Алексей Юров

Как помочь алкоголику?

Стратегии для родственников



Книга о том, как родственникам зависимого (алкоголика, наркомана) убедить его принять помощь и сохранить свою психику

Просто о сложном

18+

Чрезмерное употребление алкоголя вредит Вашему здоровью

Алексей Юров

Как помочь Алкоголику? Стратегии для родственников

«Автор»
2023

Юров А. В.

Как помочь Алкоголику? Стратегии для родственников /
А. В. Юров — «Автор», 2023

ISBN 978-5-532-90746-1

"Миллионы людей во всем мире страдают различными формами зависимостей — алкоголизм, наркомания, игромания. Эти заболевания калечат их жизни, они являются причинами большинства случаев насильственных преступлений, автокатастроф и многих заболеваний.Эта книга написана человеком, который почти 20 лет своей жизни посвятил работе по реабилитации зависимых, обучению и поддержки родственников зависимого, пожалуй, самому сложному — как убедить человека, отрицающего проблему, начать эту проблему решать. В этой книге преследуются две основные задачи — как родственникам «выжить» рядом с зависимым и как им убедить его принять помощь. Здесь вы и найдете пошаговую инструкцию по мотивированию зависимого на изменения, а еще - большую моральную поддержку.Много книг написано о лечении зависимостей — эта книга о том, как привести человека к этому лечению, что порой и является самым сложным."

ISBN 978-5-532-90746-1

© Юров А. В., 2023
© Автор, 2023

Содержание

1. Об авторе 5
2. Предисловие. О чем и для кого эта книга? 7
3. Что же такое зависимость? 9
4. Кто такой алкоголик? Признаки зависимости 14
5. Почему эта книга для родственников 16
6. Мы для него все делаем, а он все пьет, или Поведение, поощряющее зависимость 20
7. Что такое мотивация на трезвость и как она формируется? 27
8. Семья, как инструмент излечения, или Терапия средой 30
9. Манипуляции алкоголика или наркомана – как противостоять? 36
Конец ознакомительного фрагмента. 37

Алексей Юров
Как помочь Алкоголику?
Стратегии для родственников

1. Об авторе



Меня зовут Алексей Юров, и я около двадцати лет своей жизни посвятил помощи людям, страдающим алкоголизмом, наркоманией и другими формами зависимостей. У меня часто спрашивают – почему я занимаюсь этим, как я пришел в эту сферу и так долго в ней работаю?

Начал я свою деятельность с волонтера в государственном центре медико-социальной реабилитации, потом стал консультантом (соц. работником), позже работал еще в нескольких топовых центрах России, там же учился, можно сказать, у лучших в этой сфере. Мне удалось поработать с разными группами зависимых – от незащищенных слоев населения в социальных центрах, до довольно состоятельных людей в коммерческих клиниках и программах, я был личным консультантом некоторых достаточно известных людей в нашей стране, и, конечно, это дало мне огромный опыт.

С 2013 по 2017 год я работал в крупном федеральном фонде, который имел десятки филиалов и занимался реабилитацией зависимых, профилактикой и взаимодействием с госструктурами. Здесь был приобретен опыт взаимодействия с государством, и я много узнал о том, как устроена государственная система помощи зависимым в нашей стране.

В 2017 году я со своими коллегами зарегистрировал «Программу немедицинской реабилитации при алкогольной и наркотической зависимости, основанную на компетентностном подходе». На разработку и регистрацию программы ушло 2 года.

За все время моей работы в реабилитации через мои программы прошли тысячи человек, большинство из них успешно выздоравливают. В том же, 2017 году я начал вести канал на «Ютубе» для родственников зависимых, который на данный момент имеет более 2 млн просмотров. Наша программа реализовывается в центрах реабилитации, амбулаторных программах, онлайн сопровождении зависимых и консультациях.

Около двадцати лет своей жизни я посвятил помощи зависимым и их семьям, все это время я учился, ошибался, иногда хотел все бросить, но чаще я был воодушевлен результатами своей работы и работы моей команды – а результаты нашей работы почти всегда – это человеческая жизнь, когда ее удается отвоевать у зависимости. И этот результат перевешивает все трудности на этом пути. Я очень надеюсь, что эта книга станет для Вас простым и эффективным инструментарием в помощи Вашему близкому и улучшения качества Вашей жизни.

2. Предисловие. О чем и для кого эта книга?

Идея написать книгу про мотивацию алкоголиков (наркоманов) родилась у меня давно, но все не хватало времени. На самом деле в понятие мотивация или убеждение зависимого входит очень много аспектов. Чтобы решать проблему зависимости, чтобы убедить взрослого человека сделать то, что он, скорее всего, делать не хочет – нужно учитывать все эти аспекты. По сути, их несколько:

1. Сам зависимый, особенности его личности, степень и особенности влияния зависимости на все сферы его жизни, а также его реабилитационный потенциал.

2. Его окружение, первый круг. Чаще всего это, конечно, семья, это те люди, которые, желая или не желая того, принимают участие в тех процессах, которые происходят в жизни зависимого. **Химическая зависимость – семейное явление**, и от этого никуда не деться. Зависимость всегда должен кто-то «обслуживать», и чаще всего это родственники – мамы, папы, жены и так далее. В девяти из десяти случаях родственники одной рукой пытаются вытащить близкого из зависимости, а другой рукой одновременно с этим кормят и лелеют эту самую зависимость, поощряют ее, оплачивают ее. Так происходит, потому что они думают, что они помогают ему, но так как они не умеют разделять его и его болезнь, то «кормят» именно болезнь. И этот аспект чрезвычайно важен.

3. Лечение и реабилитация. В этой книге я расскажу о том, что *не* является лечением зависимости, как подбирать методику и организацию, которая эту методику реализовывает. И, конечно, о том, как мотивировать зависимого на это самое лечение и, конечно же, как правильно поддерживать его в процессе лечения и после.

Чего вы *не* найдете в этой книге:

1) Волшебный и быстрый способ помощи при зависимости – его просто не существует.

2) Как «сохранить лицо», остаться хорошей (хорошим) для зависимого, без конфликтов и напряжения. В этой книге вы научитесь тем конфликтам и напряжению, которые приведут вас к результату. Спасение жизни вашего близкого от смертельного заболевание – это война! Кто не готов к ней – продолжать читать, возможно, не имеет смысла.

3) Как *ничего* не менять в своей жизни и при этом привести алкоголика или наркомана к выздоровлению. Вам придется измениться, стать более ответственными к себе, более последовательными, если хотите, жесткими и целеустремленными. Когда такие люди будут окружать зависимого – у него появится шанс к выздоровлению.

4) Различные сомнительные методики – религиозные, тантрические, магические и т. д. Только проверенные годами методики, которые основываются на самой сути такой проблемы, как химическая зависимость.

Основная задача этой книги – наделить знаниями и инструментами человека, который очень хочет помочь своему, возможно, самому близкому и любимому человеку. Данная книга должна поменять ваши стратегии поведения и отношение к зависимому не по форме и интенсивности, а по самой сути. Поменять именно вектор направленности ваших усилий. Другая задача этой книги, кроме инструментария, – это ресурс, тот ресурс, которого, возможно, вам и не хватает. А ресурс появляется именно тогда, когда вы перестаете делать много действий, которые не приносят результата.

Это книга в первую очередь для тех, чьи близкие попали в сети зависимости, для тех, кто, возможно, изможден морально, физически, духовно и материально. Для тех, кто устал

бояться прихода пьяного мужа домой, тех, кто в очередной раз отвез сына в наркологическую клинику для снятия наркотической ломки, а он сорвался через два дня после этого. Для тех, кто часто впадает в отчаяние, потому что «он не сдержал обещание и опять напился». Эта книга для любого человека, который состоит в каких-либо отношениях с зависимым человеком и чувствует, что не может помочь ни ему, ни себе. А также эта книга может являться хорошим инструментарием и для родителей трудных подростков, и для людей, состоящих в отношениях с психологически не стабильными людьми (психопатами, абьюзерами, манипуляторами).

И, конечно же, эта книга для тех, кто работает с зависимыми в реабилитационных центрах, больницах, приютах и т. д. Это могут быть врачи, социальные работники, психологи, медицинские сестры. Эта книга может стать хорошим дополнением к вашим профессиональным знаниям и навыкам.

В общем, закончу предисловие на одной фразе: **«Многие не способны делать ничего, кроме как делать еще больше того же самого»**, и у вас, прочтя эту книгу, я надеюсь, будут все возможности перестать делать больше «того же самого», а начать делать нечто другое – то, что приведет вас к результату.

3. Что же такое зависимость?

Что первое приходит на ум обывателю, когда речь заходит про алкоголизм или наркоманию? Конечно, то, что это некая разнузданность, слабость характера, блажь, избалованность, отсутствие меры и так далее. Ведь к чему призываете вы, как родственники, своего папу алкоголика (мужа, сына, жену)?

Конечно, к силе воли!

Вы говорите: соберись, прекрати это! Ты же мужчина! У тебя же дети! Посмотри, до чего ты нас довел! И таких вариаций сотни. Возможно, на какое-то время он прекратит пить, но потом – опять срыв и разочарование.

«Почему же так?» – спросите вы, да потому, что, взывая к силе воли алкоголика, многие не учитывают один очень простой и одновременно очень сложный к принятию факт – **«Зависимость – это заболевание» –** хроническое, прогрессирующее и во многих случаях смертельное. Это и объясняет тот факт, что взывать к силе воли человека больного зависимостью, чтобы он перестал болеть, все равно, что взывать к силе воли диабетика и упрашивать его перестать быть диабетиком. Звучит абсурдно про диабетика, не правда ли? Тогда почему вы так огорчаетесь, когда алкоголик не может заставить себя не пить? Конечно, вас можно понять, ведь хотя вы на рациональном уровне понимаете и даже соглашаетесь с тем, что ваш близкий болен зависимостью, но **принять** это на уровне духовном и психологическом однозначно не так и просто. Почему же это так сложно, и как прийти к этому принятию? Обо всем по порядку, друзья, стоит сказать лишь о том, что пока вы не поймете, что на самом деле происходит с вашим близким, не проживете это, не изучите это – помочь ему вам будет крайне тяжело!

Давайте начнем с очень не приятного утверждения: **«Алкоголику свойственно не хотеть лечиться или бросать употребление»,** и во всех своих действиях относительно него нужно отталкиваться от этого. Это, во-первых, избавит вас от нереалистичных ожиданий и последующего за ними разочарования. «Но почему так?» – спросите вы. Ведь от любых других заболеваний люди имеют желание лечиться, имеют мотивацию и делают это. Ответ на этот вопрос кроется в самой сути заболевания химической зависимости, а суть ее в двух аспектах:

1. Реакция организма и психики человека на алкоголь (или другие химические вещества). Чуть позже я приведу простое отличие в реакции на вещества у зависимых и независимых людей.

2. Отношение самого больного зависимостью к своей зависимости, которое неким образом диктуется самой зависимостью.

Итак, пункт 1.

Реакция у разных людей на алкоголь разная, и это обусловлено различными факторами – биологическими, психологическими, социальными. Но самый главный фактор, на мой взгляд, фактор, вокруг которого уже формируются все остальные факторы, – биологический. Я в этой книге не буду усложнять ее текст сложными медицинскими терминами, а наоборот, постараюсь простыми словами донести, как влияет зависимость на человека.

Итак, представьте себе два стакана – один из которых полный, а в другом половина жидкости, либо одна треть, либо две трети, в общем, он не полный (рис. 1). В образе стаканов мы возьмем клетки человека, в которых находятся свои природные «эндогенные опиаты», это те опиаты, которые вырабатывает сам организм человека, и отвечают они за ощущение удовлетворенности текущей реальностью. У одних людей этот стакан своих «эндогенных опиатов» полный, а у других он не заполнен. Именно это и определяет реакцию организма на алкоголь и другие химические вещества, изменяющие состояние настроения и сознания. Когда в организм человека, у которого неполный стакан своих опиатов, попадает алкоголь (идентичное вещество эндогенным опиатам) – стакан наполняется, и у организма возникает ощущение наполненно-

сти (нормальности), облегчения, завершенности, в общем, ощущение, что все «встало на свои места». Конечно, это – абсолютная иллюзия, что все стало хорошо, но организм не анализирует это, он получил недостающую порцию веществ и подумал, что все встало на свои места.

