не возвращаются. Вот где стоит еще раз вспомнить, что болезнь смертельная.

Именно срывом опасен алкоголизм. Бросить пить легче, чем не начать снова.

Есть множество распространенных ошибочных мнений по поводу срыва. Попробую их перечислить.

√ Срыв происходит неожиданно. Факт: процесс срыва начинается задолго до возобновления употребления. Пусковым механизмом может быть боль и дискомфорт трезвости.

√ Выздоровливающий человек будет осознавать предупреждающие сигналы срыва. Факт: многие не видят этих сигналов. Только потом, оглянувшись назад, они смогут их проследить. Это происходит потому, что имеется недостаток информации об этом процессе, работает процесс отрицания и, конечно, организм еще долго будет приходить в себя и учиться жить без химических веществ.

√ Если ты не пьешь, то ты выздоравливаешь. Факт: это самая распространенная ошибка. Выздоровливать — значит делать очень многое. Значит работать и устранять все причины, которые когда-то привели к употреблению.

√ Если ты осознал сигналы, то можешь предупредить срыв. Факт: к сожалению, это не всегда так. Силы воли и самодисциплины может не хватить.

√ Те, кто срывается, просто не хотят жить трезво. Факт: решение бросить может не означать решения никогда больше не пить. Но это не значит, что у человека нет мотива быть трезвым. Возможно, он не достиг той боли, после которой он примет другое решение.

√ Те, кто часто срывается, не смогут быть трезвыми. Факт: просто они не научились предотвращать срыв.

√ Можно заменить зависимость к алкоголю на «менее опасную». Факт: любая зависимость опасна. Не говоря уже о том, что поменять одну на другую и вернуться к прежней очень легко.

√ Если начал употреблять, то уже не остановиться, пока не «достигнешь дна». Факт: никогда не знаешь, что может случиться, если начнешь пить. Поэтому нельзя утверждать, что не сможешь остановиться.

√ Успешность выздоровления зависит от того, что, бросив, ни разу не употребишь и не сорвешься. Факт: очень немногим хватило одной попытки. Иногда срыв нужен, чтобы проверить свое решение быть трезвым.

Трудно сказать, кто более трагично переживает срыв — сам алкоголик или его близкие. Но знания о болезни, о том, что для алкоголизма срыв — обычное явление, поможет сохранить спокойствие и контроль над происходящим, не потерять веру. Потеря веры — самое страшное, что происходит при алкоголизме.

Происходящий процесс иногда лучше видится близким, а не самому выздоравливающему. Но проблема в том, что если срыв уже начался, то говорить с алкоголиком крайне трудно. Он все будет отрицать и раздражаться. А так страшно его раздражать. Ведь если раньше он просто уходил и напивался, то теперь этот путь для него закрыт. И все раздражение выливается на близких. И они терпят. Но покой уже утрачен. Постарайтесь договориться между собой о том, что если вы заметили что-либо подозрительное, то имеете право об этом сказать алкоголику, а он выслушать. Сделать это надо заранее. Правда, это вовсе не означает, что вам удастся сохранить эту договоренность, но попытаться все же стоит.

## СТАДИИ ЛЕЧЕНИЯ



О лечении судят по продвижению через определенные этапы. Этапность можно наблюдать как в ходе групповой, так и в ходе индивидуальной терапии. Первый этап включает ситуации, в которых алкоголика «вынуждают не пить». Такая ситуация возникает, когда на пациента оказывается внешнее давление через угрозу потери работы, ухода жены или применения лекарственных препаратов. Но не меняется его отношение к пьянству и отрицание пьянства как серьезной проблемы. Алкоголик прекращает пьянство потому, что кто-то другой, но не он сам считает это необходимым. В процессе консультирования ему необходимо помочь увидеть, что он не может без алкоголя справиться с проблемами и выйти из стресса.

На первом этапе, который проходит под девизом: «Я не могу выпивать», существует потребность во внешнем контроле. Часто, когда пациент прекращает употреблять в начале



лечения, он чувствует чрезмерную уверенность в новообретенной трезвости и испытывает чувство эйфории. Это чувство основано на отражении бессознательной бесконтрольности пьянства, которое теперь переживается как уверенный контроль над воздержанием от пьянства, равно как и над другими сторонами жизни. Пациентов надо предупредить о том, что они могут испытывать нереалистичные чувства. Такая ситуация по своей природе очень неустойчива, поскольку не произошло ни существенных изменений в отношении к пьянству, ни уменьшения Эго.

Подобная ситуация легко приводит к срыву, или, наоборот, при конструктивном лечении, к следующему этапу, когда алкоголик «не хочет пить».

На этом этапе контроль за компульсивным стремлением выпить становится внутренним, в дальнейшем уходят серьезные размышления по поводу «стоит пить или нет». На этом этапе очевидно отношение индивида к необходимости выпивок и вредности последствий пьянства; он пережил существенную перемену в отношении к пьянству. Конфликт в этих отношениях сохраняется, но на бессознательном уровне. Доказательства того, что они еще существуют, обнаруживаются в фантазиях и снах. Нужно усилить дальнейшую помощь в развитии альтернативных сдерживающих механизмов против стресса и неприятных чувств. Этот этап довольно устойчив. Реактивная грандиозность уже сублимирована на чувство усиленного эго, воздействующего на прежде неподдававшиеся контролю проблемы. Обычно на достижение этого этапа уходит от 6-ти месяцев до года направленной психотерапии.

Третий этап выздоровления: включаются ситуации, в которых алкоголику «уже не нужно пить». Эта стадия может быть достигнута только через инсайт в личностных проблемах и конфликтах индивидуума и их значительное преобразование. Привычка употреблять алкоголь здесь может осознаваться как способ реакции на конфликты. Преображая конфликты, находя способы их разрешения, индивид способен уйти к более пригодным способам реакции на проблемы внешнего и внутреннего порядка. Этот этап достигается через психоаналитически ориентированную психотерапию и через понимание себя. Он длится столько, сколько алкоголик воздерживается от выпивки, и воздерживаться ему относительно несложно. По данным многих авторов для достижения этого этапа потребуется от 1 -го до 2-х лет.

После прохождения 2 и 3 этапов некоторые пациенты попадают в ситуации, в которых они считают: «Я могу вернуться к общественно приемлемой выпивке». Это заблуждение возникает у небольшого количества пациентов, так как одним из важнейших условий выздоровления является понимание, что алкоголизм — хроническое заболевание.

## СОЗАВИСИМОСТЬ

Что же это такое? Термин созависимость введен в официальную терминологию алкоголизма достаточно давно. Эта необходимость возникла тогда, когда врачи столкнулись с тем, что рамки болезни не ограничиваются только алкоголиком или наркоманом.

Близкие и родственники проявляли все признаки нарушений в сфере личности. Зачастую им ставили диагноз невроз. И немудрено, ведь невроз возникает вследствие того, что человек не справляется с постоянно действующими в его жизни факторами стресса.

Именно таким стрессовым фактором для всех членов семьи является химически зависимый.

Жизнь на пороховой бочке по сравнению с жизнью жены алкоголика или наркомана — просто отдых на берегу моря. Нет ничего более неустойчивого и непредсказуемого, чем поведение зависимого. Никто в доме не знает, когда и в каком виде он явится. И явится ли вообще. Где нужно будет его искать в этом случае — в милиции, в распивочной, в подъезде, у друзей или в морге. Вариантов хоть и немного, но все они малопривлекательны. Постепенно жизнь начинает напоминать кошмар. Весь окружающий мир как будто бы перестает существовать и ограничивается рамками боли и ожидания. Он не пришел — возникает страх, неизвестность. Пришел — непредсказуемое поведение, скандалы, насилие.

Без насилия нет семей алкоголиков. Оно всегда присутствует, если не в физической, так в моральной форме. Избитые жены и дети — это статистика, за которой стоят годы надежд и разочарований.

В семье химически зависимого негласно работают три правила: не говори, не чувствуй, не верь. Сообщать о том, что ты дочь, сын или жена алкоголика, а тем более наркомана, добровольно не станет никто. Помните, я говорила о том, что одним из основных симптомов болезни является ее непринятие? Это распространяется на всю семью, поскольку быть родственником зависимого стыдно, обидно и очень больно. И, несмотря на то что жену алкоголика узнать довольно легко, она, как правило, не признается вам, что это правда. Более того, она будет спорить с вами и обижаться. Такими вещами не хвалятся.

Почему нельзя чувствовать? Потому, что это слишком больно. Признать эти чувства своими значит обречь себя на вечное беспросветное несчастье. Это значит признать свою жизнь неудавшейся, а планы несбыточными. Это хуже, чем смерть. Смерть ведь исправить нельзя. А тут живой человек. Еще утром, когда был трезвым, собирался пойти с детьми в кино на выходных, а жене обещал прийти пораньше и помочь по хозяйству. И не пришел ни сегодня, ни завтра.

Каких-то несколько лет назад подавал большие надежды и готовился к блестящей карьере, чинил самые сложные поломки и считался лучшим механиком в городе. Всего этого уже нет, но человек-то вот он, живой. Только пьяный. А когда трезвый, то тоже уже не тот. Мозг отказывается все это объяснить. Казалось бы, куда проще — не пей и все. И сам ведь понимает. Только не делает. Наверное, не хочет. А если на самом деле, то не может. Но понять это слишком трудно тому, кто не употребляет сам.

Не верить — это единственное, что помогает как-то себя обезопасить. Раны и увечья, нанесенные в пьяном угаре, — ерунда по сравнению с ранами в душе. Самое тонкое в человеческой душе — это вера. Но именно на ней, как на основе личности держится весь характер. И если надежда постепенно угасает, а любовь превращается в ненависть, то вера разрушается быстро и иногда навсегда. И это самое страшное. Человек цепляется за любую соломинку, которая помогла бы ему сохранить его мир. Но мир рушится, почва уходит из-под ног.

Именно разрушенную веру не могут простить своим мужьям жены зависимых. Все тому, о чем они мечтали, не суждено было сбыться. И по такой, казалось бы, мелочи. Ну что ему стоит не пить или не употреблять наркотики?

У некоторых хватает сил, чтобы развестись. Проходит время, раны заживают. Приходит новая любовь, новый брак... и опять с алкоголиком. В чем же дело?

Безусловно, что в процессе жизни с зависимым близкие заболевают неврозом. На этом нет смысла останавливаться, и так все понятно. Важно знать другое. Мы выбираем себе партнера сами, подсознательно выискивая среди множества претендентов того, на кого откликнется наше сердце. И стало быть, мы получаем то, на что готовы. Конечно, он станет зависимым спустя много лет. Но признаки возможной болезни отличить можно уже в подростковом возрасте. И далее мы поговорим о том, как человек становится алкоголиком или наркоманом, а также о подростковых проблемах зависимости.

Чтобы не быть голословными, давайте посмотрим, с какими проблемами сталкивается семья химически зависимого.

Во-первых, это чувство вины. (Помните, у самого зависимого — это тоже большая проблема). Близкие могут начать верить обвинениям алкоголика, возлагая ответственность на себя. Иногда возникает страх спорить или критиковать, настолько сильно навязывается чувство вины. Огромное чувство вины бывает у родителей, они считают, что сделали что-то не так, воспитав ребенка-алкоголика или наркомана. Отчасти они правы, но лишь отчасти. Взрослый человек в состоянии сам нести ответственность за свое поведение.

