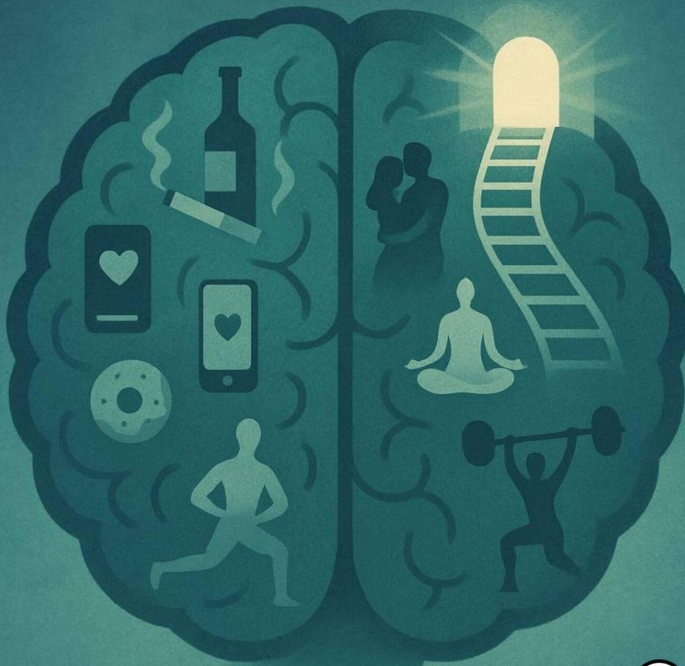
ЗАВИСИМЫЙ МОЗГ

от алкоголя до любви



18+

Всеволод Соседка

Всеволод Соседка

Зависимый мозг: от алкоголя до любви

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72222373
SelfPub; 2025

Аннотация

Зависимость – это не слабость. Это выученный способ справляться с болью.

От алкоголя до одержимости любовью – эта книга объясняет, как работает зависимый мозг, почему мы застреваем в разрушительных паттернах и, главное, как выйти из них навсегда. Без морализаторства, но с честностью и эмпатией.

Если вы готовы вернуться к себе – начните отсюда.

Содержание

Глава 1. 8
Глава 2. 14
Глава 3. 22
Глава 4. 28
Глава 5. 34
Конец ознакомительного фрагмента. 38

Всеволод Соседка Зависимый мозг: от алкоголя до любви

Введение

Есть вещи, о которых не принято говорить вслух.

Они начинаются тихо – с бокала за ужином, с сообщения бывшему в два часа ночи, с навязчивого желания заглянуть в профиль человека, который давно ушёл. Они кажутся нам случайностями, слабостями, просто моментами. Но эти «моменты» повторяются. Мозг запоминает короткий путь к облегчению – и делает его постоянным маршрутом.

Так начинается зависимость.

Не обязательно от бутылки. Иногда – от внимания. От боли. От драмы. От ощущения, что ты нужен, даже если это разрушает тебя.

Мы привыкли думать, что зависимость – это про слабость. Про дно. Про людей «с проблемами».

Но правда в том, что зависимость – это про мозг. Про нейронные связи, дофамин, автоматические паттерны, сформированные годами. И никто не застрахован.

Эта книга не обвиняет и не наставляет. Она объясняет.

Почему мозг выбирает зависимость. Почему «просто перестать» не работает. Почему ты

можешь быть умным, сильным, волевым – и всё равно снова и снова возвращаться к тому, что тебя разрушает.

Мы пройдём путь от химической зависимости до эмоциональной. От алкоголя до любви. От автоматических реакций – к осознанности.

Здесь будет много правды. Иногда неудобной. Но именно она – первый шаг к свободе.

Ты не сломан. Ты не слаб. Ты не один.

Ты – человек с мозгом, который можно переписать.

Предисловие от автора

Я не буду делать вид, что знаю о тебе всё.

Но если ты держишь в руках эту книгу – значит, в твоей жизни уже был

момент, когда ты чувствовал: «что-то идёт не так».

Может быть, ты пытался бросить – и срывался. Может, снова оказался в

разрушительных отношениях. Или просто понял, что живёшь не своей

жизнью, а в чьей-то тени – вещества, человека, прошлого.

Я писал эту книгу не с позиции сверху.

А с позиции «рядом».