Приведу пример того, как работает концепция «стаканов». Представим, что два подростка первый раз в жизни пробуют алкоголь, и у одного из них этот самый стакан полный (достаточное количество своих эндорфинов), а у другого нехватка данных веществ. Так вот, для того, который с «полным стаканом», алкоголь оказался абсолютно лишней субстанцией, он не решил никаких проблем на физиологическом уровне, а соответственно, и на психологическом. То есть этот подросток, конечно, ощутил и опьянение, и похмелье, но он не ощутил одного – что в его организм попало что-то, чего там не хватало. И так же он не ощутил этого на психодуховном уровне, так как у него и не было ощущения этой самой пустоты и неуверенности, свойственной потенциально зависимым личностям. Можно сказать, что алкоголь оказался лишним в организме этого человека. Мы говорим сейчас про людей, чей организм реагирует на алкоголь как на нечто чуждое и лишнее, это про людей, которые могут-таки позволить себе бокал вина по пятницам или праздникам, которые могут в какой-то момент даже перебрать, поддавшись ситуации или окружению, но они точно не станут зависимыми.

И теперь пример реакции организма человека с «полупустым стаканом», а реакция здесь будет другой, ведь речь идет о дефиците, который компенсируется извне алкоголем. Итак, что ощущает такой человек, первый раз попробовавший алкоголь? А именно то, что ощущает человек в любой другой ситуации, когда чего-то не хватало, и вдруг это появилось. Облегчение, наполненность, расслабление, ощущение того, что все встало на свои места. Это и есть зависимость, и формируется, и развивается она именно так. И у этого подростка на бессознательном, на клеточном уровне откладывается это состояние, и теперь он будет к нему стремиться, сам не осознавая этого. И чем чаще и больше в его организм он будет «поставлять» извне вещество, идентичное тому, что не хватает в его «стакане», а именно алкоголь, тем больше его организм будет стремиться сохранять стакан полным, ведь к «хорошему» быстро привыкают, как говорится. Таким образом, развивается алкоголизация – привыкание человека к веществу, вернее, даже не к самому веществу, а к состоянию организма, в котором заполнена та пустота, которая создает дискомфорт. Я привожу пример того, как работает алкогольная зависимость, но этот же принцип можно отнести и к наркозависимости. **Пробуют наркотики большое количество людей, но далеко не все становятся наркоманами,** именно по той же самой причине – они у них ничего не заполняют, так как уже есть свое.

Итак, друзья, я привел вам простым языком, что называется, «на пальцах» основную концепцию зависимости, так сказать, ее ядро, но это еще не все – полная картина проблемы будет, когда мы разберем ее основные психологические аспекты. По физиологии мы пробежались, теперь понятно, что та самая «тяга» к употреблению, не что иное, как бедная клеточка, которая уже знает всю радость быть наполненной и всегда хочет быть в этом состоянии.

Конечно, то, что мы сейчас разобрали, отчасти является ответом на вопрос: почему зависимого так сложно убедить бросить употреблять, принять помощь и так далее.

Но есть еще причины, и они про второй пункт выше: «2. Отношение и восприятие самого больного зависимостью к своей зависимости, которое неким образом диктуется самой зависимостью».

Итак, если эта самая клеточка хочет сохранить свое наполнение, то она, конечно же, будет к этому стремиться, а каким образом? А способ ее в том, что она включит человеку то, что веками сохраняло человеку жизнь и здоровье, держало его в равновесии и играло очень важную роль – **систему психологических защит**, которая и будет заставлять бедного зависимого всеми силами защищать свое право употреблять и сохранять свой «эндорфиновый стакан наполненным». Итак, психология приходит на помощь физиологии – и именно этот страшный

тандем будет держать человека в зависимости, саморазрушении и самообмане. Как же работает система психологических защит в данном случае?

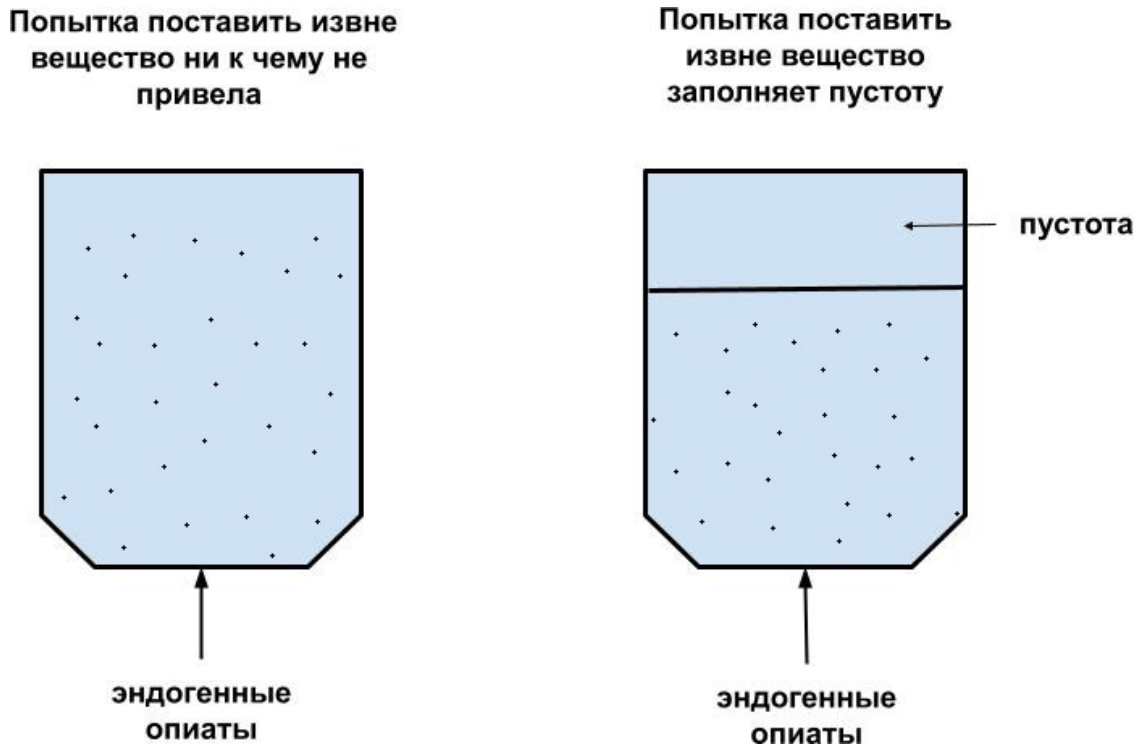


Рис. 1. *Рисунок стаканов*

Психологические защиты служат для… защиты (тавтология) психики человека от болезненных переживаний, например, когда человеку сообщают о страшном заболевании или смерти близкого – его первая реакция: «Не может быть», некое отрицание реальности, некий обезболиватель включается и оберегает организм и тело от сильнейшего стресса, перепада давления, спазма, нагрузки на сердце и так далее. Таким образом, они выполняют свою функцию некоего психологического иммунитета, который позволяет человеку постепенно осознать и прожить любую болезненную реальность.

Если говорить о зависимом человеке, у которого клеточка уже стремится к наполнению, и так как тело и психика являются единой системой, то, естественно, психика будет стоять на стороне физиологии и защищать «право» этой самой клеточки (стакана) быть наполненной и не испытывать муки «неполноценности». И делать она это будет так, как умеет, так, как ее научила природа выживания человека, а именно: пытаться всячески загораживать от зависимого реальное положение вещей в его жизни и ввергать в постоянную иллюзию, лишь бы он поставлял извне для «стакана» вещество.

У разных заболеваний разные симптомы, и есть самые основные, которые определяют само заболевание и затрудняют его лечение. Например, при гриппе и ОРЗ – высокая температура, ломота и насморк, которые также являются защитными реакциями организма и сигналами для человека, чтобы он принимал меры. Только вот эти заболевания не являются хроническими и имеют в основном физиологическую природу, то есть болеет тело. Особенность же зависимости в том, что болеет и тело, и психика, что тотально затрудняет всякое лечение. Итак, основным симптомом зависимости является отнюдь не употребление, ломка или похмелье, а именно анозогнозия (отрицание реальности), именно из-за нее алкоголик не имеет желания лечиться, срывается после ремиссии, не может бросить употреблять и так далее. Именно анозогнозия (перевод с греческого «болезнь познания») держит зависимого в некоей матрице

мыслей, взглядов, убеждений и эмоций, которые не позволяют ему распознать, увидеть свое заболевание и его последствия в своей жизни.

Мы разберем основные виды отрицания у зависимого:

1. Простое отрицание (я не алкоголик, со мной все в порядке, брошу в любой момент).

2. Преуменьшение (да, проблема есть, но несильная, я работаю, есть семья, пью хороший алкоголь и т. д.).

3. Сравнение (сосед вон валяется под забором, а я – нет, другой бьет жену, а я пальцем не тронул, у третьего белая горячка была, а я здоров.

4. Обвинения (я пью из-за… и здесь могут быть сотни причин. Жена, начальник, нет денег, есть деньги, стресс, друзья. Этот список бесконечен.

5. Замещение (сейчас не до лечения – сыну помочь нужно. Поиск любых более важных дел.

Это не полный список, друзья, но основные типы отрицания я привел. Эта та самая «матрица», в которой живет зависимый и которая лишает его всякого шанса увидеть и признать свою проблему.

Итак, мы имеем два аспекта, которые определяют зависимость и являются обслуживающим ее механизмом в психофизиологической сфере человека.

Что из этого следует и что с этим делать, и что из этого можно изменить?

1. Недостаток эндогенных опиатов (эндорфинов) – это хронический аспект, то, что изменить нельзя. Сколько есть их – столько их и останется. Для тех, кто хочет решить эту проблему, – это, безусловно, печальная информация, в чем же тогда выздоровление?

А выздоровление как раз и заключается в том, чтобы *научиться* жить с тем организмом, который есть, так сказать, в наличии, ибо, как научить нашу клеточку вырабатывать эндорфинов больше, еще никто не придумал.

2. Хорошие новости в том, что второй аспект – психологический – вполне себе можно корректировать, уменьшать влияние защит на психику человека, обучать параллельно его навыкам управления симптомами своей зависимости – и человек может прожить трезвым хоть всю жизнь. Просто ли это сделать? Нет, но вполне возможно, понимая концепцию зависимости и как работают эти механизмы.

Конечно, к физиологическому и психологическому аспекту можно прибавить социальный и духовный, но они напрямую связаны с первыми двумя базовыми причинами. Кстати, очень многие родственники и сами зависимые задают вопрос о причинах зависимости, мол, если мы узнаем причину – мы ее исправим, и человек станет здоровым. Хочу опять вас немного расстроить – все это из серии поиска все той же «волшебной таблетки», причину я уже описал в «концепции стаканов», все другие причины уже не причины, а следствие. **Поэтому вместо того чтобы искать «волшебную нить», якобы дернув за которую человек станет независимым – я своим клиентам предлагаю вернуться к реальности и подумать о том, как именно можно помочь человеку здесь и сейчас с тем организмом и теми проблемами, которые у него уже есть.**

Итак, подведем итог определения зависимости – это заболевание, выражающееся в недостатке у организма эндогенных опиатов, и как следствие компульсивное стремление «поставлять их извне», то есть употреблять химические вещества. Данная физиологическая проблема «обрастает» психологическими проблемами, в виде защитной реакции психики на попытки прекратить поставлять извне опиаты. Вот, собственно, и все… Вернее, это только начало, я лишь описал вам базовые аспекты, то, что определяет саму суть зависимости, как заболевания. «Что же делать, и при чем здесь семья?» – спросите вы. Вот мы и подходим к следующей главе, в которой поговорим о социальном аспекте, о том, как окружение «помогает» заболева-

нию. Та самая клетка живет в организме человека, а человек тоже живет в некоем организме под названием социум, который, в свою очередь (как ни странно), также вынужден обслуживать и помогать той самой клеточке сохранять «баланс». Как это работает? А работает это довольно просто – семья алкоголика (тот самый его социум) делает огромное количество действий по «спасению» алкоголика от пьянства, а в большинстве случаев все или почти все действия направлены… на то, чтобы клеточка была полной. Клеточка эта хитрее, чем кажется на первый взгляд, а болезнь зависимость – это не болезнь только употребления алкоголя или наркотиков, это болезнь среды, в которой живет больной и которая бессознательно «поддерживает» одержимое желание больного поставлять в свой организм вещества, схожие со своими эндогенными опиатами.