Так же, как и сам зависимый, вся семья стыдится. В дом больше не приходят гости, их не приглашают, да и сами реже ходят к кому-либо. Дети избегают приглашать друзей домой. Стыд — один из сильных факторов, из-за которого семья долго не обращается за помощью, скрывая свои проблемы.

В какой-то момент требования и поведение зависимого могут заставить членов семьи думать, что им было бы гораздо лучше без него. Дети теряют уважение не только к самому зависимому, но и к другому родителю, обвиняя его в нежелании или неумении решить проблему.

Состояние небезопасности рождается из-за непредсказуемого поведения зависимого. В конце концов, у жены не остается времени на других членов семьи. И дети, которые чувствуют себя в ловушке стресса, реагируют на него плохим поведением в школе, дерзостью, агрессией.

Неизбежны финансовые проблемы. Не только потому, что алкоголь и тем более наркотик стоят денег, но и потому, что употребление — это угроза работе, а значит, финансовой стабильности. А сколько богатых людей, начав употреблять, быстро разорились. Очень часто клиенты-наркоманы, подсчитывая «сколько пущено по вене», ужасались результату.

И главные потери, которые невозможно подсчитать, — эмоциональные. Шрамы от них остаются на всю жизнь.

Американские психологи давно занимаются изучением семей химически зависимых. И выделили общие черты, им присущие.

Больная семья живет в страхе и учит страху перед другими, отличающимися чем-либо.

В больной семье считается, что для счастья и успеха нужно иметь деньги, делать их или жениться на них.

В больной семье считают: для того чтобы стать достойной личностью, нужно получить одобрение окружающих, а в особенности, одобрение самой семьи.

Больная семья чувствует, что ее члены должны держаться вместе. И зависеть друг от друга вплоть до изоляции от внешнего мира. Исключением этому являются случаи, когда члены семьи находят подобных себе.

Больная семья учит, что прав тот, у кого власть, что только брак может сделать человека полноценной личностью.

Больная семья чувствует радость достижения, когда кто-то из ее членов преуспевает, и чувствует себя преданной, если кого-либо из членов семьи преследуют неудачи.

Больная семья учит приспособливаться к эмоциональным нарушениям и ревниво относится к тому, когда кто-либо из ее членов обращается за помощью.

Больная семья чувствует себя абсолютно брошенной в случае смерти или отъезда любого члена семьи.

Любовью в больной семье называют жалость и заботливость, при помощи этих чувств и чувства вины семья пытается удержаться вместе. В семье много ожиданий

относительно друг друга.

В больной семье считается, что всем должны нравиться одинаковые люди и вещи.

Больная семья не может жить настоящим. Она опирается только на опыт прошлого, будущее воспринимается как нечто страшное. А жить спокойно и мирно в настоящем не получается.

Больная семья расцветает от возбуждения и учит посредством болезненного опыта тому, что если нет возбуждения, ты не живешь.

Больная семья учит тому, что все, что ты видишь, слышишь, пробуешь, трогаешь и чувствуешь, является единственной реальностью и ничего нет за пределами мира чувств и видимого.

В больной семье по-настоящему не верят ни во что.

Больной семьей может быть человек, семья, общество, государство, страна, мир и вся вселенная.

Главное в освобождении от созависимости — это научиться отвечать за себя, а не за других.

Когда вы отвечаете за других, то стремитесь урегулировать конфликты, выручить, защитить, проконтролировать, принять ответственность на себя за чувства других. При этом чувствуете себя связанным обязательствами, усталым, обеспокоенным. Все заботы направлены на то, чтобы найти решение, чтобы оказаться правым, на то, как вы выглядите в чужих глазах. Вы становитесь манипулятором. Рассчитываете на то, что люди будут соответствовать вашим ожиданиям.

Научиться отвечать за себя — это значит быть внимательным к чувствам других, уметь ободрять и поддерживать, стать по-настоящему открытым в выражении чувств, в том числе и несогласия, быть на равных с другими. Тогда вы сможете почувствовать свободу и расслабленность, научитесь высоко ценить себя и отдавать отчет в происходящем. Научитесь рассчитывать на то, что другой человек отвечает за себя и свои поступки, сможете довериться судьбе.

Не помогайте, если вас об этом не просят! Сделайте это своим правилом. А если вас все же попросили о помощи — никогда не делайте больше 50% от всего объема дел. Дайте другому шанс сделать хотя бы половину. Если вы превысите этот предел, то вся ответственность за происходящее впоследствии будет возложена на вас.

И еще три «золотых правила», которые помогут значительно снизить количество неприятностей.

1. Я не могу изменить другого человека. Под другим подразумевается любой человек независимо ни от чего.

2. Я могу изменить самого себя. Главное слово здесь «могу». Многие не делают ничего, так как заранее поставили на себе крест.

3. Меняясь сам, я создаю для других условия меняться по отношению ко мне. Только изменившись, вы можете ожидать каких-либо изменений со стороны окружающих. И поверьте, им придется измениться. Это неизбежно. А вот в какую сторону, зависит именно от ваших изменений. Если вы уверены в своей правоте и в том, что ваши действия верны, то будьте стойкими, не тратьте силы на то, чтобы убедить окружающих в верности вашего решения. Иначе растеряете всю энергию, которая могла бы помочь вам сделать очень важный шаг в жизни — изменить ее к лучшему.

## КОМПОНЕНТ СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ В ЛЕЧЕНИИ ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ



Терапевту необходимо создать альянс с семьей. Его задача — установить контакт с членами семьи и вовлечь их в процесс лечения. Необходимо учитывать тот факт, что мы имеем дело с закрытой системой. Терапевт должен как бы «ввести» надежду. Надо позволить членам семьи рассказать их истории и генеалогическое дерево. Терапевту необходимо перевести идею «патологии» в попытку семьи выжить, приспособиться, справиться.

Очень важно оценить следующие моменты, каковы факторы, влияющие на употребление; положение с употреблением у других членов семьи; каковы семейные ресурсы; какое поведение является пособническим; какие взаимоотношения построены вокруг употребления; как оно

повлияло на взаимоотношения; оценить психическое состояние; степень безопасности домашней обстановки.

Развитие коммуникации выразится в том, что члены семьи будут выражать свои чувства, учиться работать со злостью, обидами, стыдом, страхом. Далее создается возможность для формирования новых установок, паттернов конструктивного поведения.

Очень важно дать понять членам семьи, что проблемы не прекратятся после того, как зависимый перестанет употреблять. Что каждый нуждается в собственном выздоровлении.

## ГЛАВНЫЕ ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

### *Супруги*

Вторым человеком в семейной картине болезни является супруга или супруг зависимого.

Кто же она — жена зависимого? Попробуем нарисовать портрет.

Она не может хорошо к себе относиться просто так. Ей необходимо его хорошее отношение или любовь. Необходимы более чем что-либо другое. Она слишком нуждается в его одобрении. Все, что она делает, — это попытки получить его одобрение или похвалу. Только тогда она сможет лучше относиться к себе.

Его трудности влияют на ее душевный покой в большой степени. Ее мысли и внимание сосредоточены на решении его проблем или на облегчении его страданий. В свободное от этого занятия время мысли сосредотачиваются на том, как бы доставить ему удовольствие, как его оберечь. И, конечно же, как заставить его «поступить по-моему».

Ее самооценка поднимается, когда она решает его проблемы, облегчает его страдания. Она откладывает в сторону свои увлечения и интересы. Это кажется ей второстепенным.

Она не понимает, что чувствует. Но думает, что понимает, что чувствует он. Она не знает, чего хочет. Она спрашивает его, что хочет он. Если он не отвечает, то она делает свои предположения.

Ее мечты о будущем связаны только с ним. Страх перед его порицанием определяет ее мысли и поступки. Она все время отдает, чтобы ощущать себя безопасно во взаимоотношениях. Круг ее общения постепенно сокращается по мере того, как она привязывается к нему все теснее и теснее. Она живет его ценностями ради связи с ним. Она ценит его мнение и образ действий больше, чем свои.

Она очень боится, что он ее бросит. И она готова отдать все, лишь бы этого не произошло. Она боится остаться одна, потому что не верит, что способна на что-нибудь стоящее.

Пожалуй, достаточно. Думаю, что многие женщины узнали в этом портрете себя. Вы могли раньше не задумываться над этим. Более того, вы могли этим гордиться. Так жили ваши мамы и бабушки. Этому учили и вас. Учили быть послушными и терпеть. Терпение, конечно же, очень важная черта для женщины. Вот только надо разобраться, что терпеть, а что нет. Если в детстве вы готовы были пожертвовать своими желаниями ради внимания родителей, то вы будете продолжать делать это и во взрослом возрасте. И вы не несете за это ответственности. Дети не могут переделать своих родителей и не могут противостоять им.

Изначально женщина, выбирающая в мужа потенциального алкоголика, является носителем психологического типа «жертвы». Она готова жертвовать...

Жертвенность в нашей стране — образец для подражания. Мы поклоняемся жертвам и не замечаем, где проходит грань, за которую переходить нельзя. Матери наркоманов долгое время свято верят в то, что они делали для своих чад все возможное и невозможное. И только когда боль от происходящего разрывает привычный стереотип, они осторожно допускают в сознание мысль: возможно, они были не совсем правы тогда, когда позволяли в ущерб себе исполнять прихоти своего чада, когда ограждали его от неприятностей, которые он сам же и спровоцировал. Но тогда они верили, что правы. Что любовь — это безраздельное принадлежание другому — ребенку, мужчине, реже родителям.

Жены алкоголиков относятся к ним, как к непослушным детям. Они контролируют их, воспитывают, нянчатся. Но за это они требуют полного послушания и контроля над их жизнью. И, конечно же, ждут в ответ благодарности. Не верьте, если говорят, что уже не ждут. Просто устали или поняли, что благодарности не будет.

Постепенно супруга зависимого начинает приспосабливаться к новым правилам. И так как мы в жизни адаптируемся посредством исполнения различных социальных ролей (роли жены, матери, сослуживицы, покупателя и т. д.), то в больной семье есть свои роли.

Далее я расскажу о том, какие роли начинают играть дети, а пока о супругах.

Роль *жертвы, или спасателя*. Это действительно самая распространенная роль. Жертва проявляет чудеса выносливости. Она везет на себе весь семейный груз. То, что не в состоянии сделать больной, делает она. Зарабатывает деньги, заботится о детях, решает проблемы с социальными и общественными структурами.

Иногда кажется, что столько делать человек не в состоянии, даже самый сильный, но жертва делает. Ей самой иногда кажется, что еще немного, и она умрет, но откуда-то берутся новые силы. Она выглядит старше своих лет, не заботится о своем внешнем виде, не занимается собой. Количество обязанностей увеличивается пропорционально росту болезни. Секрет заключается в том, что чем больше жертва делает, тем лучше эмоционально она себя чувствует. Она живет по принципу «значимость человека определяется количеством дел, которые он делает». В детстве она получала внимание родителей и их любовь, только если делала что-то: учила уроки, подметала пол, помогала бабушке и т. д. Делать что-либо для себя она не может, не знает, как и зачем. Остановиться жертва сможет только тогда, когда груз станет ей не по силам. К сожалению, чаще всего жертву останавливает болезнь. Жертвы склонны к заболеваниям позвоночника. Он как бы говорит своему хозяину о том, что груз, взваленный на плечи, слишком тяжел. Но жертва готова страдать, и больничная койка ее не остановит. Она будет умудряться убегать по выходным домой, готовить обеды, стирать, убирать и т. д. И когда она будет рассказывать вам о своих трудностях, в ее голосе будет звучать гордость: «посмотрите как много я могу сделать».