С позиции человека, который прошёл через свои зависимости – и не

один раз. Через повторения, через попытки всё объяснить себе логикой,

через боль в теле и пустоту внутри. Через бессонные ночи, срывы, наде

жды, и то странное чувство, когда ты вроде бы живой – но ничего не

чувствуешь.

Эта книга не о волшебном преображении.

Она о мозге. О механике. О причинах.

О том, как мы становимся заложниками собственных схем – и как можем

выйти из них.

Я верю, что каждый имеет право на перезапуск.

Без страха. Без стыда. Без ярлыков.

Ты можешь быть сильным – и зависимым.

Ты можешь быть умным – и снова возвращаться в старые отношения.

Ты можешь быть успешным – и каждую пятницу снимать тревогу

алкоголем.

Ты можешь быть любым. И при этом – начать с нуля.

Если хотя бы одна глава из этой книги поможет тебе увидеть себя по-дру

гому – она написана не зря.

Спасибо, что читаешь.
Спасибо, что выбираешь себя.

Глава 1.
Что такое зависимость на самом деле?

Когда мы слышим слово «зависимость», в воображении сразу возникает образ – мужчина с дрожащими руками, бутылкой в пакете и затуманенным взглядом. Или подросток, сутками не выпускающий телефон из рук, живущий в экране. Или женщина, которая в который раз влюбляется в того, кто её разрушает. Всё это – узнаваемые, стереотипные маски зависимости. Мы видим в них крайности, почти всегда – чужие. Это удобно: так проще не замечать, что зависимость может носить вполне респектабельный костюм, говорить умные слова, быть заботливым родителем и каждое утро включать камеру на зуме. Настоящая зависимость не всегда кричит. Она может шептать. Она умеет прятаться.

Нам удобно считать, что зависимость – это про алкоголиков, наркоманов и проигравших в автоматах. Однажды сказав себе, что «я не такой», мы ставим между собой и проблемой стену. За ней можно жить годами. Работать, строить карьеру, обсуждать книги по самопомощи. И одновременно – медленно разрушаться. Потому что зависимость – это не про вещество. Это про внутреннюю систему бегства. От бо-

ли. От страха. От себя.

Зависимость – это способ не чувствовать.

Это не дурная привычка и не слабость воли. Это глубоко встроенный способ справляться с миром, который когда-то оказался слишком травматичным, слишком холодным или слишком пугающим. Мы не выбираем зависимость. Мы в неё врастаем. И не замечаем, как она становится фоном, способом жить. Кто-то пьёт – и это видно. Кто-то спасает других, теряя себя – и это называют святостью. Кто-то не может заснуть без порно. Кто-то живёт ради чужого одобрения. Кто-то не может выдержать одиночество. Кто-то не может остановиться работать. Кто-то бежит в спорт. Кто-то – в эзотерику. Всё это – разные лица одного и того же паттерна: если мне плохо – я исчезаю. Я не остаюсь рядом с собой. Я не выдерживаю.

Зависимость – это когда я больше не могу быть с собой наедине.

И именно поэтому бросить вещество или выйти из отношений ещё не значит избавиться от зависимости. Многие «выздоравливающие» лишь меняют форму бегства. Перестают пить – и начинают заедать. Уходят от токсичного

партнёра – и погружаются в трудоголизм. Завязывают с играми – и уходят в саморазвитие, медитации, практики. Но всё это – та же стратегия: не проживать, а отвлекаться.

В корне каждой зависимости лежит эмоциональная боль, с которой

человек не умеет обращаться.

Та боль, которую не разрешили чувствовать. Не научили удерживать. Не

объяснили, что она – не угроза.

Это может быть:

• **стыд** – «я недостаточно хорош», «я плохой», «меня нельзя любить»;

• **страх** – быть отвергнутым, остаться одному, провалиться, почувствовать

боль;

• **одиночество** – глубокое чувство оторванности, как будто ты чужой в

этом мире;

• **тревога** – постоянное внутреннее напряжение, словно что-то должно

вот-вот пойти не так;

• **пустота** – отсутствие смысла, радости, живости – словно внутри дыра;

• **злость** и беспомощность – застрявшие эмоции, которые нельзя было

выражать.