4. Кто такой алкоголик? Признаки зависимости

В предыдущей главе мы с вами проанализировали – что такое зависимость, но миллионы людей употребляют алкоголь, и как понять, кто из них зависимый, а кто просто выпивает «как все», то есть социально или ритуально? Давайте разберемся в этих понятиях – по каким признакам можно определить зависимого человека? И как все-таки отличить то самое «нормальное» употребление (хотя вряд ли слово «нормальное» можно применить к питию алкоголя, ибо это в принципе яд) от уже наступившей зависимости.

Мы сейчас с вами рассмотрим признаки зависимого поведения, конечно, есть случаи, когда зависимость очевидна – запои, разрушение всех сфер жизни и т. д.

Итак, признаки зависимости от алкоголя:

1. Ожидание выпивки. То есть когда человек знает, что через три дня банкет, и ожидает его, и его ожидания связаны именно с употреблением алкоголя, то есть если бы на этом мероприятии не было бы выпивки – то ожидания бы не было никакого. И очень важно понимать отличие – условно «не зависимый» от алкоголя человек не будет «ожидать» выпивку, он может ожидать праздник, встречу с друзьями, вечеринку, но в его ассоциативном ряде выпивка лишь часть этой картины – наравне с общением, едой и т. д.

2. Привычка «расслабляться» при помощи алкоголя. Сама по себе мысль о том, что алкоголь «расслабляет», достаточно губительна, потому что организм человека устроен так, что он не нуждается ни в каком химическом веществе для снятия напряжения. Алкоголь не расслабляет, он лишь вызывает у человека слабость, как при любом отравлении, а еще он притупляет эмоции – поэтому у выпившего создается иллюзия расслабления. Важно понимать одну очень простую истину – *алкоголь не является чем-то расслабляющим*. Почему это тревожный сигнал? Да потому, что это в чистом виде зависимое мышление. Во-первых, человек утрачивает навык к расслаблению, во-вторых, его мышление начинает работать в пользу употребления. Это либо уже зависимость, либо прямой путь к ней. Опять же условно «независимому» человеку не нужен алкоголь для расслабления, потому что у него организм и психика сами регулируют этот процесс естественным образом.

3. Привычка решать свои эмоциональные проблемы посредством алкоголя. Алкоголик пьет с горя, алкоголик пьет с радости, алкоголик пьет от скуки, так ведь говорят, что называется, в народе. Алкоголик пьет, когда испытывает любые более-менее интенсивные эмоции. Один из признаков зависимости и заключается в том, что алкоголик привык решать свои эмоциональные проблемы не конструктивным образом (прожить эмоции, выразить, идентифицировать и т. д.), а деструктивным – залив их алкоголем, что действительно позволяет на какое-то время их не испытывать. Но проблема в том, что они никуда не деваются, а накапливаются в человеке. Первая стадия алкоголизма так и называется «психологическая», когда алкоголь становится неотъемлемой частью настроения человека, когда он начинает выполнять функцию «регулятора» чувственно-эмоциональной сферы человека. Важно понимать одну простую истину, если вы или ваш близкий, испытывая определенные эмоции, тянетесь к «стакану» – это либо первая стадия зависимости либо уверенные шаги к ней. Здоровый человек имеет навык регуляции своих эмоций, он их проживает, и они у него «канализируются» естественным образом.

4. Оправдание выпивки. Зависимый человек всегда оправдывает свое употребление, в то время как независимому человеку это делать абсолютно нет никакой потребности. Это в чистом виде психологическая защита, а она нужна человеку только в том случае, если ему есть что защищать (а именно, свою возможность употреблять). Человеку, у которого нет зависимости, защищать ничего не нужно, если он выпил, то он просто выпил, и если он не зависит от

алкоголя, то он относится к этому, как к тому, что он может контролировать. У зависимого все иначе:

– На работе аврал, напряжение – как тут не выпить?

– С женой поругался, как успокоиться без алкоголя?

– Давний друг приехал, служили вместе – ну чем не повод?

– Вам бы мои проблемы – вы бы то же выпивали.

– Скука, нечем заняться, а выпил, повеселее стало… У зависимого всегда есть причины для выпивки, их много, они логичны, он в них верит, и ему важно, чтобы в них поверили окружающие.

Друзья, выше я привел основные признаки зависимой личности, уверен, что вам пригодится эта информация в таком сложном деле, как помощь зависимому родственнику.

5. Почему эта книга для родственников

Да по одной простой причине, что именно родственники являются той средой, в которой проживает зависимая личность. Какую роль играет среда? Если рассуждать с точки зрения психофизических процессов – клетка зависимого стремится быть заполненной, ей помогают сам зависимый и его психика, которая строит психологические защиты, но чтобы действовать «наверняка», зависимый будет искать «помощников» в этом деле, и, конечно, лучшие помощники – это родственники. Это, можно сказать, идеальные помощники по выстраиванию психологических защит и искаженной реальности для зависимого. Идеальные, потому что они эмоционально привязаны к зависимому, а он – к ним, и поэтому их легче всего убедить в том, что «белое – это черное, а черное – это белое».

Итак, клетка стремится быть заполненной, психика зависимого помогает ей, направляя зависимого на употребление, а родственники и ближайшее окружение дополняют этот тандем своими действиями, направленными на сохранение статус-кво. Почему так происходит? Ведь мать, видя, что ее сын спивается, должна иметь намерение вытащить его из этого состояния – не правда ли? На сознательном рациональном уровне это, конечно, так и есть. Но человеком и его поведением в большинстве управляют бессознательные процессы. В данном случае речь идет о базовых потребностях человека, а точнее, о потребности в безопасности и ощущения угрозы удовлетворения этой потребности. В данном случае угроза очевидна. Не осознавая того, близкие зависимого стараются сохранить процессы в его организме, сохранить клетку заполненной, сохранить иллюзию, что он здоров и просто «оступился». Ну непросто дается близким принять болезнь любимого сына или мужа, а если нет принятия болезни, понимания ее физиологии, так сразу поднимают голову психологические защиты, которые и будут «управлять» поведением близких людей наркомана или алкоголика, поведением, которое будет «обслуживать» ту самую клетку, делая огромное количество действий, – лишь бы она была заполнена. Естественно, все эти действия будут называться «помощь», «лечение», «спасти», но, как показывают тысячи случаев, после подобной помощи зависимый продолжает употреблять, и заболевание его прогрессирует.

Итак, мы имеем дело со средой, в которой живет зависимый, но при чем здесь среда? – спросите вы. А вот очень даже при чем. Те психологические защиты, которые есть у зависимого, требуют отклика в окружающей среде – либо они получают отклик и поддержку либо опровержение. Люди эмоционально зависят друг от друга, и среда во многом определяет отношение человека к тем или иным явлениям.

Термин Со-зависимость или К°-алкоголизм был выведен в Америке в середине XX века, после того как люди, работающие с алкоголиками, стали замечать прямое участие семьи в этих процессах. Участие семьи опять заключается в том, что они либо поддерживают зависимого в его иллюзиях, создаваемых психологическими защитами, либо активно не поддерживают, и все их поведение направлено на то, чтобы помочь зависимому преодолеть эти защиты. «Как же так? – скажете вы. – Мы всеми силами *не* поддерживаем его эти самые защиты, мы его ругаем, умоляем, лечим, взываем к разуму и так далее». Но, к сожалению, это все только слова, а психологические защиты зависимого не слышат слов, они понимают только слова, выраженные в действиях (психологические послания). **Что слышит зависимый, когда его ругают родственники целыми днями да отборными словами, но одновременно с этим кормят, одевают и оплачивают долги? Он слышит следующее: дорогой сын (брат, муж и т. д.) мы принимаем и соглашаемся с тем, что ты бухаешь как проклятый, мы соглашаемся и принимаем твое пьянство, мы готовы мириться с ним и дальше, а также мы готовы до бесконечности оплачивать твое употребление и верить в твой бред о том, что завтра ты найдешь хорошую работу и навсегда бросишь…** (перевод с языка

слов на язык психологического послания). Поверит ли алкоголик маме, которая говорит, что ненавидит его пьянство, но покупает ему бутылку для опохмелки, потому что он убедил ее в том, что он умрет без похмелья. Конечно, он не услышит ее слова – он «услышит» ее действия и будет чувствовать на бессознательном уровне, что она так же, как и он, своими действиями «поддерживает» его потребность в алкоголе, а значит в сохранении существующего положения вещей. Поверит ли наркоман в то, что родители хотят, чтобы он бросил употребление, если они оплачивают его очередной кредит? Конечно, нет! Как часто я слышу на консультациях: **«Мы делаем столько всего, чтобы помочь ему, прилагаем столько усилий, а он употребляет еще больше и чаще»**. Здесь логика очень проста, и дело, конечно, не в количестве действий и предпринятых усилий, а в самой сути действий, в их направленности и в понимании самой сути заболевания, с которым имеют дело. Если честно и без вмешательства отрицания перефразировать это, то получится следующая фраза: **«Мы столько делаем, чтобы поддерживать его болезнь, и он, естественно, болеет все сильней»** – все логично. Конечно, меня закидают камнями после такого «перефразирования» и, возможно, обвинят в крайностях и обобщенности, но опять же если посмотреть на большинство семей зависимых – схема везде одинаковая – много помощи родственников – мало результата, а чаще усугубление заболевания.

Так почему эта книга для родственников? Да потому, что они являются частью той самой системы психологических защит у зависимого, той самой «средой», которая дает непосредственный сигнал в виде посланий зависимому, тот самый, если хотите компас, по которому зависимый определяет, что же на самом деле происходит с ним.

Родственники зависимых втянуты в игру под названием «созависимость», которая преследует две задачи:

– поддерживать полноту стакана (наполненность клетки) у зависимого;

– собственная психофизическая деформация.

В этой игре нет призов и победителей, а есть лишь побежденные и пострадавшие – зависимый от употребления, а созависимые – от физического и морального истощения.

Почему же так? – спросите вы. Как же родственники – взрослые адекватные, часто успешные люди – попадаются в такую ловушку мышления? В такое своеобразное ментальное искажение реальности? Все очень просто – реакция на стресс. Когда близкий человек начинает доставлять своим заболеванием негативные переживания близким, то они становятся перед выбором – как реагировать на стресс? А какие варианты есть реакции на стресс? Базовых варианта 2:

– избегание;

– уход в защиту и адаптация.

Вариант первый «избегание», то есть убежать, отстраниться от источника стресса и боли. Пример – вы соприкасаетесь с чем-то горячим, например кипящим чайником, что будет? Конечно же, вы сразу отдерните руку, то есть примените избегание источника боли. А теперь представьте, что отстранить руку по каким-то причинам вы не можете, и вам придется привыкать к этой боли, находить в себе какие-то ресурсы и адаптироваться в этой «новой реальности», вы будете терпеть, настраивать себя, что это не так и больно, отвлекаться на посторонние мысли, убеждать себя, что кому-то сейчас больнее (рационализировать), либо и вовсе убеждать себя, что вам вообще не больно. Что произойдет дальше? Ваша толерантность вырастет, и вы попросту привыкнете к этой боли. Примерно то же самое, только на психологическом уровне происходит с человеком, который узнал, что его любимый родной сын стал наркоманом. Так как это его сын, он просто не может «отдернуть руку» и устраниться от боли и стресса, он вынужден быть в этой ситуации и адаптироваться в ней, дабы снизить боль от происходящего. И здесь начинается самое интересное, а точнее, самое трагичное – психика пускает в ход обезболивающее в виде психологических защит.