Противоположная роль — *преследователь*. У психологически подкованного читателя должен был родиться вопрос: куда жертва девает весь гнев, который должен возникать при такой жизни? Жертва склонна обращать его на себя. Что же касается преследователя, то у него с гневом проблемы другого рода. Весь гнев обращен на зависимого. Задача — догнать и пригвоздить. От преследователя трудно укрыться. Обвинения во всех смертных грехах сыплются на голову зависимому. Задача — родить в нем чувство вины, на котором можно было бы играть. Скандал становится постоянным спутником отношений.

Роль *соучастника* не такая шумная, но не менее опасная. Соучастник находится в заговоре, имя которому употребление. Соучастник скрывает от всех последствия, помогая зависимому. На самом деле эта помощь — лишь способ сделать себя необходимым. Чтобы зависимый чувствовал себя обязанным, и стал еще более зависимым. Соучастником может руководить желание власти над другими или страх быть брошенным. Чаще всего эту роль выбирают люди, имеющие опыт болезни в родительской семье. Они рьяно защищают алкоголика или наркомана от социальных структур.

Еще одна роль -- *собутельник*. Многие созависимые начали употреб лять с одной целью — остаться рядом с близким человеком. Жены наркоманов часто являются невольной жертвой, когда думают, что употребляя вместе с мужем, смогут лучше его понять или помочь бросить. Не думаю, что надо говорить, чем это заканчивается.

Роли могут меняться и варьироваться в зависимости от ситуации. Но есть то общее, что их объединяет: каждая из них — дисфункциональна.

то есть положительного результата от выполнения этой роли ждать нельзя. Все они только поддерживают болезнь. Находясь в рамках роли человек не в состоянии менять свою жизнь, не в состоянии развиваться или даже просто жить. И отказ от роли — одна из составляющих благополучного выздоровления.

Сегодня ни одна уважающая себя лечебная программа не берется лечить алкоголизм или наркоманию без участия родственников. Химическая зависимость — болезнь семейная и лечить надо всю семью. Именно близкие в большинстве случаев бывают причиной срыва. Зависимый, прекративший употреблять, не может адаптироваться в среде, где все привыкли к его употреблению и, соответственно, поведению. Созависимые тоже привыкли к своим ролям, и отказаться от них бывает труднее, чем бросить пить. И тогда они подсознательно начинают провоцировать завязавшего алкоголика. Желание вернуться в привычную роль велико. Человек боится нового и с трудом отказывается от прежних моделей поведения. Даже если они не принесли счастья, люди поддерживают старые стереотипы.

Кстати, именно по этой причине многие не разводятся с зависимыми. Даже тогда, когда становится понятно, что больной лечиться не желает, многие предпочитают ничего не менять. Но моя книга не для них, а для тех, кто хочет, но не знает как.

Закончить эту главу я хочу символическим письмом, автором которого являются созависимые, прошедшие ад болезни и сумевшие победить.

«Никто так не выступал в поддержку любви, как я. Никто так не ратовал за дружбу, как я. И я первой скажу, что происходят замечательные вещи, когда мы принимаем решение заботиться о другом человеке и относиться к нему / ней с любовью. В большинстве случаев.

Но время от времени близкие (тесные) отношения могут здорово выбивать нас из колеи, и мы можем быть вовлечены в отношения, которые, каким-то образом вредны нам самим и действуют на нас разрушительно. Иногда требуется некоторое время для того, чтобы осознать, что происходит и почему мы чувствуем себя так плохо. Человек, с которым у вас возникли близкие отношения, начинает третировать нас. Может быть, он/она даже делает это во имя любви (любя). И, любя, мы позволяем ему/ей делать это.

Существует много способов третировать кого-либо. Самый ужасный — это вербальное оскорбление, унижения и эмоциональная холодность. А потом существует много вежливых («милых», «приличных») способов отторжения чувств других и отказа принимать кого-то всерьез или признавать за кем-либо право чувствовать боль. Все это ранит и оставляет шрамы, которые часто болят сильнее и продолжительнее, чем физические.

Хотя каждый из нас имеет право на то, чтобы чувствовать себя хорошо как физически, так и душевно, от меня зависит попытаться каким-либо образом изменить ситуацию, если она лишает меня ощущения комфорта. В действительности, я единственный человек, который может это сделать. Если отношения приносят мне боль, они должны быть изменены... или я должна прекратить их. Только исключительная ненависть к самому себе может заставить меня подвергаться воздействию чего-то, что угрожает моей целостности, личности. Я изо всех сил постараюсь обнаружить хорошее в этих отношениях и помочь любви крепнуть, способствовать установлению правильных отношений по отношению к каждому из нас. Но если эти отношения продолжают мне вредить, у меня нет выбора, кроме как постараться спасти саму себя. Потому что любовь к другому человеку в ущерб своей собственной целостности провоцирует разрушительные последствия.

Я — центр своего собственного мира, потому что в этом мире я единственный человек, от которого я уже никогда не смогу уйти или потерять. Поэтому я должен относиться к себе с состраданием и быть лояльным по отношению к самому себе. Я не буду помогать другому человеку измываться над собой. Если я люблю их, я должна сказать им о своей боли и о своем желании помочь каким-то образом изменить существующие взаимоотношения.

Но если они не желают меня понимать или отвергают мое право чувствовать боль, то именно во имя любви я должна расстаться с ними, потому что я не могу их любить по-настоящему, если я не могу любить себя. Но любя их и любя себя, я одновременно должна четко видеть их и себя такими, какими мы есть на самом деле. Я должна знать, что «прилипчивость» или попытка «повиснуть» на другом человеке порой может представлять собой грустную антитезу любви. Если я сама себя не могу уважать в этих взаимоотношениях, я не могу просить об уважении к себе. Если я сама к себе не отношусь с достоинством и заботой, почему они должны это делать? И более того, я лишь обманываю себя, если я так думаю, что, позволяя им третировать себя, я действую во благо им. Пока они не научатся любить, не унижая и не разрушая, они никогда не станут теми полноценными людьми, кем они могли бы стать.

Однако моей самой важной заботой должно быть по-прежнему мое собственное выживание. В случае если моей личности наносится ущерб во имя дружбы и любви, я должна уйти для моей же пользы. И когда я ухожу, я плачу. Мне больно. Я ощущаю потерю и глубокую печаль. Но все же во мне остается что-то такое, что будет и дальше расти и жить и что можно будет отдать кому-то другому».



## ИНТЕРВЕНЦИЯ



Это особая форма терапевтического воздействия, которая используется в практике лечения химической зависимости. Это организованная профессиональная попытка пробиться сквозь отрицание алкоголика/наркомана и семьи в целом с помощью честной, базирующейся на любви и доверии, коммуникации.

Процесс требует очень тщательной подготовки. Интервенция начинается со звонка в лечебный центр от члена семьи, который, как правило, испытывает отчаяние и хочет какой-нибудь помощи для алкоголика/наркомана. Специалист (интервенционист) назначает время для оценочного интервью с обратившимся за помощью человеком.

Для интервенциониста важно понимать, что есть «окно возможности» для семейной системы и отреагировать на неотложность поступившего от члена семьи запроса о помощи и информации. Это единственная возможность для формирования первого впечатления, и поэтому все, что говорится, должно звучать надежно, эмпатически по отношению к обратившемуся за помощью. Важно донести до человека, что есть надежда на выздоровление от зависимости всей семьи в целом.

Оценочное интервью является способом получения и предоставления информации. Возможно, для члена семьи необходимо начать с выплеска собственных чувств по поводу происходящего, и это важная часть оценочного интервью. Это возможность выслушать и получить информацию о существующем в настоящий момент кризисе в семье, что послужило причиной обращения за помощью, а также об истории ситуации в целом.

Интервенционисту необходимо понять:

1. Какова природа непосредственного кризиса?
2. Каково эмоциональное состояние семьи на данный момент?
3. Какова история или паттерн употребления, включая периоды трезвости?
4. Какова история предшествовавшего лечения, попыток вмешательства со стороны семьи?
5. Какова степень пособничества и созависимого поведения в семье?

Далее определяются те, кто будет участвовать в интервенции. Алкоголик / наркоман может быть поставлен в известность или нет. Это решается предварительно. Проводится несколько встреч по подготовке интервенции. На них дается необходимая информация о концепции заболевания и о пособничестве. Оценивается способность и уместность участия каждого. Создание атмосферы команды.

Таких встреч должно быть несколько, прежде чем состоится главная — интервенция. Все члены семьи собираются в лечебном центре, туда приглашается и сам зависимый. Во время встречи каждый член семьи высказывается о своих чувствах, связанных с употреблением зависимым психоактивных веществ. Это делается без осуждения, без критики и без оценки поведения зависимого. Высказываются свои ожидания и страхи.

Я намеренно не даю полную схему проведения подобного мероприятия, поскольку это мероприятие требует особой подготовки специалиста и опыта в лечении зависимости. Могу лишь добавить, что интервенция — мощный эмоциональный акт, способный изменить ход событий и оказать очень большое влияние на каждого, кто в нем участвовал, включая и терапевта. Он требует очень тщательной специальной подготовки. Иначе последствия непредсказуемы.

### **Дети**

Мы подошли, пожалуй, к самому трудному и болезненному аспекту проблемы. Дети — самое слабое звено во всей системе. Семью можно сравнить с домом, в котором каждый держит свою стену, выполняя свои обязанности. Возьмем стандартную ситуацию. В семье есть мама, папа, дети. Папа запил и перестал выполнять свои функции. Ему некогда, так как употребление занимает много времени, и у него нет сил, так как употребление отнимает их.

Чтобы дом не рухнул, кто-то должен взять на себя эти обязанности. Чаще всего — это мама. Но один человек не в состоянии выполнять полноценно обязанности двоих. От чего-то придется отказаться. Мама не может перестать зарабатывать деньги и кормить семью, она не может перестать стирать, готовить, убирать. И тогда она отказывается от того, что является самым ценным в материнской роли. Она перестает эмоционально участвовать в жизни ребенка. Это значит, что она не читает ему на ночь сказки, не разговаривает по душам, не провожает утром в школу, т. е. перестает делать то, что

никто кроме нее сделать не может и без чего ребенок не может расти полноценной личностью. Личностью, которая чувствует себя любимой. Именно это чувство дает нам ощущение радости от собственного существования. Лишаясь всего этого, ребенок будет чувствовать себя неуютно, у него будет ощущение того, что в доме стало небезопасно, как во время землетрясения. Напряжение растет.

Это ощущение ребенок будет пытаться компенсировать. И выберет одну из ниже перечисленных ролей.