Эти чувства копятся годами. Они живут в теле, в мышцах, в бессонных ночах, в заеданиях, в вспышках агрессии и в прилипании к людям. И тогда в какой-то момент мозг находит быстрый способ отключиться. Это может быть всё, что угодно – алкоголь, сигарета, любовь, острое чувство влечения, волнение, сладкое, скроллинг, секс. Главное – чтобы перестать чувствовать. Пусть ненадолго. Пусть с последствиями. Но – прямо сейчас.

Зависимость не разрушает сразу. Она сначала спасает.

Это и делает её коварной. Потому что в первые месяцы – а иногда и годы – она помогает. Даёт энергию. Забирает тревогу. Делает мир чуть более управляемым. Обещает контроль. А потом становится клеткой, где ты больше не можешь дышать.

Современная нейронаука давно подтвердила: мозг зависимого человека работает иначе. И дело не только в «слабости» или «характере». Всё куда сложнее. Повышенная чувствительность к дофамину, нарушенная система вознаграждения, трудности с переключением внимания, постоянный уровень внутреннего стресса – все эти особенности делают человека более уязвимым. Но они не делают его обречён-

ным.

Более того – у многих зависимых людей сверхразвита эмпатия, интуиция, способность к глубоким чувствам, невероятная честность. Это не «испорченные» люди. Это те, кто слишком рано научились отключаться от боли – потому что не было другого способа выжить.

Зависимость – это не про разврат. Это про выживание.

Мозг зависимого не плохой. Он адаптированный. Это мозг, переживший недостаток заботы, любви, безопасности. Это мозг, который научился обходиться без опоры. Без людей. Без надежды. И потому – он держится за любые костыли. За любые ритуалы. За любые «я не могу иначе».

Один из самых страшных мифов – что зависимость лечится силой воли. Нет. Воля – это последствие. А в начале всегда – контакт с собой. Осознанный, честный, даже болезненный. Когда человек впервые останавливается и говорит себе:

«Я больше не могу.
Я устал прятаться.
Я не знаю, как выбраться – но я хочу.»

С этого начинается выздоровление. Не с трезвости. А с

правды.

Правда сначала ранит. Потом освобождает. Потому что впервые появляется шанс остаться рядом с собой. Не убегать. Не заедать. Не искать любовника, курсы, алкоголь, победу, одобрение. А просто – быть. Дышать. Жить.

И да, это трудно. Потому что путь назад – это путь в одиночество, в старые чувства, в ту самую боль, от которой ты всю жизнь бежал. Но там – и свобода. Не мгновенная. Не гарантированная. Но настоящая. Без веществ. Без чужих сценариев. Без вранья.

Ты – не твоя зависимость.

Ты – не тот, кто пьёт. Не тот, кто пишет бывшему или бывшей. Не тот, кто прячется в сериалы.

Ты – это тот, кто внутри просит помощи. Кто хочет жить. Кто хочет быть собой, а не маской.

Ты – живой.
И это уже достаточно, чтобы начать.

Глава 2.
Мозг в ловушке: как работает нейробиология зависимости

Мы привыкли винить себя. Говорить «я слабый», «у меня нет силы воли», «я опять всё испортил». Мы корим себя за тягу, за срывы, за то, что опять нажали play на первом эпизоде сериала, открыли вино, написали бывшему, остались в отношениях, которые разрушают. Мы думаем, что проблема в характере. Что если бы мы были «дисциплинированнее», «сильнее», «собраннее» – всего этого бы не было. Но зависимость не рождается из слабости. Она растёт из биологии.

Зависимость – это сбой в системе вознаграждения, встроенной в наш мозг. Это биологический процесс, который со временем перепрошивает мотивацию, внимание, поведение и даже идентичность. Она не живёт в силе воли. Она живёт в нейромедиаторах. В дофамине. В путях привыкания. В структуре мозга, где «награда» и «боль» – не просто слова, а электрические импульсы, химические процессы, повторяющиеся паттерны.

Чтобы понять зависимость – нужно понять мозг.

Как устроена система вознаграждения

Наш мозг – это невероятно сложная сеть, построенная на взаимодействии электрических сигналов и химических веществ. Когда мы делаем что-то приятное – съедаем сладкое, обнимаем любимого, получаем лайк в соцсетях – в мозге активируется система вознаграждения. Это древняя, эволюционно закреплённая цепь, задача которой – поощрять действия, полезные для выживания: еда, секс, привязанность, исследование, обучение. И главный её медиатор – дофамин.