«Он не сильно подсел»;
«он хороший, умный мальчик, и он не может быть наркоманом»;
«он так похудел из-за неразделенной любви»;
«он не колется, а только курит»;
«он весь в долгах, потому что слишком добрый»;
«это все из-за его друзей»;
«мы устроим его на работу, и он сразу бросит».

Я могу приводить эти примеры бесконечно, и это говорит лишь о том, что система психологических защит, призванных на психофизическом уровне снижать боль от стресса, – невероятно эффективна и работает очень мощно. А как иначе? Ведь она думает, что реально защищает человека и делает это добросовестно!

Итак, мы можем сделать вывод, что имеем дело не с каким-то помешательством или непониманием родственников, а с вполне реальным, природой заложенным процессом, который регулирует нашу способность адаптироваться к стрессу и боли. Таким образом, родственники на короткой дистанции якобы облегчают ситуацию, отдав долг за алкоголика или прокапав его десятый раз, но этими же действиями они поддерживают иллюзию алкоголика, закрывают от него *реальность* его положения, они, по сути, создают для него некий мир, в котором его зависимость не имеет для него каких-то серьезных последствий. Они разрывают связь между тем, что он делает, и последствиями от этого. Что же делать, спросите вы? Об этом чуть позже, а пока я разделю действия родственников относительно зависимого на две категории:

1. Действия, поощряющие зависимость.
2. Действия, *не* поощряющие зависимость.

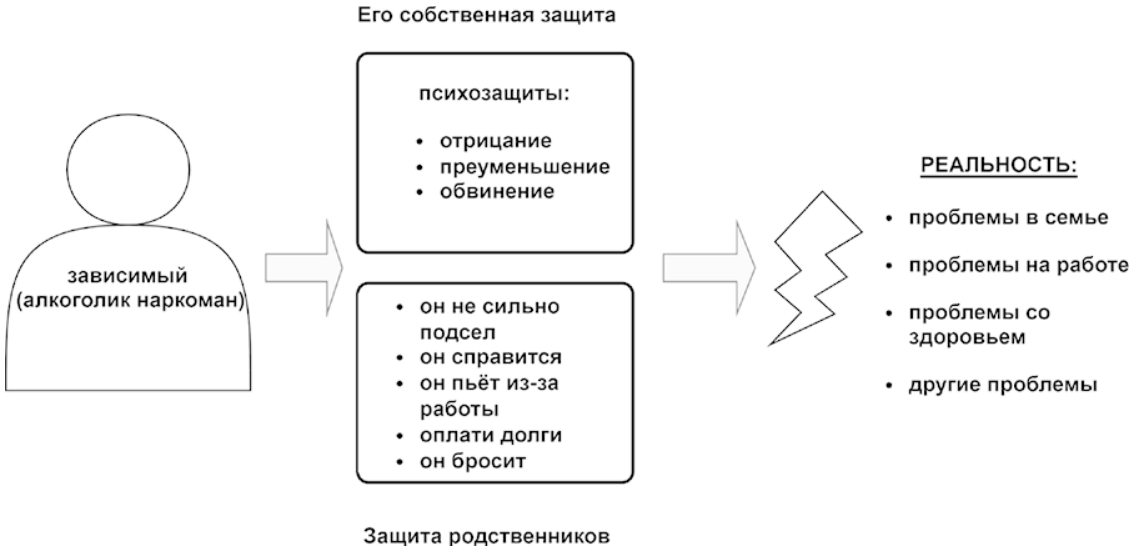


Рис. 2. *Рисунок психологических защит*

На данном рисунке вы можете увидеть, как это выглядит со стороны:

1. Зависимый имеет свою систему психологических защит.
2. Близкие зависимого имеют свою систему психологических защит.
3. Его и их защиты пересекаются между собой и имеют свойство усиливать друг друга.

Приведу пример: алкоголик имеет в арсенале психологическую защиту «обвинение» и убежден в том, что пьет сугубо из-за своей работы, на которой, как известно, уровень стресса зашкаливает, а еще и в коллективе все бухают. И чтобы усилить свою защиту – он начинает убеждать в этом, к примеру, свою жену, которая охотно берет это абсурдное убеждение в свой арсенал и тем самым немного снижает себе уровень боли. Ведь теперь внешние факторы во

всем виноваты, а муж хороший, оказывается. Выпив такую «обезболивающую», всем становится немного легче, и зависимость начинает «править» в этой семье еще сильнее. Психологическая защита, умноженная на два! – что может быть более эффективным для усиления заболевания.

Бывает и наоборот, что родственники свои защиты передают зависимому, и его дела становятся еще безнадежнее. Например, отец говорит сыну-алкоголику, что он должен собрать силу воли в кулак, и тогда он точно сможет бросить, ведь ему (отцу) когда-то это именно так и удалось сделать – здесь мы наблюдаем сразу несколько видов защит – отрицание (когда он говорит про «силу воли», с помощью которой непонятно, как увеличить наполненность того самого «стакана», и сравнение, когда он сравнивает сына с собой, в то время как он и его сын – два разных человека, с разной физиологией, психикой и жизненной историей).

Итак, мы можем смело утверждать, что зависимость – это, безусловно, семейное явление, в котором все участники вовлечены в систему определенных двусторонних отношений и имеют общее психологическое пространство, в котором происходит процесс адаптации к стрессу всех участников этих отношений.

Таким образом, надеюсь, я ответил на вопрос: почему эту книгу очень важно прочесть именно родственникам. Именно они принимают самое активное участие в системе защит от реальности зависимого человека.

Вы должны узнать и понять, что огромное количество ваших усилий лишь усугубляет его заболевание, и важно изменить саму концепцию и направленность этих усилий. «Так что же делать?» – спросите Вы. Обо всем по порядку.

6. Мы для него все делаем, а он все пьет, или Поведение, поощряющее зависимость

Да не для него вы это все делаете, а для той маленькой клеточки, которая требует наполнения ее веществом, идентичным природному эндорфину!

Давайте поговорим, что происходит в большинстве семей зависимых, что в основном делают родственники алкоголика или наркомана?

Ругают, обвиняют, шантажируют, угрожают, лечат (прокапываают, кодируют и т. д.), взывают к совести, устраивают скандалы, увозят в деревню, закрывают дома, устраивают на новую работу, покупают машину, проводят беседы и внушения, стыдят, жалеют, умоляют, водят к психологам (экстрасенсам, гадалкам) и лечат, лечат, лечат… Достаточно? Я могу продолжать этот список бесконечно, ведь почти за двадцать лет практики я видел такой арсенал из «попыток» помощи зависимому, что только из этого можно составить отдельную книгу!

Как часто близкие говорят о том, что они и правда перепробовали *все*, и их можно понять – когда столько усилий не приносят результата, можно отчаяться и впасть в состояние полной безнадежности. Это замкнутый круг, и для многих он длиною в жизнь (насколько, конечно, она будет долгой у зависимого).

Итак, давайте сразу по существу – про действия.

Ну во-первых, во всех вышеперечисленных действиях давайте разберемся, что не так, а для этого давайте представим, что у вашего близкого не химическая зависимость, а например, онкология (не дай Бог). Так вот представьте, что вы эти все действия применяете к онкобольному, то есть вы его ругаете, умоляете, ищете ему работу, в общем, весь арсенал применяете. Абсурдно выглядит? Несомненно!

Так почему же алкоголика все время просят «не пить», то есть «не болеть», а относительно онкобольного такие просьбы кажутся абсурдными? Почему никому не приходит в голову таким образом пытаться справиться с другими заболеваниями? То есть другие заболевания обычно лечат и не говорят, мол, найди хорошую работу, и твоя опухоль рассосется сразу, или будь мужиком, «включи силу воли», давай измени свои клетки и стань здоровым… То есть относительно других заболеваний не применяют такие действия, как относительно зависимостей, но почему так? Да потому, что механизм психологических защит при зависимостях на другом уровне, он в буквальном смысле парализует критическое мышление как зависимого, так и его родственников. Исходя из самой концепции зависимости практически *все* эти действия не имеют результата, мало того, они могут иметь обратный эффект. В каждом нашем действии относительно другого человека скрыто «психологическое послание». Например, родители наркомана постоянно ругают его, угрожают выгнать из дома или даже посадить в тюрьму, но одновременно с этим оплачивают его долги, верят в то, что он употребил «в последний раз» и т. д. Что слышит наркоман? Он слышит только действия! Он не слышит слов, ибо они не имеют никакой психической энергии. Итак:

> ЗАВИСИМЫЙ СЛЫШИТ И ВОСПРИНИМАЕТ ТОЛЬКО ОТНОШЕНИЕ РОДСТВЕННИКОВ, ВЫРАЖЕННОЕ В КОНКРЕТНЫХ ПОСТУПКАХ.

Еще один очень важный вывод:

> ЛЮБОЕ ДЕЙСТВИЕ РОДСТВЕННИКОВ, НАПРАВЛЕННОЕ НА УМЕНЬШЕНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЗАВИСИМОГО УСИЛИВАЕТ ЕГО ОТРИЦАНИЕ И СНИЖАЕТ ЕГО МОТИВАЦИЮ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ.

Теперь давайте разберемся, как это работает. Психическое здоровье человека определяет один очень важный навык – способность понимать и чувствовать связь между действием, которое он совершает, и последствиями, которые неизбежно придут вслед за этим действием. Это можно называть по-разному – эмоциональный интеллект, здравый смысл, трезвый расчет и т. д. На самом деле это то качество, которое спасает человека от совершения действий, которые повлекут за собой разрушительные последствия.

Как работает система психологических защит у алкоголика, и как в ней участвуют родственники?

Действие: сел пьяный за руль.

Последствия: попал в аварию, разбил машину, лишили прав, выписали штраф.

Между действием и последствием вклинились родственники – купили новую машину, оплатили штраф, посодействовали возврату прав.

Вывод алкоголика: у моего употребления нет серьезных последствий, я могу пить и садиться за руль, мои родственники поддерживают мое пьянство.

Таким образом, к и без того нарушенной связи между действием и последствием у алкоголика добавляется «помощь родственников», которая порой помогает окончательно разорвать эту и без того слабую ниточку.



Рис. 3. *Связи между действиями и последствиями*

Итак, мы немного проанализировали, как участие семьи в жизни зависимого помогает ему с каждым разом еще больше терять связь с реальностью и нарушает связь в его мышлении и психике между его действиями и последствиями этих действий. «Почему так происходит?» – спросите вы. Причин здесь несколько – первая причина в том, что действиями любого человека движет желание снизить стресс в своей жизни, вот и мамы, жены и дети зависимых действуют из тех же мотивов. Поведение алкоголика, несомненно, вызывает стресс у близких, и их естественная реакция – побыстрее избавиться от этого стресса хотя бы на короткое время (передышка). Дали денег – отстал на время, прокапали – трезвый пару дней, долг отдали за него – успокоились до следующих кредиторов.

И так можно до бесконечности продолжать эти короткие «передышки» бедных родственников алкоголиков и наркоманов. Клетка все продумала! Она использует потребность человека снижать стресс, неспособность многих людей долго находиться в состоянии стресса. Краткосрочное облегчение – вот на чем построено большинство стратегий родственников зависимых. Огромное количество усилий (капельницы, наркологи, решение проблем, уговоры, угрозы, контроль и многое другое) чаще всего направлено на краткосрочное облегчение своего состояния. А это и нужно клетке, ибо **краткосрочные стратегии могут только поощрять зави-**

симость. Они могут давать временное облегчение, и в итоге жизнь семьи алкоголика или наркомана становится похожа на те самые американские горки – напряжение – облегчение.