*Герой.* Чаще всего это старший ребенок в семье. Именно он берет на себя некоторые обязанности взрослых, чтобы облегчить ситуацию и снять напряжение. Он начинает помогать по хозяйству, ухаживать за младшими. Он как бы становится взрослым. За счет своего детства. Пока его сверстники играют во дворе в футбол, он ходит в магазин или моет пол. Когда мама придет с работы, то ей будет легче. Она будет ему благодарна. А он будет чувствовать себя значительнее. Когда он вырастет, то будет ответственным и трудолюбивым. И того и другого у него будет слишком. Окружающие, зная его безотказность, будут этим пользоваться. Начальство будет нагружать его самой тяжелой работой, а близкие — перекладывать на него свои обязанности.

Пропущенное детство может дать о себе знать отнюдь не в лучших формах. Накопившееся от такой жизни напряжение надо снять. Но герой этого делать не умеет. И может броситься «во все тяжкие».

В спутники герой выберет себе того, кого нужно спасать. О ком надо заботиться и Защищать. Химически зависимый идеально подходит на эту роль.

Случалось ли вам наблюдать такую пару: он серьезный, ответственный, гордость семьи, она — ветреная, неустойчивая, с сомнительной репутацией? Или наоборот. Окружающие в недоумении. Как такое могло случиться? Но мы-то с вами теперь знаем.

*Шут.* Это персонаж, который необходим в королевстве, чтобы снимать напряжение. Чтобы король случайно в порыве гнева не отрубил кому-нибудь голову. Ну, король, понятно, это алкоголик. Именно от него зависит в королевстве все. Он в состоянии опьянения становится непредсказуемым, а значит опасным. И задача шута отвлечь внимание, разрядить атмосферу шуткой, колкостью. Он должен обладать умом, сообразительностью, хорошей реакцией (надо успеть убежать). Ему надо научиться хорошо разбираться в людях. Единственное, чего ему нельзя делать — это дружить с кем-то. Ведь он должен быть готов подшутить над любым. И шутки его отнюдь не безобидны.

Его остроумие в состоянии разрядить атмосферу. А способность отвлечь внимание от происходящего может спасти жизнь. Он добровольно «принимает огонь на себя». Много ловкости понадобится, чтобы уберечься самому.

Такой человек обречен на одиночество. И несмотря на то что он будет производить впечатление счастливого и независимого, на самом деле, он будет один и несчастен. Его маска шута будет скрывать под собой горечь и тоску. Но маска прирастает, и человек иногда не в состоянии ее снимать даже наедине с самим собой.

Следующая роль более трагична. Это роль *козла отпущения, или жертвы*. В отличие от шута, козел отпущения не убегает от расправы. Более того, он наоборот пытается взять на себя весь негатив. Эта роль формируется, например, так. Издерганная мама приходит усталая с работы и видит пьяного мужа, мирно спящего на диване. Понимая, что пропиты последние деньги, ее гнев начинает расти. Скандала не миновать. И тут появляется сын, но не один, а с двойками в дневнике. И весь гнев, предназначенный отцу, достается сыну. Когда она успокоится, ей будет очень больно, и она пожалеет своего ребенка, даст ему любви. Вот ключевой момент всей истории. Побои сняли напряжение и дали любовь. Выполнены основные Задачи. В следующий раз ребенок подставит себя под удар намеренно. И так он будет делать всю жизнь. Даже тогда, когда станет нестерпимо больно, когда придет усталость от постоянных ударов теперь уже судьбы, он будет продолжать делать это. Он не знает другой модели поведения.

Таким людям падает на голову единственный кирпич. Их первыми увольняют по сокращению штатов. Перед ними заканчивается товар в очереди. Их выбирает своей жертвой насильник. И изменить это бывает очень трудно. Особенно если человек не осознает, что происходит.

Последняя роль, пожалуй, самая грустная. Это роль *потерянного ребенка*. Этот ребенок облегчает своим родителям и себе жизнь тем, что становится невидимкой. Он рано начинает обслуживать себя сам. Его задача доставлять как можно меньше хлопот. Поэтому чаще его можно найти на улице, чем дома. Хотя даже дома он умудряется быть невидимым.

Грусть возникла от понимания того, что этому ребенку от родителей не достанется ничего. Ни побоев, которые тоже являются вниманием, ни любви. И незаполненная любовью душа будет похожа на бездонную бочку, которую человек будет пытаться заполнить всю жизнь. Но проблемы в том, что у бочки нет дна, оно не сформировано, и в том, что за любовь этот ребенок будет принимать любое внимание к нему. Этим воспользуются многие. Именно такие дети попадают в секты, начинают раннюю половую жизнь, становятся фанатами кумиров. Они очень прилипчивы, так как принимают за любовь каждый знак внимания. И готовы за это на все.

Обычно эта информация вызывала много эмоций у больных и их родственников. Но есть боль, которую надо пережить, чтобы очистить душу. Позволить себе и страдать и плакать. Ведь именно неумение переживать негативные чувства - большая проблема для зависимого. Именно от них он всегда убегал в употребление. Только пережив боль, освободив место в душе, можно рассчитывать на то, что там найдется место для радости.

### СТАДИИ РАЗВИТИЯ



8 стадий развития по Эриксону и эффекты химической зависимости.

До 1 года	Доверие — недоверие	Недостаток доверия из-за непостоянства/непредсказуемости, хаоса
1—3 года	Автономия - стыд	Сомнения в себе, стыд, смешение своего «Я» и роли, потеря отделенности от других
3—6 лет	Инициатива — вина	Отсутствие направления и цели; неспособность веселиться, быть ребенком; неумение общаться, вина
6—12 лет	Продуктивность — неспособность	Некомпетентность, низкая самооценка, манипулирование, поведение «на публику», страх отвержения
12-19 лет	Идентификация — диффузия идентификации	Недостаток или отсутствие самоидентификации, поведение, направленное на привлечение внимания, гипервовлеченность в группу сверстников, употребление алкоголя/наркотиков
20-25 лет	Интимность — изоляция	Деструктивные отношения, несовместимые партнеры, неспособность быть преданным другому, изоляция
26—64 года	Продуктивность — застой	Повышенная ответственность за других, трудности в заботе о себе, гипервовлеченность карьерой
65 лет и после	Интеграция -отчаяние	Обвинение других в своих неудачах, бездуховность, безнадежность.

### **Проблемы подросткового возраста и вещества**

Иногда я отшучиваюсь на вопросы родителей подростков. Я говорю, что этот возраст надо просто пережить. Но, к сожалению, сделать это безболезненно получается не у многих.

Многие психологи считают, что именно подростковый кризис является определяющим в формировании личности. С этим трудно не согласиться. В этом возрасте происходит формирование образа себя. И то, каким будет этот образ, во многом зависит от условий, которые подростка окружают. В это время рвутся все тонкие места. Напряжение достигает апогея. И правильное поведение родителей может помочь подростку пережить этот кризис. Но надо отметить, что в этот момент родителям придется столкнуться со всеми ошибками воспитания, которые они допустили в раннем детстве своего ребенка. Оправдания типа «развод нельзя было перенести, а учебу

отложить», не помогут вашему подростку справиться с возникшими трудностями. Поэтому терпение и принятие собственного несовершенства — это то, что требуется от родителей.

Очень рекомендую почитать соответствующую литературу по этому возрасту, которая имеется на книжном рынке. Лучше, конечно, сделать это до того, как вашему ребенку исполнится 12 лет.

Главная мысль, которую необходимо принять, заключается в том, что общение с ребенком должно перейти на новый уровень. Китайцы говорят, что с ребенком до 5 лет надо обращаться как с царем, с 5 до 12 как с рабом, а с 12 как с равным. Современная психологическая наука это подтверждает. Конечно, вы по-прежнему несете за него ответственность перед государством, и он должен об этом знать. Но право выбора в некоторых ситуациях уже должно принадлежать ему. Помните историю Ольги?

Ребенок должен научиться делать ошибки, именно это позволит ему находить правильное решение. И самое главное: он должен научиться

принимать последствия своих действий. Если лишить его этой, то он никогда не вырастет как личность. Я знаю много 40-летних мальчиков, играющих в жизнь, как в морской бой — убьет - не убьет. И часто убивает Их самих, близких, любовь, счастье.

Как же понять, что ваш ребенок начал употреблять наркотик или алкоголь? Если алкоголь можно опознать по запаху, то с наркотиком дело обстоит сложнее.

Ребенок начнет врать, причем по разным поводам, совершенно не относящимся к наркотику. Это серьезный сигнал. А еще могут быть:

- √ ухудшения в учебе и поведении, в школе пропуски,
- √ немотивированная злость и эмоциональные срывы,
- √ стремление отгородиться от взрослых,
- √ беспричинная раздражительность, пренебрежение едой, режимом сна и питания,
- √ колебания настроения и обвинение других в его трудностях, √ дерзость,
- √ опоздания домой с занятий.

Все это может проявляться у многих подростков, не употребляющих наркотики. Но всегда эти симптомы будут свидетельствовать о том, что у вашего ребенка проблемы. Ему нужна помощь, и он должен знать, что может попросить ее у вас. Поэтому упреки, обвинения, скандалы мало помогут ему и вам.

Если ваши опасения возрастают, не стесняйтесь их проверять. Тут не до выбора средств. Лучше, если подросток не будет об этом знать. Можно порыться в его вещах, осмотреть места возможных уколов. Но если вы делаете это тайно, то вы не должны бросать ему в лицо полученные факты. Придется искать другие пути. Лучше всего прямо поговорить с ним о ваших опасениях, стараясь не ранить его, ведь он очень чувствителен. Не надо играть в карающего родителя, лучше покажите свою заинтересованность его проблемами, озабоченность его состоянием. Он должен знать, что вы беспокоитесь. Если же вы будете его преследовать, то проиграете. Оставьте ему возможность отступить, тогда есть шанс, что именно к вам он обратится за помощью в трудный момент.

Только принятие другого как личности сможет помочь вам установить контакт с таким инопланетянином, как подросток. Ваша любовь, терпение и открытость миру помогут избежать ошибок, которые могут стать непоправимыми. И, конечно, вы должны быть тверды в своей правоте. Ваша твердость — это то, на что ваш ребенок может опереться. вспомните, ведь ученики уважают строгих и справедливых учителей, а не слабовольных.

Постарайтесь быть в курсе дел вашего подростка. Познакомьтесь с его друзьями. Даже если вы не разделяете мнение о том, что Бритни Спирс — мегазвезда, это не означает, что ваше мнение — единственно верное. Если кумиры вашего ребенка вам не нравятся, это не должно стать поводом для отчуждения.

Помните, что потребность в принятии у подростка очень велика. Именно поэтому дворовая компания может стать ближе родной семье: его там принимают таким, каков он есть. Это дорогого стоит.

Редко можно встретить человека, который не пробовал в своей жизни какой-либо наркотик. Юность — время поиска себя и способов жизни. На этом пути много ошибок. И еще одна задача для подростка — научиться прощать себя за свои ошибки. А если

наказание слишком сильное, то сделать это бывает очень трудно.

Наказывать, конечно, надо. Вот только как? Единственное, что вы можете сделать — это установить твердые правила. Не жесткие, а твердые. Это значит, что они могут быть изменены, но в особом случае.

Например, подросток должен быть дома не позже 23 часов. Вы оговариваете это время тем, что для сна необходимо не менее 8 часов, а так как вам вставать наутро на работу в 7 часов, то его более позднее возвращение помешает вашему сну. Вы отвечаете перед законом за него, а ночное время — опасно. Это вторая причина. Найдите еще парочку, тоже достаточно веских. И сообщите ему, что в случае невыполнения им этого правила, вы можете нарушить и собственные. Вы можете перестать его кормить, поить, обстирывать и т. д. Поверьте, что всегда есть бескровный способ решения любой проблемы. Если, конечно, ваш подросток не страдает серьезными нарушениями личности и не нуждается в помощи специалистов.