Дофамин часто называют «гормоном удовольствия». Это не совсем точно. Дофамин – это молекула мотивации, предвкушения, желания. Он не столько даёт наслаждение, сколько запускает стремление к нему. Он говорит мозгу: «Это важно. Повтори это снова».

И вот тут – главная ловушка. Потому что вещества и действия, вызывающие зависимость, в десятки раз сильнее стимулируют дофаминовую систему, чем естественные удовольствия.

- Еда вызывает умеренный выброс.
- Секс – сильнее.
- А кокаин, алкоголь, азарт, скроллинг, порно, признание, токсичная любовь – вызывают дофаминовый шквал.

Мозг регистрирует: это – приоритет.

И перестаёт искать другие формы удовлетворения. Всё остальное – становится тусклым.

В мире зависимости всё, что не приносит мгновенное возбуждение – кажется скучным.

Разговор. Прогулка. Тишина. Стабильные отношения. Книга. Ровное настроение.

Мозг больше не хочет спокойно. Он хочет – ещё.

От желания – к потребности

Со временем постоянная стимуляция дофаминовой системы вызывает нейроадаптацию. Мозг привыкает к высокой «планке удовольствия» и снижает чувствительность рецепторов. То, что раньше приносило радость, больше не работает. Появляется толерантность: нужно больше – чтобы почувствовать хоть что-то. Но и это уже не спасает.

На смену желанию приходит – необходимость.

Сначала человек хотел «немного расслабиться». Потом – «отвлечься». Потом – «перестать чувствовать». А потом – он просто не может без этого жить. Не потому что с ним что-то не так. А потому что мозг сломан нейропластикой. Он перестроился. Он научился, что единственный способ пережить жизнь – это вещество, человек, поведение, стимул.

Это как сбитая карта маршрута. Мозг больше не ведёт в

«безопасную радость». Он ведёт только в одно место – туда, где ему дали краткий дофаминовый всплеск.

Зависимость – это когда удовольствие больше не приносит удовольствия.

Это просто – необходимость не рухнуть.

Это – выживание, а не наслаждение.

А как же сила воли?

Сила воли, самоконтроль, «просто не делай» – всё это звучит красиво. Но только для тех, чей мозг ещё не сломан петлёй зависимости.

В решающие моменты сила воли не срабатывает потому, что зависимость захватывает структуры мозга, отвечающие за выбор, оценку, принятие решений. Особенно страдает префронтальная кора – центр, отвечающий за контроль импульсов, планирование, осознанность.

Когда система вознаграждения перегружена, префронтальная кора подавлена.

Мозг буквально отключает «взрослого в комнате».

В момент срыва человек может знать, что это плохо. Знать, чем всё закончится. Знать, как он себя будет чувствовать потом. Но между знанием и действием – пропасть. По-

тому что решение уже принято за него. Импульс сильнее сознания. Нейронные дорожки проложены годами повторений.

Он не слабый. Он – в плену нейрофизиологии.

Почему зависимость = отложенная боль

Мозг зависимого – это не только дофамин. Это ещё и стресс, кортизол, тревожность. Многие исследования показывают, что у зависимых людей нарушена регуляция гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси – системы, отвечающей за стресс-ответ. Они чаще в состоянии «бей или беги». Их базовая тревожность выше. Порог чувствительности к боли – ниже. Их мозг быстрее уходит в дистресс и медленнее выходит из него.

Вот почему даже периоды ремиссии могут быть невыносимы. Мозг, привыкший к мощному подавлению боли, оказывается наедине с ней. Без фильтра. Без анестезии. Просто – лицо к лицу с тишиной, телом, эмоциями, воспоминаниями.

А трезвость – это не просто не пить. Это чувствовать.

Всё, что десятилетиями подавлялось, возвращается.

Тело начинает «говорить». Эмоции поднимаются, как волна.

И если нет поддержки, если нет системы, если человек не понимает, что с ним происходит – он почти наверняка сорвётся. Не потому что слаб. А потому что его мозг требует отключения.

Почему любовь и алкоголь работают одинаково

Один из самых пугающих для выздоравливающих аспектов – это осознание, что любовь может быть наркотиком. В буквальном смысле. Исследования МРТ показывают: когда человек влюблён, особенно в контексте «травматической любви», у него активируются те же зоны мозга, что и при зависимости от кокаина.