Что в основном говорят родственники зависимых:

Мы устали бороться – бороться с физиологическими процессами бесполезно.

Мы все испробовали – часто все, что как раз поощряет зависимость.

Что нам с ним делать? – с ним вы ничего не сделаете, а ваши стратегии как раз изменить в вашей власти.

Мы истощены психически, физически и материально – все верно, ведь вы идете не по дороге с конечным пунктом, а по замкнутому кругу.

БОЛЬШИНСТВО РОДСТВЕННИКОВ АЛКОГОЛИКОВ И НАРКОМАНОВ ПОХОЖИ НА ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ТУШАТ ПОЖАР БЕНЗИНОМ.

Что это значит? А именно то, что они пытаются бороться с зависимостью с помощью тех действий, которые и усиливают эту самую зависимость. Давайте немного в этом разберемся и классифицируем стратегии родственников:

1. Контроль.

Контроль за зависимым, его состоянием, передвижениями, здоровьем, кругом общения, частотой и количеством выпитого (уколотого, выкуренного и т. д.). Многие жены и другие родственники алкоголиков (наркоманов) работают на такой неблагодарной тяжелейшей и неоплачиваемой работе, как *контроль за жизнью зависимого*. Безусловно, в данном случае контроль является все той же реакцией на стресс (в виде страха за зависимого).

Прятать бутылки, встречать с работы, прогонять его друзей-собутыльников, проверять карманы, увозить его на дачу, чтоб был под «присмотром», не пускать из дома, звонить каждый час, писать эсэмэс бесконечные, заглядывать в глаза, заставлять дыхнуть… достаточно? Господи, мне кажется, я могу продолжать этот перечень бесконечно. Поистине, это очень большой «труд», производимый родственниками, но какой результат этого труда? Краткосрочного облегчения и трезвости на неделю-другую, безусловно, можно добиться с помощью контроля (но и то не всегда), все как я писал выше. Какой КПД от контроля? Низкий? Нет! Я бы назвал эффект не нулевым, а отрицательным. Дело в том, что поведение алкоголиков и наркоманов часто безответственно и инфантильно (это зашито в самой концепции заболевания), и когда взрослого человека бесконечно контролируют – он еще больше инфантилизирует, уровень его личной ответственности за свою жизнь неуклонно снижается, хотя в некоторых случаях ему снижаться-то и некуда. Итак – последствия у контроля два:

1. Снижение уровня ответственности (про ответственность далее поговорим подробнее).

2. Повышение эгоцентризма. Все зависимые эгоцентрики, это еще одна особенность заболевания, таким оно делает человека – оно делает, а вы (родственники) помогаете ему в этом своим контролем, тем, что он, находясь в центре внимания семьи, ощущает себя еще более важным и нужным семье, его *эго* раздувается еще больше.

Итак: контролирующее поведение близких относительно зависимого лишает его остатков ответственности, раздувает его *эго* и, без сомнения, поощряет его зависимость таким образом. А еще большинство зависимых принимают правила этой игры, позволяя в чем-то себя контролировать (потешив иллюзию родственников), и, конечно же, находят способы, как в той или иной ситуации повышенного контроля над собой продолжать «успешно» поставлять своей ненасытной клеточке такие желанные для нее вещества.

Что делать? Отказаться от контроля.

Как? Продолжать читать дальше, в этой книге будут все инструменты.

2. Уговоры (просьбы, угрозы, попытки доказать, повлиять).

Вы серьезно думаете, что вылечить хроническую, прогрессирующую, рецидивирующую и смертельную болезнь можно какими-то словами? Уверен, что многие и правда хотят в это верить. Но в чем логика, и почему многие родственники зависимых годами упрашивают их перестать болеть? Да, именно перестать болеть. Они просят его бросить пить или пить меньше, взывают к логике, совести, давят на страх, вину и так далее.

– Посмотри, до чего ты нас довел!

– Посмотри, во что ты превратил нашу жизнь!

– Прекрати немедленно вести себя так!

– Ты сможешь – у тебя есть сила воли, или, наоборот, – ты не мужик, соберись, слабак!

– Я разведусь с тобой, сдам в полицию, разлучу с детьми, выгоню из дома… Опять получается список длиной в бесконечность, опять огромное количество усилий, нервов, времени, разочарований. «Но как же так? – спросите вы. – Человек же должен понимать простые вещи, должен видеть очевидное?» И да, и нет. Парадокс в том, что любой наркоман или алкоголик хотя бы частично осознает проблемы в своей жизни от употребления, но так как он находится зажатым между своей физиологией и психологией – они почти всегда побеждают и лишают его выбора. **Алкоголик – это человек, который пьет когда хочет, и пьет, когда *не* хочет. Это делает зависимость *зависимостью*.**

Что значит «зажатым между физиологией и психологией»? Это значит, что, с одной стороны, его клетка требует продолжать заполнять ее, и это становится в какой-то момент сильнее его, а с другой стороны, психологические защиты затягивают его в мир иллюзий, типа «последний раз» или «завтра брошу», или «у меня все под контролем». Но есть еще и третья сторона, кроме физики и психики, – это семья, которая может быть частью процесса отрицания и поддерживать данный гомеостаз.

Что делать – перестать уговаривать? Да! Перестать и начать вместо бесполезных фраз менять свои действия. Как это делать? Вы в начале пути, раз приобрели эту книгу.

3. Спасательство.

«Я встала раньше него, сварила ему отвар от похмелья, приготовила завтрак, позвонила на его работу, наврала, что он заболел, не трепала ему нервы, была ласковой и обходительной… почему он не бросает пить?

«Когда мы узнали, что наш сын принимает наркотики, мы окружили его заботой, отдали все его долги (ведь они нервируют его, и он может из-за этого сорваться), купили ему новую машину (старую он разбил), чтобы он чувствовал себя *нормальным* человеком и поскорей забыл эту гадость, а еще мы устроили его на престижную работу по блату, ведь это точно мотивирует его бросить употреблять… *Почему он опять употребляет, да еще сильнее, чем раньше?*

«Когда наш близкий болеет с похмелья мы сразу вызываем для него лучших и проверенных врачей, чтобы он не чувствовал этой ужасной боли, тремора и побыстрее вышел из этого состояния, а потом водим его по больницам – лечим печеночку, желудок, сердце, обследуем его, ведь когда он будет здоровым – он точно не захочет больше пить… Почему он опять пьет?

Сколько можно приводить подобных примеров спасения зависимого от последствий его зависимости, поддержания его отрицания, в клочья разрывая тоненькую ниточку, связывающую в его голове свои поступки и их последствия?

Сотни, тысячи примеров, как под копирку, – тушения пожаров чем-то горючим типа бензина или спирта, примеров титанических и героических усилий жен, матерей, отцов, сестер,

усилий, результат которых почти всегда один – прогрессия заболевания у зависимого, разочарование и ощущение безвыходности обессиленных родственников (спасителей).

Любое нивелирование последствий употребления родственниками несет для зависимого всего лишь один простой посыл – *я могу употреблять дальше, так как близкие это поощряют*.

Спасая зависимого от последствий его употребления в любом виде, вы становитесь частью его болезни, частью системы, которая обслуживает его употребление. Здесь работает лишь одно правило: больше спасательства – меньше мотивации алкоголика хоть к каким-либо изменениям.

Что делать? Перестать спасать зависимого и начать спасать себя! Подробней об этом далее.

Попытки лечить

Как часто я слышу фразу – мы все методы лечения перепробовали, а он продолжает пить! Когда начинаем разбираться в том, какие именно методы пробовали (десятки раз зачастую), – ответ чаще всего следующий: капали, капали, капали и опять капали… То есть человеку с заболеванием тела, психики, души, если хотите, тупо очищали организм от продуктов распада алкоголя, возможно, еще убирали тремор, восстанавливали давление и, что самое интересное, – *ждали результата в виде его трезвости*! Но какая связь между очищением организма и возможностью зависимого научиться жить без вещества? О'кей – алкоголь выводится из организма человека, он трезв, хорошо себя чувствует и даже имеет намерение не возвращаться к рюмке, но ведь парадокс зависимости в том, что любой алкоголик берет первую рюмку в руку, будучи именно трезвым! В какой момент чаще всего срывается алкоголик? В тот самый момент, когда как раз он и чувствует себя прекрасно, прежде всего физически, когда он не ощущает своей болезни, когда он чувствует себя абсолютно здоровым. В этот самый момент и включается механизм зависимости, когда клетка (стакан) ощущает пустоту и призывает психологические защиты хорошенько поработать над мышлением этого самого «здорового» человека, и пошло-поехало:

– выпью немного, как все люди;

– я трезв и здоров – почему не сделать себе еще лучше, пропустив стаканчик пива?

– я прошел курс лечения, выздоровел – теперь могу выпивать, как все.

И так далее и тому подобное начинает происходить с зависимым, и самое интересное здесь в том, что подсознательно многие алкоголики соглашаются на капельницу лишь для того, чтобы восстановить силы для дальнейшего обслуживания ненасытной маленькой клеточки. Например, многие наркоманы ложатся в детокс из-за сугубо коммерческой выгоды:

1. Сбить дозу, чтобы первое время хватало меньше денег для употребления.

2. Усыпить бдительность родственников, усилить их отрицание и поиметь и с этого какие-нибудь выгоды. Я же вылечился – купите мне машину!

У алкоголиков схема похожая, если не сказать идентичная. «Так что же делать с лечением – не лечить вообще?» – спросите вы, и вопрос вполне логичный.

Лечение должно быть комплексным, и если уж вы ставите капельницы, то это лишь первый этап, это лишь необходимое условие для дальнейшего лечения, такого, как реабилитация, психологическая коррекция зависимости и так далее. Всего лишь первый и самый маленький шаг. Поэтому, когда ваш зависимый родственник будет говорить, как ему плохо «с бодуна», и просить капельницу – задайте ему вопросы: «Для чего эта капельница? Что последует за ней? Какая дальнейшая цель?» Основная мысль здесь в том, что **не существует легкого решения сложной проблемы**. Никому в голову не приходит ожидать выздоровления онкоболь-

ного или диабетика после одной системы или любой одной процедуры, ибо все понимают, что это абсурдно. Но зависимость отличается от других заболеваний наличием мощной анозогнозии (отрицания факта заболевания у себя человеком либо приуменьшения его влияния на его жизнь) у больного и часто у членов его семьи, вот они и верят, так сказать, в «розового слона» в виде волшебной пилюли, капельницы или укола.

Отвлечение от болезни

Устроить на новую работу, жениться, родить детей, поменять место жительства, заняться спортом, пойти учиться, начать строить дом, помогать семье. Этот список длиной в бесконечность, и состоит он из обычных хороших и правильных человеческих занятий, из того, из чего в принципе состоит наша с вами жизнь. А еще этот список состоит из очень большой боли разочарования, фрустраций (крушение надежд), огромных сумм денег, выброшенных на ветер (вернее, на попытку отвлечь зависимого от своей болезни).

«Мы с отцом решили купить новую машину нашему сыну, в надежде, что он прекратит употреблять наркотики (или алкоголь), ведь он говорил, что именно этого ему не хватает, а теперь он должен ощущать себя нормальным человеком, но после этого он начал употреблять еще чаще! И мы в отчаянии!» Вот оно классическое отрицание, выраженное в действиях, поощряющих зависимость! При чем здесь болезнь и машина? Какая связь между ними? Вы бы пытались решить проблему рака или диабета покупкой машины? Конечно, нет. Просто ваши психологические защиты преломляют вашу реальность и причинно-следственные связи в вашем мышлении. Мало того, но подобные действия еще и усиливают анозогнозию самого зависимого, и круг замыкается. А к слову сказать – на машине-то ему и употреблять сподручнее, вы не думали об этом?