Чтобы вам было с чем сравнивать, перечислю черты здорового родителя:

1. Он наслаждается своими детьми.
2. Он уверен в своем праве растить детей и быть родителем.
3. У него разумные ожидания.
4. Он проводит время со своими детьми.
5. Он выбирает подходящий для него родительский стиль.
6. Он устанавливает ясные и гибкие правила.
7. Он умеет хорошо общаться.
8. Он больше заинтересован во взаимоотношениях, чем в дисциплине.
9. Он умеет хорошо решать проблемы.
10. Он снижает напряженность подросткового возраста.

### ***Другие действующие лица***

Итак, мы узнали основных действующих лиц это трагедии. Но это далеко не все участники. Есть еще одна роль, о которой очень важно рассказать.

Это роль, которую в окружении зависимого может выполнять кто угодно. Это может быть: отец, мать, муж, жена, сын, дочь, другие родственники, сосед, врач, подруга, друг, начальник, партнер, сослуживец.

Потакатель делает следующее:

- √ отрицает, что человек слишком много пьет
- √ берет на себя выполнение его семейной роли
- √ находит оправдание его зависимому поведению
- √ пополняет запасы вещества
- √ оправдывает его промахи, ошибки, недостатки
- √ выливает алкоголь, выбрасывает наркотики
- √ помогает находить причины для употребления
- √ извиняется за него перед другими
- √ подпитывает злость и обиду
- √ соглашается со стилем его жизни
- √ звонит вместо него начальнику или друзьям
- √ дает ему деньги просто так или займы
- √ спасает его от тюрьмы или берет на поруки
- √ спасает его от финансового краха
- √ говорит ему, что у него нет проблемы с алкоголем или наркотиком
- √ угрожает, что уйдет
- √ выгоняет
- √ обещает, что если он перестанет пить или колоться, то он...
- √ пытается вместе с ним употреблять
- √ поощряет его попытки ограничиться пивом или легкими наркотиками
- √ угрожает, что поставит его в неловкое положение
- √ отказывает в сексе
- √ уходит, отдаляется
- √ перестает общаться или вместе ходить куда-либо
- √ провоцирует его арест, сажает за решетку

- √ укладывает в больницу
- √ ограничивает количество употребляемого
- √ за него договаривается о встречах и отменяет их
- √ разбавляет алкоголь
- √ избегает помощи для самого себя
- √ отталкивает близких друзей
- √ втихаря подсовывает лекарства
- √ провоцирует ссоры, пьет или ругается
- √ бьет
- √ купается в жалости к себе.

Это то немногое, что делает потакатель, пытаюсь, как ему кажется помочь, а на самом деле только отдавая зависимого от последствий его употребления, а значит, и от обращения за помощью.

**Запомните!** Зависимый должен сам обратиться к вам за помощью, а не вы должны ему ее навязывать. Иначе вы никогда не освободитесь от проблемы зависимости в своей жизни.

Потакатель мотивирован благими намерениями, которыми, как известно, устлана дорога в ад.

После того как зависимый прекращает употреблять, потакатель может начать делать вещи, которые рано или поздно спровоцируют срыв. Какие?

- √ следить, чтобы зависимый принимал лекарства
  - √ проверять ход лечения
  - √ волноваться, когда он остается один
  - √ приносиваться
  - √ защищать его в ситуациях социального взаимодействия
  - √ избегать посещать места и мероприятия, где присутствует алкоголь (хотя в первое время это рекомендуется)
  - √ скрывать от близких факт лечения
  - √ пытаться контролировать его деятельность
  - √ попытаться забыть, что это когда-то происходило (можно просто не вспоминать)
  - √ поминать ему прошлое
  - √ стараться везде его сопровождать
  - √ пытаться спрятать от него свое недоверие
  - √ беспокоиться
  - √ возлагать на него вину за финансовые проблемы
  - √ самому принимать все решения
  - √ иметь нереалистические ожидания на будущее
  - √ стать «профессором» по части зависимости и раздавать советы
  - √ пытаться изменить его
  - √ взваливать на него слишком много обязанностей
  - √ пытаться активно препятствовать его встречам с бывшими собутыльниками
  - √ говорить всем об этой проблеме
  - √ не стремится делать никаких изменений
  - √ в случае срыва вернуться к прежнему поведению, вести себя, реагировать по-старому
  - √ чувствовать ответственность за его выздоровление
  - √ пытаться быть ему всем
  - √ быть нечестным относительно своих чувств
  - √ высмеивать способы лечения.
- Почему потакатель делает это?
- √ не может посмотреть фактам в лицо
  - √ хочет избежать стыда или замешательства
  - √ любит
  - √ жалеет
  - √ боится краха респектабельности
  - √ боится потерять дом, работу, деньги
  - √ нечем заняться

- √ хочет сохранить общественный имидж
- √ сам употребляет вещество
- √ боится перемен
- √ боится оскорблений и насилия
- √ чувствует боль, злость, вину и хочет отомстить (отплатить тем же)
- √ надеется, что сам остановится
- √ боится отвержения
- √ волнуется за него
- √ чувствует, что пьянство важнее, чем он сам
- √ обвиняет его друзей
- √ боится его расстроить
- √ боится, что спровоцирует срыв
- √ чувствует, что виноват
- √ считает зависимого ненормальным
- √ чувствует себя одиноким
- √ хочет быть счастливой
- √ хочет защитить своих детей
- √ хочет мира любой ценой.

Вполне понятные желания. Но мы имеем дело с очень сложным заболеванием. Ни одна ошибка не пройдет даром.

### ***Взрослые дети алкоголиков***

В Америке существуют группы взаимопомощи не только детям, но и внукам алкоголиков. Даже если вам удалось вырваться из ролей, которые я описала выше, то существует множество симптомов нарушений личности, которые проявляются в поведении, отношении к себе или с другими у взрослых детей алкоголиков.

Попробую составить психологический портрет такого человека. Давайте назовем его Петр.

Петр не знает, что такое нормально. Конечно, он может отличить нормального человека от больного, но если нарушения не так ярко выражены, то он всегда сомневается. Он сомневается, нормальные ли у него отношения с коллегами по работе или с женой. Нормально ли, что иногда он чувствует совсем не то, что должен чувствовать человек в какой-либо ситуации. Ему трудно быть в чем-то абсолютно уверенным. Еще Петр почти никогда не завершает начатое. Не то чтобы он делает это специально, просто так получается. Он часто ловит себя на том, что врет в ситуациях, когда можно было сказать правду. И он безжалостен к себе, он не прощает себе ни одного промаха, судит себя за малейший промах. Он вообще крайне серьезно к себе относится. Может быть, поэтому ему очень трудно развлекаться и веселиться. На каких-либо мероприятиях он выглядит слишком серьезным и отвлеченным. Другие часто ощущают неловкость рядом с ним, но это не значит, что ему не хочется повеселиться. Просто он не знает, как, и боится это показать. Но сам себе он говорит, что все эти развлечения слишком малозначительны для его жизни. Иногда он начинает в это верить.

У Петра всегда были трудности в общении с женщинами. Нет, он вполне здоров, молод и чувственен. Но ему очень трудно подпустить другого человека близко, и это проявляется не только в постели, но и в отношениях вообще. Он не может делиться своими чувствами, потому что иногда сам не понимает их. А иногда они такие сильные, что он не в состоянии с ними справиться, а признаться кому-либо он не может, потому что ему очень важно получать от других одобрение и подтверждение его действий. Так важно, что он готов ради этого на многое.

Если происходит что-то, чего он не может контролировать, ему становится очень плохо. Из-за сильного страха перед любыми переменами он может дать сильную реакцию.

Петр чувствует, что отличается от других людей, это причиняет ему боль, и он стремится скрыть это. Он знает, что хотя его и считают сверхответственным человеком, иногда он бывает крайне безответственен. Еще он гордится своей преданностью. И хотя ему не просто соглашаться с теми, кому он предан, он готов поменять свое мнение, так как не уверен в своей правоте. Он жестко следует выбранному пути, даже если сил

больше нет. Другие варианты им не рассматриваются. И еще он стремится немедленно удовлетворять свои желания. Он не может ждать. Ему кажется, что все это вдруг исчезнет, а он не хочет испытывать разочарование. Это слишком невыносимо.

Это один из возможных вариантов. Есть еще много черт личности, формирующихся у детей алкоголика в детстве и продолжающих третировать его во взрослом возрасте. Конечно, они склонны сами к употреблению вещества. В другом случае они будут искать себе партнера — зависимого или человека с навязчивыми формами поведения. Потребность быть отверженными слишком сильна. Они склонны посвящать свою жизнь служению другим людям, поиску страдальцев. Их привлекает слабость в людях, с которыми их связывает любовь или дружба. Преувеличенное чувство долга может сочетаться с полной безответственностью. Им легче заботиться о других, чем о себе. Они чувствуют себя виноватыми, если отстаивают свои собственные интересы и предоставляют это делать другим. Они не могут долго оставаться в состоянии душевного покоя. Им просто необходимо волнение.

Отличить любовь от жалости взрослые дети алкоголиков не могут, а поэтому склонны «любить» тех, кого могли бы пожалеть и приободрить. Низкая самооценка и негативное мнение о себе компенсируется попытками выглядеть важными и значительными. Мысль о том, что их могут бросить, приводит в ужас, и они стремятся сохранить отношения любым способом. Даже не употребляя алкоголь, их поведение очень напоминает поведение алкоголика. Чувства остаются подавленными и нужно много времени или усилий, чтобы научиться их проявлять.

Груз детства может свалить человека на его жизненном пути. Но наша задача — научиться быть эффективными, используя то, что в нас есть. Только задумайтесь о том, какой неоценимый опыт может приобрести человек, осознавший свои ограничения и возможности. Надо помнить, что мало у кого из нас было безоблачное детство и идеальные родители, кто жил в идеальной стране и идеальном мире. Пожалуй, среди нас таких нет. Оказывается, если ребенок растет и развивается при отсутствии стрессов, то он не может сформироваться в здоровую сильную личность. А умение превратить свои слабые стороны в достоинства под силу каждому.

## ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ



Я предлагаю список иррациональных представлений, составленный Альбертом Эллисом для лучшего понимания мотивов поведения при зависимости и созависимости.

1. Представление о том, что взрослому человеку совершенно необходимо, чтобы его любили или одобряли практически все значимые люди в его окружении.
2. Представление о том, что если человек хочет считать себя достойным, то он должен быть необыкновенно компетентным, соответствующим высоким требованиям и преуспевающим во всех отношениях.
3. Представление о том, что некоторые люди дурны, испорчены и злы, и что их следует обвинять и сурово наказывать за их злодейство.
4. Представление о том, что когда все идет не так, как хотелось бы, это просто ужас и катастрофа.
5. Представление о том, что несчастье человека приходит извне и что у людей почти или совсем нет возможности управлять своими горестями и неприятностями.
6. Представление о том, что если есть нечто, что является или может быть опасным или страшным, то человек должен быть ужасно озабочен этим или должен постоянно думать о том, что это может произойти с ним.
7. Представление о том, что легче избежать некоторых жизненных трудностей и ответственности за себя и перед собой, чем прямо столкнуться с ними и найти им разрешение.
8. Представление о том, что человек должен зависеть от других, что он нуждается в ком-то более сильном, на кого он мог бы положиться.
9. Представление о том, что прошлое человека является важным моментом для определения его нынешнего поведения и что если что-то когда-то оказало на его жизнь сильное воздействие, то оно должно и сейчас иметь такое же воздействие на жизнь человека.
10. Представление о том, что нужно очень расстраиваться и огорчаться по поводу проблем



и неприятностей у других людей.