Влюблённость, особенно на фоне страха, боли и дефицита – это дофаминовый шторм. Страсть. Близость. Затем отдаление. Холод. Возвращение. Надежда. Боль. Оргазм. Страх. Всё это – мощнейшие стимулы для системы вознаграждения. Именно поэтому мы можем буквально зависнуть на человеке, который причиняет боль. Мы говорим «люблю» – но это уже не про любовь. Это про ломку.

> «Без него я не могу жить» – не поэзия. Это описание синдрома отмены.

Мы бежим не к человеку. А к ощущениям, которые он вызывает. Мы гонимся за тем самым выбросом – страстью, возбуждением, тревогой, потом облегчением. Это наркотическая дуга. И выход из неё – такой же, как из любой зависимости: с болью, с ломкой, с ощущением пустоты. Но – с надеждой на возвращение к себе.

Почему мозг зависимого – не приговор

Нейропластичность – та же сила, что создаёт зависимость – может стать и инструментом исцеления. Это ключевая идея современной нейронауки. Наш мозг способен меняться. Создавать новые связи. Стирать старые паттерны. Строить новые маршруты. Но для этого нужно время, регулярность, безопасность и понимание.

Выздоровление – это не борьба с тягой. Это постепенное перенастраивание мозга. Снижение дофаминовой перегрузки. Повышение чувствительности к естественным удовольствиям. Восстановление регуляции стресса. Обратная тренировка импульсивности.

Это долгий путь. Но он реальный.

Зависимость перепрошивает мозг – но и ты

можешь перепрошить её.

Не быстро. Не волевым решением. Но шаг за шагом – возможно.

Что важно знать

• Ты не сломан. Твой мозг делал всё, чтобы выжить.

• Ты не зависимость. У тебя есть зависимость, но это не ты.

• Зависимость – это не приговор. Это процесс. А значит, он может быть остановлен.

• Путь назад – труден. Но он есть.

• И если ты понимаешь, как работает твой мозг, у тебя появляется выбор. Настоящий.

Понимание – это первая трезвость.

Когда ты понимаешь, как работает твоя боль, она больше не управляет тобой.

Ты становишься не реакцией. А человеком

Глава 3.
Один механизм, разные формы: алкоголь, еда, соцсети, любовь

Зависимость – это не всегда про вещества. Точнее, это никогда только про вещество. Мы привыкли называть зависимыми людей, которые пьют, курят, колются, срываются. Мы готовы увидеть проблему, если человек теряет контроль, раз за разом разрушает свою жизнь, здоровье и отношения. Но мы почти никогда не называем зависимостью тягу к другим людям. Или к еде. Или к постоянному скроллингу. Или к признанию. А между тем, в самой сути, в самой структуре зависимости – нет большой разницы между водкой и влюблённостью, между героином и одобрением, между никотином и потребностью всё время быть с кем-то рядом.

Механизм у всех зависимостей один. Это бегство от внутреннего напряжения, от боли, от пустоты. Это способ избежать контакта с реальностью, который кажется невыносимым. И если однажды человек почувствовал, что не может справиться с собой – со своими чувствами, переживаниями, одиночеством, злостью, тревогой – и нашёл способ облегчения, то в этот момент мозг запомнил: вот он, путь. Повтори. Ещё раз. И ещё. Сначала – как способ выжить. Потом – как

привычка. А потом – как необходимость.

Разные формы зависимости – это просто разные оболочки. Но суть всегда одна: человек не может быть с собой. Он не выдерживает себя. Не выносит тишины. Не умеет сидеть в пустом пространстве и чувствовать. И тогда – нужно что-то. Кто-то. Какая-то стимуляция, чтобы забыться. Чтобы снова не чувствовать. Чтобы снова исчезнуть.

Алкоголь – самая очевидная, самая узнанная форма побега. Он встроен в культуру. Легален. Почти обязателен. Он сопровождает радость, горе, одиночество, стресс, торжество, тоску. Выпить – значит заново разрешить себе отключиться. Стать другим. Позволить себе то, чего нельзя на трезвую голову. Это форма смягчения контакта с миром. И с собой. Для кого-то – это просто «выпить бокал». Для зависимого – это способ **не чувствовать». Не остаться наедине с тревогой. С тоской. С внутренним бессилием.