Да потому, что *нельзя решить внутренние проблемы с помощью чего-то внешнего*. Нельзя купить недостающие эндогенные опиаты, нельзя купить навыки, утраченные из-за употребления, нельзя купить разрушенные клетки головного мозга, нельзя купить разрушенные отношения в семье и т. д. Все это можно восстановить, но только не сразу, и посредством определенной работы.

Итак, друзья, мы разобрали с вами сейчас основные действия, которые предпринимают родственники зависимых для того, чтобы помочь им избавиться от своей зависимости (хотя избавиться от нее невозможно, а можно лишь научиться жить с ней без употребления). Мы разобрали эти действия, немного классифицировали их, и вот какие выводы напрашиваются:

1) Почти все действия родственников относительно зависимого имеют целью не помощь зависимому, а снижение уровня стресса у самих родственников и купирования ими своих актуальных эмоций, таких как стыд, страх, вина, злость и жалость.

2) По большей части стратегии близких зависимого направлены на краткосрочное облегчение, то есть спасение жизни и здоровья зависимого в моменте, и краткосрочное снижение своего личного напряжения.

3) Из-за непонимания базовой концепции зависимости действия и ожидания родственников зачастую направлены на *полное излечение больного*, то есть чтобы он перестал быть зависимым. Но так как это невозможно, то данные стратегии уже на старте реализации обречены на провал, и все это похоже на борьбу с «ветряными мельницами».

4) На бессознательном уровне многие из действий близких зависимого обречены поддерживать «статус-кво», то есть опять и опять приводить к состоянию срыва, потерь, отчаяния и т. д., по причине собственных психологических защит.

5) И последний вывод: учитывая анализ многих семей, где есть зависимый, на протяжении многих лет жизни – родственники, сами того не подозревая, становятся частью системы, которая призвана обслуживать наполнения той самой клеточки. Такова физиология, такова психология, которые являются, конечно, силой более мощной, чем сам человек и его собственный выбор.

Итак: поведение, поощряющее зависимость, это такое поведение родственников наркомана или алкоголика, которое может давать временное облегчение на коротком отрезке и одновременно с этим лишать зависимого шанса на выздоровление в дальнейшем. Поведение, поощряющее зависимость на поверхности всегда или почти всегда выглядит как *реальная помощь*, требует порой затрат огромных ресурсов от родственников, и в глазах зависимого выглядит как прямое или косвенное поощрение разрушительных действий зависимого.

Если почти все, что делают родственники, видите ли «поощряет зависимость», тогда *что делать*?

И вот теперь мы подходим к главному вопросу, который задают себе тысячи родственников зависимых по всему миру: если все это делать не конструктивно, тогда что нам, черт возьми, с ним делать?!

Дело в том, что сама постановка вопроса провоцирует на действия, описанные и квалифицированные выше, и менять нужно не сами действия, а саму суть и постановку вопроса, и заменить вопрос «Что нам делать?» на вопрос «Что нам нужно *перестать* делать?». Это самая первое и главное звено в стратегии помощи зависимому, это основа основ, если хотите. Это фундамент выздоровления зависимого и всей семьи! Перестать делать действия, которые погружают зависимого в мир иллюзий, водят все семью по кругу зависимости, и лишают всех шанса на выздоровление. Выйти из замкнутого круга – вот что вам нужно сделать в первую очередь! Перестать делать одно и то же и ждать другой результат. Это ваш главный вопрос, и от того, насколько вы *осмелитесь* задать этот вопрос в вашей семье, и будет зависеть успех помощи вашему близкому.

Ваше первое действие в стратегии помощи зависимому должно быть направлено на «зачистку» поля от деструктивных действий, поощряющих зависимость, и ни о чем другом думать смысла не имеет. Перестать спасать, контролировать, лечить бесконечно, уговаривать, умолять, подкупать и т. д.

Но почему это так сложно? Да потому, что если вы перестанете это делать даже ненадолго – вы встретитесь со своими эмоциями, которые вы привыкли купировать, спасая наркомана или обхаживая алкоголика с бодуна. И это будет уже ваша работа с самими собой. Почему мы создаем отдельные программы по преодолению созависимости, уделяем столько времени консультированию именно родственников, поддерживая их психологически и обучая их новому взаимодействию с зависимым? Потому что это главное, это первично, потому что пока родственники не перестанут *обслуживать его болезнь*, двигаться дальше, помогать зависимому может быть крайне сложно, а порой и невозможно.

Итак – первое звено в стратегии мотивации зависимого заключается именно в «зачистке поля» тех действий, которые поощряют зависимость, и если у вас это получится хотя бы частично – мотивация к изменениям у вашего близкого значительно вырастет.

7. Что такое мотивация на трезвость и как она формируется?

Мотивация – это то, что движет человеком в любых делах, то, что заставляет нас встать утром по будильнику и в любую погоду отправиться что-то делать, причем иногда это то, что мы не очень-то и хотим делать. Почему вы ходите на работу, в спортзал, к врачу, гулять с детьми и так далее? В основном честный ответ будет простым – если мы не будем делать те или иные вещи, то это повлечет за собой негативные последствия. Если не работать – нечем будет оплачивать счета, если не ходить к врачам – можно запустить некоторые болезни, если не заниматься спортом – многим грозит лишний вес и т. д.

Что такое мотивация на трезвость у зависимого? Представьте себе весы, на одной чаше которых у зависимого лежит *кайф* (нечто, что моментально решает все эмоциональные проблемы), а на другой чаше весов лежат *негативные последствия от употребления*, и мотивация на трезвость как раз складывается тогда, когда вторая чаша весов окажется значительно тяжелее. Родственникам нужно очень четко понимать одну фундаментальную истину: *алкоголь или наркотики дают человеку слишком много, чтобы он от этого отказался только потому, что вы этого хотите*. Чтобы он даже просто всерьез задумался о том, что бы отказаться от этого – вторая чаша весов должна уверенно перевешивать первую. Но как этого добиться? Чтобы этого добиться, нужно понимать прежде всего несколько фундаментальных постулатов:

1) Нежелание лечиться, бросать употреблять, отрицать и преуменьшать свою зависимость – абсолютно нормальное явление для зависимого человека, которое «зашито» в самой структуре его заболевания.

2) Крылатая фраза многих родственников зависимых (и, к сожалению, некоторых специалистов), что, мол, «он должен захотеть *сам*», а давить на него бессмысленно, и будет еще хуже – на мой взгляд основана на желании верить в чудо и снимать с себя ответственность за помощь зависимому именно обрести мотивацию. А люди, которые окружают зависимого именно и оказывают зачастую прямое или косвенное влияние на степень его мотивации.

3) Мотивация зависимого на отказ от употребления напрямую зависит от стратегии поведения с ним его окружения. Если окружение практикует «поведение, поощряющее зависимость», то, конечно, мотивация не сформируется.

4) Мотивация зависимого на лечение формируется только в ситуации, когда среда, в которой он находится (семья), является средой максимально не комфортной для употребления, средой, в которой употреблять неимоверно тяжело и которая в разы увеличивает все негативные последствия от его употребления (а не преуменьшает их!).

Мотивационный кризис, это то, что вы как близкие люди должны помочь создать зависимому. Звучит как-то страшновато – скажете вы. Ну да – мы не в игрушки здесь играем, а пытаемся спасти человеку жизнь от болезни, которая убивает миллионы людей по всему миру, и тихо-мирно и с улыбкой на лице сделать это вряд ли удастся.

Мотивационный кризис – это некий сдвиг мотивов у человека, состояние, в котором он начинает осознавать, что его прежний способ жить не работает, и как бы этого ни хотелось – придется что-то менять! Это война, война с физиологическими особенностями зависимого, с его психологией отрицания, с эмоциями родственников, привычными моделями отношений и т. д.

И побеждает в этой войне тот, кто может преодолеть себя, это те родственники, которые поставят в приоритет реальную помощь своему близкому, а не обслуживание своих страхов, жалости и чувства (ложного) вины.

Итак, из чего формируется мотивация зависимого на лечение:

1) Когда никто в окружении зависимого никогда и никоим образом не сглаживает никакие из последствий его употребления. Ни прямых последствий, ни каких-либо косвенных.

2) Каждый человек в окружении зависимого имеет позицию стойкого неприятия употребления и всего, что с ним связано. То есть никакого «глоток пива», «один раз курнул», никаких «завтра брошу» и т. д. и т. п.

3) Никто в окружении зависимого не верит в «розового слона» ни в каком его проявлении, любое отрицание и манипуляции зависимого воспринимаются как вранье и абсолютно не приемлемая реальность для семьи. Употребил из-за стресса на работе, выпил всего лишь глоток пива, я же не валяюсь под забором, решу свои дела и завяжу. *Нет, нет*, и еще раз *нет*. Мы не верим в это больше, ни в одно слово, ни в одну фразу, мы прозрели!

4) Мотивационный кризис алкоголику или наркоману можно создать, только когда он один на один будет с последствиями своего заболевания – без любого посредничества семьи. Что значит посредничество семьи в этом вопросе? А значит это именно то, что семья перестает стоять между зависимым и его болезнью, перестает «купировать» ее последствия. Это называется – естественный ход вещей, когда зависимый совершает действия (употребляет, берет в долг, совершает правонарушения и т. д.), и ему приходит естественная обратная связь от его действий в виде негативных последствий. Почему это так полезно? Во-первых, потому, что у него начинает перевешивать та самая чаша весов с последствиями, во-вторых, у зависимого начнут формироваться нейронные связи, которые отвечают за связь между поступками человека и их последствиями. Другими словами – как только родственники перестанут решать проблемы зависимого, таким образом уже начнется терапия его болезни.

Итак, мы рассмотрели один аспект мотивации зависимого, который заключается в помощи родственников именно «бездействием», то есть отсутствием помощи и тем самым созданием некоего «мотивационного кризиса» у зависимого, создания ситуации, в которой произойдет сдвиг мотивов и зависимый начнет сомневаться в эффективности своего способа жизни. Но это лишь первый этап – так сказать, построение фундамента.

Второй этап будет заключаться в конкретной стратегии, состоящей из конкретных действий. Что это за действия? Что значит мотивировать зависимого, и самое главное – на что его мотивировать? Это очень важные вопросы, и давайте разберемся в них более подробно.

Итак, основные ошибки в мотивировании алкоголика или наркомана:

1. Пытаться заставить его бросить употреблять. Ну потому, что это все равно, что пытаться заставить человека перестать болеть любой другой болезнью. Вы таким образом начнете тратить свои усилия на ту задачу, которая изначально обречена на провал. Это все равно, что каждый раз приходить в зал и стараться поднять штангу в 500 кг. Кроме того, что вы надорветесь, – ничего не произойдет. В вопросе с принуждением зависимого бросить пить – то же самое.

2. Пытаться заставить или уговорить употреблять меньше или реже или перейти на что-то другое, например пить пиво вместо водки или перейти на алкоголь вместо наркотиков. Частота, количество употребления либо концентрация самого вещества – вот на что порой направлены усилия близких и часто самого зависимого. Его величество *контроль*! Но о контроле чего мы говорим здесь? О контроле реакции организма зависимого человека на химическое вещество,

о контроле процессов, которые одним желанием человека и даже не самого человека, а других людей. Можем ли мы с помощью одного желания менять нашу биохимию, аллергические реакции, количество тех или иных веществ в организме? Конечно, нет! А почему тогда многие думают, что просто по щелчку пальцев можно менять реакцию организма на определенные вещества, например на алкоголь? Да понятно, конечно, почему, ведь мощные психологические защиты преломляют реальность зависимого и его близких, а в их реальности возможно все. Да вот только когда их реальность сталкивается с настоящей реальностью, наступает разочарование.