11. Представление о том, что всегда обязательно есть правильное, точное и совершенное разрешение человеческих проблем и что если это идеальное решение не находится, то это — просто катастрофа.

## ГУБИТ ЛЮДЕЙ НЕ ВОДКА, ГУБИТ ЛЮДЕЙ... ПИВО

Пиво, ставшее сегодня народным напитком, — самый настоящий алкоголь. Любое вещество, содержащее в своем составе более 2% алкоголя, считается алкоголем. Только в нашей стране почему-то эти границы явно преувеличены. Огромные деньги, получаемые от реализации пива, затмили глаза не только политикам и бизнесменам, но и нам, простым смертным. Поддавшись рекламным акциям, люди уже не задумываются о том, что любой алкогольный напиток вызывает зависимость. И пиво — не исключение. Более того, большая часть любителей пива становятся потенциальными потребителями более крепких напитков, поскольку снижается способность организма испытывать эйфорию, и он требует прибавить градусов. Другая же часть становится пивными алкоголиками.

Это иллюзия, что можно легко отказаться от пива. Попробуйте, и вам станет понятно. Ну а то, что пиво стало модным напитком у молодежи, факт трагический, сейчас трудно даже приблизительно спрогнозировать последствия его употребления.

Есть еще одна причина для беспокойства, которой я хотела бы с вами поделиться. Она связана с очень легким отношением к бытовому употреблению алкоголя. Да, в нашу культуру незаметно вошло обаятельно-шутливое отношение к опьянению. Рассказы о том, как вчера погуляли, сопровождаются смехом и радостью. Я и сама грешна в этом, уж больно весело рассказывать о приключениях под воздействием алкоголя. Но все это смешно, когда касается абсолютно здоровых людей, для которых такие события не являются нормой. Меня же очень удивило отношение многих к явным проявлениям начинающегося алкоголизма. Это: ежедневное употребление в небольших количествах (но больше допустимой нормы в 50 г водки, например), обязательное присутствие алкоголя при любых семейных или рабочих мероприятиях, употребление алкоголя детьми в присутствии взрослых, снятие напряжения только алкоголем. Подобное отношение всегда приводит к серьезным проблемам.

Не хочется входить в роль назидательной учительницы, но масштабы употребления в нашей стране стали настолько глобальными, что я

не могу не беспокоиться. У меня растут дочери, которым придется выбирать себе спутника жизни. А сегодня из 10 мужчин — 2 наркомана и 6 алкоголиков. Остальные двое пока не определились. И потом мне бы вовсе не хотелось, чтобы, собираясь вместе, молодые люди «бежали за "Клинским"», словно других альтернатив нет.

## КАПЛЯ НИКОТИНА

Никотиновая зависимость стоит на первом месте в мире. Никотин — уникальный наркотик. Его способность оказывать на организм двойное действие делает его единственным в своем роде. Воздействуя на щитовидную железу, он дает ощущение бодрости и способности к деятельности. При этом он стимулирует действие внутренних опиатов. Действие эндорфинов дает эффект релаксации. Его способность вызывать зависимость просто огромна. Для сравнения приведу цифры: только 3 человека из 100 попробовавших алкоголь попадают в зависимость. И 90, закуривших первую сигарету. Столько же становятся наркоманами после первого употребления героина. Но эти данные скрываются, иначе прибыль от табачного бизнеса иссякнет.

Биология никотина очень обширна. Воздействуя на центральную нервную систему, он расслабляет много мышц, повышает тонус сосудов, что служит причиной повышения кровяного давления. Снижает тонус сфинктера между пищеводом, вызывает изжогу, повышает желчную кислотность (язва гарантирована), нарушает моторику кишечника, тем самым усложняя процесс переваривания пищи. Это и есть причины похудения. И это является большими препятствиями, когда человек хочет бросить. Оказывается, что весь организм уже задействован в системе воздействия никотина. Попытки бросить рождают тревожность, ухудшение настроения.

Курение табака тоже связано с ритуальным поведением человека. Дым поступает сначала в легкие, затем быстро в кровеносную систему. За 8 секунд доставляется в мозг. Даже наркотик, попавший в вену, достигнет мозга через 15 секунд. Дыхание — двери жизни. Если наркотик связан с дыханием, то он начинает ассоциироваться на подсознательном уровне с процессами жизни. Сложный психологический механизм выражается в том, что жизненные трудности человек начинает пытаться разрешить через употребление наркотика. Стресс?! Надо покурить. После удовольствия (еды, секса, сна) — тоже. Такая связь с основными жизненными функциями привязывает к никотину сильнее кандалов.

Котанин — первый продукт распада, является мощным антидепрессантом. Никотин повышает настроение и помогает справиться со злостью и печалью, с раздражительностью. Но эффект такого «лечения» носит обратный характер. Если никотин убрать, то вылезают все проблемы.

Одна из самых тяжелых проблем при отказе от никотина — это проблемы потери и переживания горя. Человек начинает горевать по сигарете уже тогда, когда только задумывает бросить. Это неосознанное чувство очень болезненно. Особенно ярко оно проявляется у тех, кто не признает у себя наличие зависимости.

Еще одна ловушка заключается в легальности этого наркотика. «Курение не может быть таким плохим, раз миллионы людей считают его привлекательным»... Кстати, вы заметили, что как только в мире появилась тенденция запрета на рекламу табачных изделий — сразу резко увеличилось количество курящих киногероев?

Марихуана в 6—8 раз тяжелее по действию никотина. Она глубже проникает и дольше выходит из организма. Я привожу эти данные для того, чтобы развеять мысль о том, что бывают легкие наркотики. И еще одна цифра: 3 миллиона человек в год умирают от воздействия никотина. Для сравнения скажу, что за все время от СПИДа умерло столько же. Но если вам легче курить или пить — делайте это! Никто не вправе заставить человека жить или умереть. Он решает сам.

## ЛЕЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС



Комплексное лечение алкоголизма требует довольно большого количества времени. После детоксикации алкоголика рекомендуется вести на несильных успокаивающих средствах, поскольку здесь возможно быстрое развитие злоупотребления. Детоксикация алкоголизма во многих случаях может обеспечиваться на амбулаторной основе. Наркомания же в большинстве случаев нуждается в стационарном лечении.

Направляющее консультирование, проводимое в период детоксикации, способно усилить

мотивацию алкоголика на продолжение лечения. После детоксикации необходимы консультации или более интенсивные психологические подходы.

В индивидуальном лечении важен ряд принципов. Эти принципы применяются, когда алкоголик вовлекается в лечебные отношения с терапевтом, психологом.

Во-первых, если при терапии достигается эффективная реабилитация, пьянство может прекратиться само по себе. Типичными ошибками специалистов являются убеждение в том, что алкоголизм — это симптом личностного расстройства, и попытки лечить это скрытое расстройство. Психологический конфликт существует, но усилия должны быть в первую очередь направлены на достижение пациентом трезвости через интенсивное направляющее консультирование или психотерапию вкуче с применением фармакологических средств. Продолжающий пить пациент не реагирует на подходы консультанта или психотерапевта и между ними может разгореться борьба за власть.

Второй принцип — понимание переноса, который устанавливает пациент на терапевта. Такой перенос очень интенсивен и характеризуется значительным количеством зависимостей в сочетании с враждебным, манипулятивным поведением и «проверками». Амбивалентность исходит из отношений переноса. Алкоголик будет то зависимым, то грандиозным, убежденным в своей способности контролировать пьянство, да и всю свою жизнь в целом, даже если факты свидетельствуют обратное.

Третий принцип — понимание контрпереноса терапевта на продуцирующее поведение и на пьянство пациента, которыми тот проверяет устойчивость интереса терапевта. Из-за такого-то проверочного поведения лечение алкоголика может восприниматься как фрустрирующее и неблагодарное. Терапевт должен осознавать, что он не всемогущ в отношении пьянства. Ни он, ни кто либо другой не в состоянии удержать алкоголика от решения выпить. Терапевт лишь способен снабдить алкоголика средствами, помогающими поддерживать режим трезвости, но не в состоянии удерживать его длительное время от выпивки. Только сознательными усилиями пациент может достичь этого. Будучи реалистом, терапевт может ставить условия, касающиеся поведения пациента и обстоятельств, в которых будет проходить лечение. Если пациент не в состоянии подчиниться этим условиям, лечение должно быть прервано.

*Целью психотерапии алкоголиков на первом этапе выздоровления должен быть не инсайт, а воздержание. И понимание того, что нельзя вмешиваться, особенно неумело, в личностные структуры алкоголика, может быть, самая трудная часть терапевтического процесса, которая познается лишь с опытом. Попытка изменить направленность защит сопряжена с риском некорректного применения. В результате возможно повышение тревожности или уровня невыраженного гнева, который может привести к возобновлению пьянства или прерыванию пациентом лечения.*

## **ДРУГИЕ ЗАВИСИМОСТИ**

Если вы страдаете от какой-либо зависимости, то наверняка знаете об этом. И скорее всего, вам не так трудно это признать. Хотя и тут есть своя тенденция. Чем более сложна и болезненна зависимость, тем труднее человеку ее признать. Люди, склонные к зависимости и страдающие сложными видами зависимости, имеют более серьезные психологические нарушения личности. И одна из них — снижение критики к собственному состоянию. Одним из таких серьезных видов зависимости является зависимость от азартных игр. Прекрасным примером человека с таким видом зависимости был герой фильма «Страна глухих».

## ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Знать, что надежда есть. Если ваша жизнь связана с химически зависимым, а ваша любовь держит, не отпускает вас от него, наберитесь храбрости. У вас есть более чем надежда. В любом случае вы можете помочь себе избавиться от своих собственных чувств отчаянья и подавленности. Наберитесь душевного спокойствия от сознания того, что у вас есть надежда, и вы можете помочь алкоголику или наркоману. Возможностей выздоровления от действия вещества у тех, кто готов принять помощь, сейчас больше, чем от других хронических заболеваний.

Вы должны помнить, что зависимый страдает от реальной болезни и принимать это. Возможно, вам потребуется много времени, чтобы принять мысль: химическая зависимость — это болезнь. Болезнь, которую сам больной контролировать не может. Она обусловлена не слабостью воли, не безнравственностью человека или его желанием навредить другим. Принятие этого поможет вам освободиться от стыда за нее и обратиться за помощью. У вас не будет причин, чтобы осуждать больного или винить себя.

Вы можете помочь ему выздороветь:

√ Во-первых, получив информацию. Ищите любую доступную литературу о болезни, любую информацию, консультируйтесь с теми, кто вылечился.

√ Во-вторых, помогите себе. Не дожидайтесь того времени, когда алкоголик станет искать помощи прежде, чем вы начнете действовать в этом направлении. Помните, что вы нуждаетесь в помощи не меньше.