И даже если человек «бросает» – это не значит, что он излечился. Потому что алкоголь – не источник проблемы. А её симптом. Убрав вино, он может начать есть. Или влюбляться. Или спасать кого-то. Или работать по двадцать часов в сутки. Или медитировать до истощения. Или залипать в соцсетях. Всё это – продолжение той же линии: «Я не выношу себя. Мне нужно чем-то заполнить эту дыру внутри».

Любовная зависимость – одна из самых болезненных и ча-

сто игнорируемых. Она маскируется под романтику, под глубокую привязанность, под высокое чувство. Но на деле она построена не на любви, а на тревоге, на страхе потерять, на постоянной дерганой привязке, где один – убегает, а другой – догоняет. Мы не зависим от конкретного человека. Мы зависим от чувств, которые он в нас запускает. От этих качелей, от этого срыва, от надежды и тоски, от адреналина и боли. Всё это – химия, биохимия зависимости. И мозг, получив такой дофаминовый коктейль, не хочет ничего другого. Всё остальное – пресно. Уютно – скучно. Спокойно – значит, не люблю. Мы гонимся не за любовью, а за выбросом. За моментом, когда он напишет. Позвонит. Вернётся. Посмотрит в глаза. И мы снова почувствуем, что живём. А потом – всё по кругу: боль, тревога, надежда, пустота.

С едой – другая картина, но тот же мотив. Мы едим не тогда, когда голодны. Мы едим, когда невыносимо. Когда одиноко. Когда страшно. Когда нужно погасить напряжение. Еда становится анестезией, иногда – наказанием. Иногда – любовью. Её невозможно бросить, как алкоголь, – ведь нам нужно есть. Но именно поэтому пищевая зависимость становится особенно токсичной: она всегда рядом, она всегда доступна. И она всегда про детскую уязвимость, про ненапитанную потребность в тепле, утешении, стабильности. Человек знает, что это вредно. Но не может остановиться. Потому что на уровне тела – это моментальный способ вернуть себе хоть

иллюзию комфорта. Даже если потом – стыд, тяжесть, ненависть к себе. Всё равно – повтор. Потому что он не про силу воли. Он – про внутренний дефицит.

Сложнее всего обнаружить зависимость в таких «нейтральных» вещах, как работа, спорт, социальные сети, помощь другим, духовные практики. Все эти формы поведения часто не просто одобряются – они поощряются. Система любит тех, кто продуктивен, кто «в тонусе», кто «следит за собой», кто «полезен другим». Но за этим может стоять та же структура: если я не работаю – я пустой. Если я не нужен – я никто. Если я не в движении – я разваливаюсь. Тело и психика продолжают использовать стимулы, чтобы не дать себе опуститься в контакт с тем, что внутри. Это может быть усталость. Бессилие. Грусть. Простой человеческий страх. Никакой мистики. Просто правда. Которая слишком долго подавлялась – и теперь становится опасной.

Социальные сети в этом смысле стали настоящим наркотиком XXI века. Они дают всё: новизну, признание, чужие жизни, сравнение, возбуждение, тревогу, иллюзию связи. Но по факту – они только усиливают пустоту. Чем больше мы там – тем меньше нас в себе. И это особенно опасно, когда человек уже склонен к зависимости. Мозг быстро учится: реальность – болезненна. Инстаграм – безопасен. Там – дозированное удовольствие, понятные правила, лёгкий контроль.

А здесь – сложно, медленно, непредсказуемо. Мы выбираем виртуальность не потому, что она лучше. А потому что в ней проще не чувствовать.

Во всех этих формах – от алкоголя до бесконечного скроллинга – есть одно общее: мозг ищет облегчения. Он ищет путь, который уже однажды сработал. Даже если потом – хуже. Даже если стыд, провал, злость. Всё равно – работает. Всё равно – хоть на секунду становится тише. А остальное – потом.

Вот почему бросить одно – не значит исцелиться. Исцеление начинается только тогда, когда человек осознаёт сам механизм. Когда он видит, почему он это делает. Когда он начинает оставаться с собой. Когда появляется способность выдерживать чувства, не убегая. Когда появляется внутреннее пространство – между импульсом и действием. И тогда – возможно всё.