3. Добиваться от зависимого непонятного «обещания» бросить употреблять. Это игра, в которую играют многие семьи зависимых. Вначале родственники «клещами» вытягивают у алкоголика или наркомана это волшебное обещание, что с завтрашнего дня «ни-ни…», после чего все выпивают обезболивающую пилюлю под названием «иллюзия», которая зачастую и действует-то не очень долго – до первого срыва, так сказать. После чего все испытывают боль, разочарование, злость и обиду на зависимого и т. д. А потом ждут следующего обещания, которое опять ненадолго обезболит всех… Ну вы уже поняли, что это замкнутый круг. «А как же из него выйти?» – спросите вы), а очень просто – не ждать никаких обещаний от хронически больного человека, что завтра он перестанет быть хронически больным. К тому же это все слова, а зависимому и его родственникам могут помочь только действия.

4. Давить на жалость. Посмотри, до чего ты нас довел, подумай о детях, о матери, о родителях и т. д. Здесь все очень просто – от того, что зависимому кого-то «жалко», от того, что он чувствует вину, – не зависит ровным счетом *ничего*. Постарайтесь допустить до себя эту пренеприятнейшую мысль, что зависимый и правда испытывает все эти эмоции, и они для него порой очень болезненны, но парадокс в том, что, **испытывая вину от употребления – он и справляется с этой виной посредством употребления**. В это сложно поверить, но это факт, это и есть «порочный круг» зависимости.

Ну и так далее в этом духе. Все вышеперечисленные усилия похожи на попытку разными способами поднять штангу весом 500 кг. Вот мы ходим вокруг нее, пробуем, надрываемся, придумываем разные способы, убеждаем себя, что сегодня не получилось, но *завтра точно сможем*. В общем, все эти попытки мотивирования зависимого похожи на попытку повлиять напрямую на процессы, которые находятся абсолютно *вне* нашей власти.

Что же делать? Вот вопрос. А делать вот что – осознанно строить стратегию мотивации для зависимого, основанную на понимании концепции зависимости, на честной оценке предыдущих бесполезных усилий и на готовности отказаться от краткосрочного облегчения в пользу реальных долгосрочных изменений. Про стратегию мотивирования будет отдельная глава, наберитесь терпения.

8. Семья, как инструмент излечения, или Терапия средой

Представьте себе любой вирус или любую бактерию, которая живет в организме человека, она живет в определенной среде. И именно эта самая среда определяет – как будет существовать этот самый вирус, будет ли он размножаться, или, наоборот, среда будет для него нежизнеспособной, в которой он постепенно или сразу прекратит свое существование. Химическая зависимость – это то же заболевание, и оно, несомненно, имеет психофизиологическую природу, но еще в этом заболевании чрезвычайное значение имеет социальный компонент, то есть та самая *среда обитания*. И так же, как и с любым другим вирусом, – эта среда может быть питательной для болезни, а может быть и непригодной для жизни этой самой болезни. Почему алкоголизм называют социально-значимым заболеванием? Потому что, несомненно, это заболевание не касается только лишь одного больного и его жизни, а имеет социальные последствия для людей, которые окружают этого самого больного. Но другая сторона социального компонента здесь заключается в том, что не только алкоголик влияет на среду, но и среда влияет на него таким образом, что либо она способствует употреблению и прогрессии болезни этого самого алкоголика, либо она является средой неудобной и не питательной для этого заболевания.

При чем же тут семья? А вот очень даже при чем! Семья как раз и является той самой средой обитания больного и его болезни, мало того, она еще является средой для формирования болезни, ее прогрессирования. Именно среда, в данном случае семья, является тем «зеркалом», в котором зависимый видит себя и свою реальность, именно то, как реагируют близкие на проявления его болезни (употребление, манипуляции, долги, агрессию и т. д.), именно в этом зеркале он видит свою реальность. Именно то, как реагируют родственники на проявления алкоголика, и формирует во многом его «картину мира» и себя в этом мире. И именно от реакции окружения зависит уровень анозогнозии алкоголика или наркомана. Пропил семейный бюджет – дали еще денег, поверили еще раз; ударил пьяный жену – вымолил прощение – простила; сотый раз пообещал близким бросить пить – поверили. Ну вы уже понимаете, что этот список не имеет никакого окончания. В каждом из этих примеров среда питательна для болезни, в каждом из них больной получает подтверждение своим иллюзиям о том, что *ничего страшного не происходит*.

Итак, что же такое среда, поощряющая зависимость? Среда, поощряющая зависимость, – это люди, окружающие алкоголика (чаще это родственники), имеющие набор активных психологических защит, схожих с защитами самого алкоголика, которые, сами того не желая и не подозревая, совершают относительно алкоголика действия, которые раз за разом ослабляют связь с реальностью алкоголика и усиливают уровень его отрицания своего заболевания. Тем самым такая среда усиливает влияние зависимости на все сферы жизни больного, а также с каждым разом среда становится все больше втянутой в болезненные отношения с зависимым. Таким образом, отношения алкоголика со средой являются не односторонними. Среда влияет на него, а он – на нее.

Итак, друзья, мы подходим к очень важному разделу нашего путешествия в мир выздоровления от зависимости вашего близкого – анализ среды, в которой живет и, к сожалению, часто прогрессирует заболевание.

Признаки среды, которая является «питательной» для болезни зависимости:

1. Разрозненность частей системы.

Когда люди, окружающие зависимого, имеют разные взгляды и позиции относительно его заболевания (некоторые вообще не считают это заболеванием). Мама считает, что его нужно лечить, папа считает, что его нужно загрузить работой, бабушка считает, что его нужно пожалеть, и т. д. Когда среда разрознена – это настоящий «рай» для химической зависимости, ведь в такой среде очень легко можно играть на том, что мнения разнятся, можно манипулировать близкими очень успешно. Если в команде по футболу не будет общей единой стратегии и каждый будет «иметь свое видение», победит ли такая команда кого-нибудь? Конечно, нет. А мы на минуточку здесь имеем дело с хитрым и хладнокровным «растворителем жизни» под названием Алкоголизм (да! С большой буквы, ибо врага не стоит недооценивать). Разрозненность, неоднородность среды очень хорошо питает зависимость. Так что же делать? Объединяться! Договариваться! Поставить на первое место помощь близкому и отодвинуть на второй план все недопонимания и склоки!

Семья должна быть той самой слаженной командой, у которой есть четкая стратегия (об этом чуть позже), четкая позиция, понятная цель и понятные средства для достижения этой цели. Мама не дала – пошел к папе, папа не дал, пошел к бабушке – бабушка дала. Кто то считает, что ему нужен реабилитационный центр, кто-то считает, что больницы достаточно, а кто-то вообще считает, что ему нужно завести семью – и тогда он точно бросит пить!

Это лишь обобщенные примеры разрозненности в семье зависимого.

Итак, ваша задача состоит в том, чтобы *договориться* о единой позиции относительно алкоголизма вашего близкого. Обязательно делайте «собрания команды», и, конечно же, без него. На этих собраниях приходите к общему знаменателю, делитесь друг с другом информацией об этой болезни, пересылайте видео (например, с «Ютуб»-канала Алексея Юрова), делитесь инсайтами и новыми знаниями, обращайте в «свою веру» остальных членов семьи, помогайте им выйти из замкнутого круга отрицания. И наконец, проявляйте активную позицию, не сдавайтесь, и тогда среда, которой вы являетесь для больного, превратится в «безвоздушное пространство» для болезни химическая зависимость.

2. Отсутствие последовательности, или хаотичность.

Как вы думаете, что больше всего любят такие заболевания, как алкоголизм, наркомания и др. виды зависимостей? Конечно же, отсутствие последовательности в действиях. Хаос – вот вечный спутник алкоголизма.

Сегодня мы хотим отправить его в реабилитацию, завтра мы «даем ему шанс», послезавтра он вроде вообще трезвый – и мы решаем отложить все вмешательства и поверить в него. То любим, то ругаем, то злимся, то нам его жалко. Господи, сколько можно приводить примеров непоследовательного поведения родственников зависимого к несчастному зависимому? Огромное количество! «Но почему так происходит?» – спросите вы. Почему когда человек болен чем-то другим, с последовательностью все просто – лечение, обследования, анализы – все расписано, все последовательно реализуется. А в случае с алкоголизмом все иначе – почему так?

Ответ на этот вопрос лежит в двух плоскостях: первая – это эмоции. В семье, где есть алкоголик или наркоман, правят эмоции, а не прагматизм и трезвый расчет. Эмоции, которые вызваны тем самым злополучным стрессом, который испытывает семья (среда) от поведения и проявлений зависимого. Эмоции эти токсичные, часто интенсивные, накопившиеся. И они и командуют парадом этого хаоса и непоследовательности. Именно поэтому родственникам зависимых нужна профессиональная помощь, чтобы работать со своими эмоциями, такими как страх за зависимого, жалость к зависимому, вина перед ним и злость за все, что он сделал. Пока эмоции «рулят» в среде обитания алкоголика – добиться какого-либо результата по его

мотивации на что-то не представляется возможным. У такой среды нет вектора направленности – она идет не к определенной цели, а по замкнутому кругу.

Вот несколько примеров непоследовательности родственников относительно зависимого:

– В семье Ивановых старший сын уже несколько лет употребляет наркотики, семья пытается «бороться» с этим – уже приняли решение, что он поедет в реабилитационный центр, но в какой-то момент он был трезвый пару дней, сидел дома такой весь грустный, и родителям стало его жалко… В итоге решили «дать шанс» и отложили вопрос с реабилитацией, а он, в свою очередь, после нескольких дней опять ушел из дома и начал употреблять. Да и вопрос с помещением его в центр уже отошел на второй план – на первый план опять вышел его величество «контроль», и верный спутник больной среды – «спасательство». В общем, мы видим, как нестабильность в эмоциях и позиции приводит к тому, что больной продолжает болеть, а родственники страдать.

Что же делать? Если *вы хотите помочь своему близкому избавиться от зависимости – вам необходимо быть последовательными относительно него*.

В среде, которая способна мотивировать зависимого на изменения, – на первом месте стоит стратегия, которой придерживаются все члены семьи. Независимо от их эмоционального фона и иных обстоятельств. Почаще задавайте себе вопросы – это ли мы планировали? почему мы не держим позицию, выбранную месяц назад? почему мы опять поверили человеку, который нас обманывал уже тысячу раз? Какие эмоции чаще всего нам мешают быть последовательными? И все в этом духе.

Вернитесь к началу книги, где описаны действия родственников, и начните менять эти действия, и это должно быть «вдолгую», независимо ни от чего. Ничто не должно вас сбить с вашего пути.

3 признак. Закрытость системы.

Представьте себе семью, в которой один из ее членов болен серьезным смертельным заболеванием и которая делает вид, что у них все в порядке. Которая пытается всячески скрывать от других людей свою проблему и пытается закрыться в себе и часто, более того, пытается скрывать эту проблему, замалчивать о ней, делать вид на людях, что все хорошо и проблемы нет. Это, конечно, обусловлено стыдом, за болезнь одной из частей системы, стигмой в обществе, где алкоголизм и наркомания считаются чем-то постыдным, чем-то унизительным, и говорить открыто об этом не везде принято. Многие семьи пытаются решить эту проблему «внутри системы», их лозунг «не выносить сор из избы», отсюда бесконечные и неэффективные попытки самолечения. Сохранить лицо, сохранить имидж приличной и успешной семьи – вот основная цель закрытой системы. Знакомые и друзья разговаривают о том, чего добились их дети, какой ВУЗ окончили, где работают, куда переехали жить и т. д., а что рассказать матери наркомана, к примеру? Что он вынес все из дома, что он вышел недавно очередной раз из наркологической лечебницы? Одни из моих клиентов – приличная и известная в городе семья – являются явным примером закрытой системы – на протяжении нескольких лет их сын употреблял наркотики, и они совершили, пожалуй, все возможные ошибки. Они устраивали его на новую работу, увозили в деревню, контролировали, жалели, ругали… в общем, делали все, что поощряет его зависимость, но самое главное, они не выносили эту проблему за пределы своей семьи. Они боялись обратиться в местный центр реабилитации, к врачу или психологу, боялись посетить группы самопомощи для родственников, они решили, что *сами смогут вылечить сына*. Но болезнь прогрессировала, и их сын деградировал и, можно сказать, медленно умирал на их глазах. Хорошо, что какая-то дальняя родственница узнала об их проблеме и буквально встряхнула их, видимо, она не слишком страдала желанием «сохранить лицо». Она указала им на простой выбор, перед которым они встали, – имидж или жизнь вашего сына.