√ В-третьих, научитесь не делать того, что вы делали в роли потакателя.

√ В-четвертых, не угрожайте, если не можете выполнить своей угрозы. Пациенты признавались в том, что если бы они верили, что их близкие угрожают не напрасно, то задумались бы о последствиях раньше.

√ В-пятых, вы можете заметить кризис, который необходим для выздоровления. Именно во время кризиса зависимый готов обратиться за помощью. Вы можете его поддержать. Глубоко внутри каждого зависимого есть желание сбросить с себя этот груз. Вы можете лишь терпеливо ждать, когда человек сам придет к осознанию необходимости помощи. Этот первый сигнал иногда приходит тогда, когда вы потеряли всякую надежду. Это может быть в период похмелья, ломки, другого кризиса.

√ В-шестых, помните, если вы будете все делать правильно, то день, когда ваши усилия окупятся, обязательно настанет. Будьте полны сочувствия, но не жалости. На долгожданный вопрос: «Что мне дальше делать?» вы должны быть готовы назвать варианты лечения, о которых вы уже узнали.

√ Как бы не врал и не выкручивался зависимый, помните, что у него есть желание лечиться. Просто это слишком тяжелое решение. И не забывайте, что последнее слово за ним. Вам понадобится все ваше терпение, чтобы продолжать идти вперед. Но усталость есть не только у вас, но и у него.

Те, кто многие годы не употребляет алкоголь или наркотик, помогают верить в то, что ход событий можно переломить. Будет нелегко. Но то, что вы обретете на этом пути, и есть неоценимый опыт и мудрость, к которой мы стремимся.

## ПРОГРАММЫ ЛЕЧЕНИЯ

На сегодняшний день существует несколько подходов к лечению химической зависимости.

Одним из первых, занявших нишу в этом направлении, является эмоционально-стрессовая терапия. Ее еще называют кодированием. Видов и способов такого лечения существует огромное количество. Его цель — внушение установки на трезвость и отказ от алкоголя. Терапевт как бы использует свою волю, так как у пациента она подавлена. Чем более недостижима фигура терапевта по важности и опыту, тем больше ему склонны доверять пациенты. В основе этого метода лежит вера в могущество терапевта или способа лечения. Это краткосрочный метод — лечение может длиться от одной до нескольких встреч. Есть формы групповых сеансов.

Можно долго критиковать такой способ лечения, но в его основе лежат определенные знания о человеческой психике, которые позволяют применять его как способ остановки употребления. Я знаю многих, кто бросил пить таким способом. Именно пить, потому что прекратить употреблять наркотики с помощью кодирования вряд ли возможно.

Явными недостатками этого метода является то, что не происходит работы с внутренними конфликтами и переориентации личности на трезвый образ жизни. Модели поведения и способы реагирования на стресс не могут измениться в короткие сроки. Отсутствие работы с семьей — также один из больших пробелов в таком лечении.

Один из наиболее эффективных на сегодняшний день методов — 12-ти шаговая программа Анонимных Алкоголиков, которую применяют в различных лечебных центрах. Такие центры есть не только в Москве и Санкт-Петербурге, но и в других городах страны. Эта программа действует и для наркоманов. Она пришла к нам из Америки, но поскольку в ее основе лежат принципы, которые приложимы к любому человеку, то вряд ли есть смысл определять ее национальность. Основанная на духовном возрождении человека и вере в Высшую силу, 12-ти шаговая программа позволяет сделать процесс выздоровления длительным, но эффективным. После лечения в клинике каждый прекративший употреблять наркотик или алкоголь зависимый имеет возможность укреплять свою трезвость, посещая клубы Анонимных Алкоголиков и Наркоманов. Для созависимых действует программа Ал-анон.

Мое знакомство с химической зависимостью произошло на обучении по 12-ти шаговой программе, которое проводили наши коллеги из Америки в Москве. Работая в центре по лечению химической зависимости, я смогла вместе со своими коллегами создать условия, при которых лечение такой сложной болезни приносило свои плоды. Прошло уже несколько лет, как, к сожалению, центр прекратил реализацию программы по независящим от нас условиям, но до сих пор в нашем городе функционирует клуб Анонимных Алкоголиков. И многие наши бывшие пациенты посещают его, сохраняя трезвость и радость жизни. В клубе большое количество новичков, бросивших пить благодаря поддержке и вере, которую они нашли там.

Программа помогла мне приблизиться к пониманию сложной системы зависимости, в которой находится огромное число людей, делающих свою жизнь несвободной и несчастливой. И несмотря на то что в Программе есть свои недостатки, на сегодняшний день — это один из самых эффективных способов лечения химической зависимости, для которого нет ограничений ни по возрасту, ни по социальному уровню, ни по вероисповеданию.

Думаю, что, прочитав эту книгу, вы сами сможете оценить степень возможного положительного результата в лечении. И сможете отличить серьезный подход в проблеме от шарлатанства и желания заработать на вашем горе. Методов много, и если любой из них помог хотя бы одному человеку обрести трезвость, то он имеет право на существование. Возможно, вам придется пробовать не один. Но ваше желание поможет найти именно тот метод, который будет наиболее эффективным. Пусть неудачи вас не останавливают.

У выздоровления существует пять уровней. Первый — это *физический*. И воздержание здесь является фундаментом. Соблюдение необходимой трезвости и

чистоты от всех наркотиков, воздействующих на настроение, — это необходимое условие, но его не достаточно. Если мы имеем дело только с первым уровнем выздоровления, то сталкиваемся с синдромом «сухого пьяницы». Многим алкоголикам известен эффект «сухого похмелья» — состояние физического недомогания при отсутствии употребления вещества. Симптомы ломки у наркоманов часто присутствуют в период трезвости, и могут быть опасным моментом, провоцирующим срыв. У алкоголиков наблюдается такой же эффект. Но более страшную картину мы наблюдаем, имея дело с «сухим пьяницей». Это алкоголик, прекративший употребление, но не изменившийся лично. Он невыносим в быту и в общении. Постоянная раздражительность, вспышки гнева, обидчивость, депрессивное настроение и другие

психологические нарушения личности становятся более яркими при отсутствии алкоголя. Многие жены зависимых говорят о том, что начинают скучать по прежнему алкоголику, который хотя и пил, но был более уживчивым. С подобным эффектом чаще всего сталкиваются те, кто выбирает наиболее легкий путь лечения, короткий, соответственно, и более дешевый.

Второй уровень выздоровления — *ментальный, умственный*. Должно наступить умственное прояснение, понимание концепции заболевания, его характеристик. Личностная идентификация с болезнью позволит относиться к ней более серьезно. К сожалению, часто приходится иметь дело с пациентами, которые уже не в состоянии осилить этот уровень. Их мыслительные способности снижены алкоголизмом настолько, что они не могут оценить свое состояние. Интеллектуальный порог находится на уровне умственной отсталости, так как алкоголизм приводит к органическим поражениям головного мозга. Или алкоголику слишком много лет и он находится уже не в здравом уме. Что делать в таких случаях? Это вопрос, на который надо отвечать в каждом конкретном случае по-разному. Иногда единственный способ — это страх, который может удержать от выпивки, поскольку он основывается на инстинкте самосохранения. Иногда — изоляция.

*Моральный* уровень, пожалуй, самый непростой. Это способность взять на себя ответственность за собственную жизнь, за способность жить в правильных взаимоотношениях с миром. Человеку надо перестать находиться в роли жертвы. Он не виноват в том, что заболел, но несет ответственность за свое выздоровление. Это включает и способность доверять самому себе в достаточной мере для того, чтобы принять последствия своих решений.

На *эмоциональном* уровне должна пройти серьезная работа с чувствами. Стремление избегать резких эмоциональных взлетов и падений, найти новые источники счастья: новых людей, места, вещи и т. д.

И, конечно, *духовный* уровень, который поможет открыть смысл и цель своей жизни, развить в себе смирение. «Мы не есть человеческие существа, пытающиеся обрести духовность. Мы есть духовные существа, пытающиеся жить в человеческой форме».

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ



В диагностике необходимо определить мотивацию употребления психоактивных веществ, выяснить подробности предыдущих попыток лечения, определить тяжесть заболевания. Терапевтическую попытку следует рассматривать как способ диагностики.

Акценты в работе — воздержание как выздоровление, предотвращение рецидивов, работа с нарушениями в характере и взаимоотношениях (психическими расстройствами).

Терапевтическая позиция имеет свои особенности. Одним из важных факторов является установление и удержание границ. Необходимо избегать «сговоров» с пациентом. Сделать это бывает трудно, так как химическая зависимость построена на системе сговора. Необходимо помочь пациенту отыграть внутренние конфликты в противоположность аддикции.

Мое четкое убеждение — лечением пациентов с химической зависимостью не должен заниматься обычный психотерапевт, не имеющий специальной подготовки. Я знаю массу примеров того, как полученный вред от такого лечения был не сравним с вредом, причиненным самим употреблением. И после прохождения лечения в специализированном центре пациентам не



рекомендуется обращаться за психотерапевтической помощью в течение ближайшего года. Конечно, с условием, что он будет продолжать амбулаторное лечение в самом центре.

## НАРКОМАНИЯ

Самыми распространенными наркотиками на сегодняшний день в нашей стране стали опиатные, производные конопли, психостимуляторы и галлюциногены.

Опийные наркоманы в нашей стране, «благодаря» широкомасштабным поставкам из Афганистана, употребляют в основном героин. Этот наркотик серовато-коричневого цвета в виде мелких кристаллов с неприятным запахом (в отличие от белого героина, употребляемого на Западе) изготавливается в подпольных лабораториях. И если несколько лет назад героиновые наркоманы были в диковинку в лечебных центрах, то теперь их большинство. Они вытеснили других опийных наркоманов, употреблявших иные производные опия. Героин в основном применяют инъекционно внутривенно. Зависимость наступает практически сразу. Есть наркоманы, предпочитающие героин нюхать. Смешно слушать их рассуждения о том, что такой способ более щадящий. Скорее наоборот. Хотя в данном случае глупо измерять разницу.

Синтетический наркотик опиатной группы — метадон — используется в лечебных программах, позволяющих наркоману постепенно «слезть» с героина. В России его употребление запрещено, и недаром, зависимость от метадона не меньше, чем от героина.

Производные конопли (анаша, гашиш и пр.) считаются более легкими наркотиками. Их курят, смешивая чаще всего с табаком.

К психостимуляторам относят вещества (кокаин, эфедрин, эфедрон, амфитамин, «экстази» и др.), вызывающие возбуждение нервной системы, ускоряющие процессы мышления. Способы употребления каждого из них разные. Но действие на организм одинаково разрушающее. Стимулируя нервную систему они «изнашивают» ее в очень короткий срок.

Галлюциногены (ЛСД, особые виды грибов, фенциклидин) — препараты, изменяющие состояние сознания и вызывающие галлюцинации.

Не хочу подробно описывать действие наркотиков, чтобы не будить любопытство незрелых подростков. На свете нет наркотика, который бы не действовал на человека разрушительно в больших дозах. Лечение наркомании — занятие крайне сложное и неблагодарное.