Это требует времени. Это требует честности. Это требует боли. Но именно в этом – путь к себе. Потому что зависимость – это всегда отказ от себя. От своих чувств, своих границ, своей уязвимости. И возвращение возможно только через принятие: да, я бегал. Да, я боялся. Да, я не знал, как иначе. Но теперь – хочу научиться.

Мы не выбираем свою первую зависимость. Мы в неё входим – часто неосознанно, как дети, которым никто не объяснил, как обращаться со своими эмоциями. Но мы можем

выбрать – выйти. Не в одиночку. Не за один день. Не идеально. Но – выбрать.

И тогда неважно, что именно раньше было веществом. Еда, человек, экран, бутылка. Всё это – было инструментами. А ты – был живым, настоящим существом, которое просто искало способ выжить. И теперь ты можешь начать учиться – жить.

Глава 4.
Почему «всё под контролем» – главный обман мозга

Каждый зависимый человек проходит через фазу отрицания. Это не всегда выглядит как грубая защита: «Я не алкоголик». Чаще – это тонкая, изощрённая система самообмана, в которой мозг выстраивает убедительные конструкции, позволяющие продолжать разрушительное поведение – и при этом считать себя в норме. В этой системе центральная роль принадлежит одной лжи, самой коварной, самой устойчивой, самой цепкой: всё под контролем.

На этом ощущении строится вся иллюзия устойчивости. Пока человек верит, что контролирует ситуацию, он может позволить себе «немного». Он может делать вид, что всё подчинено воле, что он выбирает. Он может даже искренне в это верить. Но за этой иллюзией всегда скрывается другое: страх. Страх потерять опору. Страх признать, что опоры нет. Страх столкнуться с хаосом внутри. И потому – проще играть в контроль.

Зависимый мозг – мастер самозащиты. Он обучен обходить дискомфорт, избегать боли, вытеснять правду. И в этом

– его трагедия. Потому что то, что должно было помочь выжить, превращается в ловушку. В начале человек действительно может управлять – дозой, временем, поведением. Но чем дальше заходит зависимость, тем уже коридор свободы. Решения становятся автоматическими. Ритуалы – закреплёнными. Повторения – безальтернативными. Он может говорить, что управляет. Но на деле – уже не он выбирает. Выбирает тяга. Выбирает страх. Выбирает нейронная сеть, укреплённая годами повторений.

Что особенно болезненно – долгое время мозг поддерживает эту иллюзию. Он подкидывает аргументы. Он «объясняет», почему это не страшно. «Я не пью каждый день». «Это просто такой период». «Я справляюсь, вон как работаю». «У всех бывают слабости». «Я могу в любой момент остановиться». Эти фразы – не просто защита. Это попытка сохранить представление о себе, в котором человек – не уязвим. Не сломан. Не потерян. Он всё ещё силён, контролирует, справляется. И если это разрушить – страшно. Потому что за этим нет готового образа. Кто я, если не тот, кто держит себя в руках?

Контроль – это последняя линия обороны. И именно она требует наибольшей честности, чтобы быть разоблачённой. До тех пор, пока человек верит, что он выбирает, он не может начать путь восстановления. Потому что восстановление начинается не с отказа от вещества. Оно начинается с отка-

за от иллюзии. От признания: я не управляю. Я тону. Я не справляюсь. Это уже не «просто выбор». Это – система, которая живёт вместо меня.

Парадоксально, но именно в тот момент, когда человек признаёт своё бессилие, появляется первая настоящая сила. Не та, что «я всё могу». А другая – взрослая, трезвая, не героическая. Сила видеть себя. Сила быть с правдой. Сила не убегать. Эта сила не создаёт иллюзии, что всё будет легко. Она просто даёт точку опоры: да, я вот здесь. Да, мне плохо. Да, я не знаю, как выбираться. Но я больше не буду врать себе.

Один из самых устойчивых мифов, сопровождающих зависимость, – это идея, что человек может «держать себя в руках» достаточно долго, чтобы остановиться до того, как станет слишком поздно. Это ловушка. Потому что именно эта вера – то, что оттягивает срыв. Он кажется невозможным, пока не происходит. А когда происходит – уже поздно. Многие зависимые в терапии признают: момент перед срывом был наполнен иллюзией контроля. Всё казалось управляемым. До последнего. До одного глотка. До одного сообщения. До одной встречи. А потом – пустота. Срыв никогда не приходит как враг. Он приходит как старый друг. Мягко. С улыбкой. Без шума.