После чего они обратились в реабилитационный центр, где их сын успешно прошел программу и на сегодня имеет несколько лет чистого времени. Закрытая система – очень благоприятная среда для формирования и развития различных форм зависимостей. Открывайте почаще «окна и двери своей системы», поверьте – вокруг много людей, которые могут помочь вам решить ваши проблемы гораздо эффективнее, чем вы сами.

4 признак. Ригидность системы.

Другими словами «неповоротливость» системы, неспособность системы к изменениям прежде всего внутри системы – замороженность ролей, правил, моделей в отношениях, способов коммуникаций между членами семьи – все это признаки ригидности семейной системы. Лозунг ригидной системы: «мы всегда так делали».

Простой пример: обычная семья – муж, жена, и у них есть сын. В сына они всегда много вкладывали, заботились о нем, выполняли его прихоти, можно сказать, холили и лелеяли, и, конечно, делали это с расчетом на то, что такое отношение пойдет ему на пользу. Родители не заметили, как их сыну исполнилось 18 лет (это возраст взрослого человека, когда роли между ним и родителями должны измениться), но их отношения не менялись – та же забота, то же бережное отношение к нему, а с его стороны, конечно же, та же безответственность, потребительская позиция и эгоцентричность. Все изменилось – сын вырос, а отношения в семье не изменились. Потом этот «ребенок» начал выпивать, а потом и употреблять наркотики, и опять все пошло по привычному сценарию, только теперь отношения стали более токсичными из-за его зависимости, и вместо того чтобы что-то изменить в своем отношении к нему – родители продолжили делать то, что они делали десять лет назад, а именно спасать, оберегать, контролировать, но только теперь с еще большей интенсивностью. Результат – прогрессирующая наркомания у сына, рядом «пособники» болезни в виде родителей, и абсолютно замороженная своими ролями семейная система.

Другой пример: глава семьи, мужчина 55 лет, успешный бизнесмен. Пил давно, но держался, что называется, на плаву, но в последнее время участились запои, болезнь начала прогрессировать, стал попадать в опасные ситуации (пьяный садился за руль, уходил ночью зимой гулять в лес), усилилось отрицание, начались проблемы в бизнесе и т. д. Семья много лет «боготворила папу», для всех он был опорой и поддержкой, его слово было очень значимым. Но сейчас папа заболел, и пора семье подумать, как сейчас относиться к папе – может ли он, как и раньше, принимать мудрые решения и быть опорой для семьи. И это оказалось непросто, так как сам папа очень искусно стал использовать свои заслуги для оправдания своего употребления. По-хорошему в данном случае роль папы изменилась, и отношение к нему должно измениться в сторону того, что он больной человек и нуждается в лечении, а все его заслуги у него никто не отнимает, но заслуги отдельно – алкоголизм отдельно. Но слишком это оказалось непросто. Как изменить то, что формировалось десятилетиями? Изменить это, конечно, непросто, первый шаг к изменениям – признать наличие проблемы, а главное – признать, что среда в том виде, в котором она существует, не в состоянии решить данную проблему.

5 признак. Реактивность среды.

Представьте себе организм, в котором чем-то серьезно болеет один из органов, и это влияет на функционирование всего организма, но сам организм относится к этому с большой долей отрицания:

– нет, он не болеет;

– он не так уж и сильно болеет;

– он сам справится со своим заболеванием.

И так далее. То есть система относится к заболеванию одной из своих частей через призму своих психологических защит, система не готова посмотреть правде в глаза, не готова

начать реагировать на больную часть, исходя из реальной концепции ее заболевания. Система начинает реагировать реактивно, так как этого требует сама больная часть, то есть вся система начинает подстраиваться под больную часть, можно сказать, начинает обслуживать ее.

Например, муж пьет и объясняет это тем, что жена и дети сильно нервируют его, и из-за этого он употребляет. Жена и дети (являются в данном случае системой) начинают пытаться менять свое поведение в угоду зависимости папы, начинают контролировать свое поведение, в надежде, что это повлияет на папин алкоголизм, и он перестанет пить (болеть). Таким образом, система реагирует на свою больную часть так, что начинает подстраиваться под ее запрос, а ее запрос почти всегда только в одном – чтобы окружающие максимально поддержали больную часть в ее болезни.

Как это изменить? Среда не должна быть «реактивна» относительно алкоголика или наркомана, реактивна – означает, что поведение членов семьи обусловлено поведением больного, они действуют, не исходя из своего собственного выбора, и получается, что, как им себя вести, решает зависимый, вернее, его зависимость. Изменить это возможно, только изменив свое поведение с реактивного на проактивное. А это означает, что свое поведение вы выстраиваете, исходя из понимания концепции заболевания, своего плана, своих собственных взглядов и, конечно же, рекомендаций специалистов, к которым вы, надеюсь, обращались или обратитесь. Но это, конечно, бывает очень не просто.

Пример реактивного поведения.

Сын алкоголик просит маму в очередной раз дать ему денег на опохмелку. Маме это жутко надоело, все ее существо противится этому, все специалисты говорят, что этого делать нельзя, но сын требует, манипулирует, угрожает, что наложит на себя руки. Несомненно, для мамы это все очень тяжело морально, но час «Х» рано или поздно должен настать, час, когда среда в виде мамы перестанет существовать по указке и правилам одной из своих больных частей, а начнет жить, исходя из своего выбора и здравого смысла. Когда мама скажет *нет* и будет говорить *нет*, пока это не станет нормой для всей системы – это и будет являться примером, что среда начинает, так сказать, оздоравливаться и превращаться в неудобную для болезни одной из ее частей.

Из всех этих пунктов можно сделать один простой вывод – зависимый человек влияет на среду, а среда, в свою очередь, влияет на него. Это абсолютно двустороннее взаимодействие, и основная задача состоит в том, чтобы на то, что происходит в среде, больная часть среды влияла как можно меньше. Пока больная часть определяет, как будет существовать вся среда, по каким правилам она будет жить – ничего сделать с этой самой больной частью не получится. Семье, в которой живет зависимый человек, необходимо меняться, становиться сплоченной, гибкой, становиться «терапевтической» средой, в которой невыносимо трудно и мучительно употреблять алкоголь или наркотики, быть безответственным, иметь потребительскую позицию. Алкоголик сам невероятно «реактивен», невероятно восприимчив к тому, как среда относится к нему, невероятно зависим от позиции родственников по отношению к нему. Почему же тогда так сложно заставить зависимого бросить пить и изменить свое поведение? Да потому, что **родственники чаще хотят просто убедить больного в чем-то, а среду, в которой он обитает и которая поощряет его болезнь, – менять не хотят.** Тяжелый, часто бесполезный труд – не меняя ничего в семье и себе – заставлять близкого родственника «перестать болеть». Это как те родители, которые оплачивают долги сына, не имеют внятной позиции и стратегии относительно его наркомании – ну просто умоляют его перестать употреблять. Вы серьезно? Какой в этом смысл? Несчастные родители никак не могут принять, что они уже являются частью болезни сына, что они обслуживают его употребление, что в их лице он видит поддержку… своей болезни. Это все равно, что к вам придет человек читать мораль, что воровать плохо, но вчера вы воровали с ним на пару. Жесткое сравнение? Отнюдь нет,

ведь зависимый воспринимает родственников, которые сглаживают последствия его употребления, как «пособников» его зависимости. И поэтому, когда родственники начинают взывать к трезвости и ответственности, у него возникает когнитивный диссонанс. «Не понял – как это вы взываете меня к ответственности, а сами ездили в мой ВУЗ и решали проблемы с сессией, чтобы меня не отчислили; или как это вы говорите, что мне нужно работать, а сами кормите и одеваете меня?» Вот так выглядят отношения человека и его семьи – действия среды имеют одну направленность, а слова другую.

Влияние маленькой клеточки на человека и его окружение часто недооценено, оно порой настолько меняет жизнь всей семьи, что это уже становится очень сложно привести в порядок.

Почему, когда больной проходит реабилитацию в центре, его родственники должны посещать лекции и занятия с психологом? Да потому, что в центре он находится в терапевтической среде, в среде, которая создана именно для того, чтобы его заболевание максимально ослаблялось, но когда он вернется домой – там будет тоже терапевтическая среда или по-прежнему среда, которая поощряет его зависимость? Средой может быть не только семья, но и любая часть социума, и даже страна. К сожалению, я наблюдаю, что многие страны, даже самые развитые, создают среду, благоприятную для развития и прогрессии различных форм зависимостей. Это обусловлено многими факторами, например, в России алкоголизм является в чем-то даже частью культуры и традиций, и это существенно затрудняет и диагностирование больных, и, конечно же, лечение самого заболевания.

9. Манипуляции алкоголика или наркомана – как противостоять?

Что значит помочь человеку, который спивается или употребляет запрещенные препараты? Это значит в буквальном смысле – посягнуть на то, что в данное время в его жизни является, возможно, *самой главной ценностью*.

Он будет *это* защищать, и защищать разными доступными ему способами. Помощь зависимому, это, если хотите, *война*, и в этой войне не может быть нейтралитета, здесь только одна сторона может победить – либо болезнь, либо коалиция людей, которые хотят вытащить своего близкого из лап этой болезни.

Так что же происходит с зависимым, когда он употребляет? А происходит с ним следующее: чтобы употреблять, нужны ресурсы – деньги, здоровье, время, эмоции, в общем, любые ресурсы, и когда у зависимого заканчиваются собственные ресурсы, он начинает искать их вовне, и, конечно, самый легкий и безопасный вариант – это родственники, у них ведь есть ресурсы, и они «меня любят и не хотят, чтобы со мной что-либо случилось». И получать эти ресурсы приходится чаще всего посредством манипуляций. Манипуляция – это скрытое управление человеком, с использованием его слабых сторон. Если наркозависимый сын прямо спросит у родителей деньги на наркотики, они ему, конечно, не дадут (хотя в отдельных случаях, бывает, и дают, но это уже очень серьезная болезнь семьи), и тогда он прибегает к тому, чему он, так сказать, неосознанно обучился у своей болезни – к манипуляциям. Что же такое манипуляции алкоголика или наркомана?

Вот вам пример.

Приходит сын (наркозависимый) домой, дома мама и папа, он с «серым», скорбным выражением лица проходит молча в свою комнату и закрывается там. Итак, господа, первый акт спектакля начался, кстати, он же в нем и на главной роли. Естественно, у родителей промелькнуло чувство тревоги и напряжения, страх начал расползаться по ним, на вопрос: «Как дела, сынок, у тебя ничего не случилось?» – ответ сквозь зубы и скорбным, упаднического голосом: «Нет, все нормально». Но голос, интонация и выражение лица говорят о другом, о том, что проблемы какие-то, опасность и т. д., и мы можем, стоя, уже аплодировать природному таланту манипулятора – какая выдержка, какое терпение! На второй и третий вопрос объятых тревогой родителей ответы были те же, и с каждым ответом ощущение тревоги и чувство страха у них усиливались, почва для решающего удара по чувствам родителей, после которого они станут слабыми и безвольными, – готова! И в финале всей этой подготовленной зависимым акции по отъему денег у своих родственников он поведал им историю о том, что должен приличную сумму денег «очень серьезным людям» и, конечно же, если не отдаст ее прямо сейчас, то с ним моментально расправятся самым жестоким способом. И весь этот рассказ сопровождался трагичной мимикой, приглушенным, хриповатым голосом человека, который действительно находится в отчаянии и в критической ситуации. Слушая его, родители, конечно, пытались «включить критику» и допустить мысль о том, что деньги ему нужны на очередную дозу, но страх, который охватил их, уже говорил им одно: «А если он не врет? А если все это правда, как мы будем жить с осознанием того, что не спасли единственного сына?»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

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