Личность наркомана — это особая структура, в которой разрушены основы мировосприятия и адаптации к миру. Более того, можно с уверенностью говорить о том, что наркоманами становятся в основном люди, чья психологическая основа личности является измененной в процессе развития. Этому могли служить и неправильное воспитание, и другие социально-неблагоприятные факторы, которые нарушили нормальное формирование личности. Но когда имеешь дело с наркоманией, то разбираться с тем, что заставило человека выбрать такой способ жизни, обычно некогда. Средний возраст наркомана — 25 лет. За лечением нередко обращаются люди 23—24 лет. Обычно к этому возрасту мы имеем дело с глубокой стадией болезни.

Заставить наркомана лечиться не в силах никто, кроме него самого. Он может согласиться на лечение по разным причинам. Например, он устал, или у него кончились деньги, или ему надо спрятаться от преследования кредиторов или правоохранительных органов. Искреннее желание возникает далеко не у многих. И не потому, что им хорошо живется. Для этого есть ряд причин.

Наркоманию называют стилем жизни. В этом есть большая доля истины. Наркотик помогает не приспособившемуся к реалиям жизни человеку найти другую форму существования. Проблемы с получением наркотика по сравнению с жизненными проблемами гораздо более просты. Наркомания — легкий способ уйти от реальности, особенно если реальность жестока и опасна. Платой за такой уход является жизнь, но наркомана от простого человека как раз и отличает отсутствие выраженного страха смерти.

Не забудем при этом о самой главной приманке — физическом удовольствии. Но удовольствие вещь эмоциональная, а значит, связанная с чувствами. Таким образом задействованы сразу два уровня. Социальный уровень проблемы состоит в том, что наркоман не только включается в другую социальную систему, начиная общаться только

с себе подобными, но и получает возможность отомстить обществу за свое неблагополучие. Ведь в отличие от алкоголизма, наркомания еще более социально неприемлема. Первые наркоманы в основном были своего рода бунтарями, бросившими вызов обществу. Современные подростки, не имеющие возможности жить в обстановке благополучия в семье или в обществе, тоже мстят этому миру и своим родителям.

Система зависимости у алкоголизма и наркомании одинакова. Различия заключаются в характерологических особенностях личности и в протекании заболевания. Хотя часто встречаются люди, страдающие полизависимостью. Это те, кто поменял вещество или употребляет несколько, что представляет собой еще более серьезную проблему для лечения. Однако и здесь возможен положительный результат.

Лечение наркоманов требует командного подхода. Индивидуальная психотерапия здесь не эффективна. В центрах лечения наркомании должны быть высококвалифицированные специалисты, имеющие подготовку именно в этой области. Не стесняйтесь спрашивать об этом у тех, кому вы хотите довериться. Лечение всегда дорогостоящее и потому, что используются дорогие препараты, и за счет длительности (не верьте программам, обещающим вылечить наркоманию за 2—3 недели), и по ряду других причин. Условия и правила пребывания в центре должны быть строгими. Желательно, чтобы в лечении участвовал кто-либо из родственников. Это большой плюс. Предложения по очистке крови или организма, в случае, если вы уже прошли детоксикацию или более 1 месяца не употребляете, не являются лечением. Наркомания нуждается в серьезной психотерапевтической программе лечения. Нет препаратов или других способов, которые могут помочь. Это лишь временное облегчение.

Для тех, кто не имеет денег на дорогие клиники, есть возможности попасть в бесплатные программы, которые сегодня становятся все более распространенными в стране. Они есть, и количество их растет с каждым днем. Общины, сообщества, в которых выздоравливающие наркоманы помогают другим, действуют в разных областях страны. Их адреса можно узнать в лечебных центрах и обществах Анонимных Наркоманов.

Проблема наркомании стала, пожалуй, самой острой в наше время. Я не питаю иллюзий относительно того, что ее можно решить в ближайшие годы. Но спасти тех, **кто хочет быть** спасенным, необходимо.

Надо помнить, что наркоман — очень больной человек. Его нельзя мерить с позиций здорового, поэтому он нуждается не в осуждении, а в помощи. Но право на просьбу о помощи остается за ним. Вы можете только принять его решение, как бы больно вам не было.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

За рамками книги осталось много недосказанного. Это и боль, которую испытываешь каждый раз, когда сталкиваешься с этой болезнью. Это и истории многих и многих пациентов, похожие и непохожие друг на друга, в которых есть и отчаяние и счастье. Это пожелания и советы, которыми хотелось бы поделиться. Но есть слова, лучше которых трудно найти для заключительной главы. Это молитва, которую знают тысячи алкоголиков и наркоманов, прошедших лечение по программе 12 шагов, помогающих людям обрести трезвость. Программы, которая помогла и мне приблизиться к пониманию зависимости и обрести свое собственное осознание жизни. Вот она:

«Боже! дай мне разум и душевный покой принять все, что я не в силах изменить; Мужество изменить то, что могу; И мудрость отличить одно от другого».

## СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

**Алкоголизм** — это первичное, хроническое заболевание, на развитие и проявление которого воздействуют генетические, психологические факторы и окружение. Это заболевание, как правило, прогрессирующее и смертельное. Оно характеризуется постоянными или периодическими неудачными попытками контролировать употребление алкоголя, озабоченностью алкоголем или наркотиком, употреблением алкоголя или наркотика, несмотря на неблагоприятные последствия, нарушением мыслительных процессов, наиболее заметное из которых отрицание.

Термин «отрицание» используется в определении не только в смысле единичного психологического защитного механизма, отражающего значение и значительность событий, но и более широко, включая целый ряд психологических маневров, снижающих осознание того факта, что употребление алкоголя или наркотика является проблемой, а не решением проблемы. Отрицание становится неотъемлемой частью заболевания и почти всегда — основным препятствием к выздоровлению. Отрицание в алкоголизме есть комплексный феномен, определяемый множественными психологическими и физиологическими механизмами. Это включает фармакологический эффект алкоголя на память, влияние эйфорической памяти на восприятие и самоосознание, роль подавления и вытеснения, как психологических защитных механизмов, а также влияние социального и культурного потакательства и пособничества.

**Абстиненция** — воздержание от употребления определенного вещества. В выздоровлении — это воздержание от любых психоактивирующих веществ, способных вызвать зависимость. Может также означать воздержание от зависимого поведения, как то: игра в азартные игры, переедание и т. д.

**Злоупотребление** — использование определенных психоактивных веществ, приносящее вред.

**Пристрастие / аддикция** — процесс заболевания, характеризующийся продолжающимся потреблением специфического психоактивного вещества, несмотря на физический, психологический и социальный вред.

**Провалы в памяти** — острая амнезия без формирования долгосрочной памяти, в результате употребления алкоголя или других наркотиков, выпадение из памяти определенного периода.

**Химическая зависимость** — термин общего значения, относящийся к психологической или / и психической зависимости от одной или более психоактивной субстанции.

**Кросс-толерантность** — толерантность, индуцированная повторяющимся употреблением одного психоактивного вещества, проявляемая по отношению к другому веществу, которое индивид не употреблял в последнее время.

**Декриминализация** — отмена уголовной ответственности за владение/ хранение и использование нелегальных психоактивных веществ.

**Зависимость** — этот термин используется в трех значениях:

1. Физическая зависимость — физиологическое состояние адаптации к специфическому психоактивному веществу, характеризующееся появлением абстинентного синдрома во время воздержания, который может сменяться полностью или частично при возобновлении потребления вещества.

2. Психологическая зависимость — субъективное ощущение потребности в специфическом психоактивном веществе, либо из-за его позитивных эффектов, либо для избежания негативных эффектов, связываемых с его отсутствием.

3. Одна из категорий заболевания, связанного с употреблением веществ.

**Детоксикация** — процесс освобождения человека от присутствия специфического психоактивного вещества в его системе безопасным и эффективным образом.

**Наркотическая интоксикация** — дисфункциональные нарушения физиологических и психологических функций, настроения, когнитивных процессов, являющихся следствием употребления психоактивных веществ; обычно основывается на нарушениях в ЦНС.

**Пособничество** — любое действие человека или социального института, которое,

намеренно или ненамеренно, побуждает индивида к продолжению аддиктивного процесса (зависимости).

**Семейный алкоголизм** — паттерн алкоголизма, проявляющийся более чем в одном поколении определенной семьи, в связи с факторами генетики и/или окружения.

**Семейная интервенция** — особая форма интервенции, вовлекающая членов семьи алкоголика/наркомана, созданная как для выгоды пациента, так и для семьи.

**Интервенция** — спланированное взаимодействие с индивидом, у которого возможна зависимость от одного или более психоактивных веществ, с целью осуществления полной оценки, преодоления отрицания, прерывания поведения, связанного с употреблением наркотика с целью побудить индивида начать лечение. Предпочитается техника представления фактов, связанных с употреблением психоактивного вещества, в заботливой, доверительной, понимающей манере.

**Потеря контроля** — неспособность постоянного ограничения собственного употребления психоактивных веществ.

**Злоупотребление лекарствами** — любое употребление прописанного наркотика, отличающееся от принятых медицинских предписаний.

**Передозировка** — преднамеренное или непреднамеренное употребление дозы, гораздо большей, чем привычно употребляемая индивидом, или обычно приписываемая для лечения болезни, в результате которого очень вероятно серьезное отравление или смерть.

**Полизависимость** — совместное потребление двух или более психоактивных веществ в количествах и с частотой, вызывающих у индивида значительные физиологические, психологические и социальные дистрессы или нарушения.

**Профилактика** — социальные, экономические, законные (правительственные), медицинские и/или психологические меры, направленные на минимизацию использования веществ, потенциально вызывающих зависимость, на снижение риска зависимости у предрасположенных к тому индивидов или на уменьшение прочих неблагоприятных последствий употребления психоактивных веществ. Первичная профилактика состоит из попыток уменьшить случаи аддиктивных заболеваний и связанных с ними проблем у населения. Вторичная профилактика направлена на раннее выявление, диагностику и лечение подвергнувшихся воздействию индивидов. Профилактика третьего уровня пытается снизить случаи осложнений аддиктивных заболеваний.

**Проблемное пьянство** — неформальный термин, описывающий паттерн употребления алкоголя, связанного с жизненными проблемами, еще до установления окончательного диагноза алкоголизма. Также общий термин для любого употребления алкоголя с тяжелыми последствиями, включая алкоголизм.

**Выздоровление** — процесс преодоления как физической, так и психологической зависимости от психоактивного вещества, с внутренним обязательством сохранять трезвость.

**Реабилитация** — восстановление оптимального состояния здоровья с помощью медицинских, психологических и социальных мер, включая поддержку группы для алкоголика /наркомана, члена семьи или значимого другого.

**Срыв** — возобновление химически зависимого поведения индивидом, ранее достигшим и сохранявшим воздержание в течение значительного периода времени с момента прекращения употребления.

**Трезвость** — состояние полного воздержания от психоактивных веществ индивидом с зависимостью, в сочетании с удовлетворяющим его качеством жизни.

**Толерантность** — состояние, в котором для желаемого эффекта необходима все большая доза психоактивного вещества.

**Лечение** — применение запланированных процедур для идентификации и изменения паттернов поведения, которые малоадаптивны, деструктивны и вредят здоровью; или для восстановления необходимого уровня физического, психологического и социального функционирования.

**Синдром отмены/абстинентный синдром** — появление предсказуемых сочетаний симптомов, сопровождающее прерывание потребления или резкое снижение дозы психоактивного вещества.