Научиться распознавать эти моменты – ключевая задача. Потому что контроль в системе зависимости – это не реаль-

ность. Это трансовое состояние, в котором мозг перестаёт видеть альтернативы. Он гипнотизирован. Он захвачен. Он продолжает действовать по старым схемам – даже если они уже больше не работают.

Именно поэтому многим зависимым сложно объяснить своё поведение. Им говорят: «Но ты же сам говорил, что не хочешь!» А он и правда не хочет. Но в момент выбора не он выбирает. За него действует система. И система сильнее любой рациональности. Поэтому так важно разрушить миф о том, что в зависимости главную роль играет воля. Нет. Главную роль играет механизм бегства от боли, который однажды оказался эффективным.

Этот механизм может быть тонко устроен. Умные, чувствительные, социально адаптированные люди особенно уязвимы. Их защита – ещё хитрее. Они не позволяют себе прямую слабость. Они опираются на интеллект. На знание. На понимание. На анализ. Они могут читать книги по психологии, говорить о границах, писать глубокие посты о любви к себе. И при этом – каждую ночь заедать одиночество. Или ждать сообщения от того, кто никогда не позвонит. Или скрытно пить. Или убегать в работу. Или снова и снова обещать себе: «С понедельника – всё иначе».

> Зависимость прекрасно живёт в интеллектуальных головах. Потому что именно там легко создавать

конструкции, за которыми не видно правды. Правды, что тебе больно. Что ты не знаешь, как быть с собой. Что ты устал держать фасад. Что тебе страшно – признаться, что ты не управляешь.

Но именно здесь начинается настоящая перемена. Не когда ты «берёшь себя в руки». А когда перестаёшь сжимать кулаки. Когда позволяешь себе быть в растерянности. Когда не бежишь. Не компенсируешь. Не прячешься за знания. А просто остаёшься – в этом. С этим. С собой.

Мы не привыкли так жить. Нас учили держать лицо. Быть собранным. Не ныть. Не жаловаться. Не показывать слабость. Но зависимость – это всегда про слабость, которую пришлось прятать. Про боль, которую пришлось отрицать. Про чувства, которые были непереносимыми. А потом стали невидимыми. И чтобы выбраться – нужно не усилие. Нужно разрешение. Быть. Проживать. Ошибаться. Медленно идти. Искать новые формы опоры – не в контроле, а в честности.

И здесь начинается настоящая трезвость. Она не похожа на то, что рисует реклама: радостные лица, бодрость, успех. Настоящая трезвость – тишина. Глубина. Слёзы. Признания. Простота. Она не про победу. Она про возвращение. Когда ты больше не убегаешь. Когда ты снова можешь смотреть в зеркало. Не потому что стал идеальным. А потому что перестал себя обманывать.

Контроль в системе зависимости – это ложный бог. Он обещает безопасность. А даёт только страх. Он обещает уверенность. А даёт только отложенный срыв. Он обещает силу. А даёт – одиночество и замкнутость. Чтобы выжить, ты стал своим надзирателем. Стал тем, кто всё время следит, чтобы ты не сорвался, не ошибся, не дал слабину. Но за этим – нет жизни. Есть только тюрьма.

Жить – значит быть в контакте. С болью. С радостью. С бессилием. С чувством, что не всё зависит от тебя. С доверием к тому, что даже в твоей уязвимости есть сила. Что именно тогда, когда ты перестаёшь всё контролировать, появляется возможность по-настоящему выбирать.

Вот почему самые трезвые, самые настоящие люди, прошедшие путь зависимости – не те, кто «держится». А те, кто сдался в правильную сторону. Кто перестал бороться с собой. Кто начал слушать. Кто выбрал не фасад, а правду. И это не путь слабости. Это путь невероятной силы. Той, что начинается с простых слов:

> «Я не контролирую. Я не справляюсь.
> Но я готов учиться быть живым – без этого контроля.
> Я больше не хочу спасаться. Я хочу быть собой.»

Глава 5.
Роль травмы и привязанности в формировании зависимостей

Корни глубже, чем кажется

Ни одна зависимость не появляется «вдруг». Она не просыпается однажды утром и не навязывается извне. Даже если кажется, что всё началось с одной вечеринки, с одного партнёра, с одного бокала – на самом деле, всё началось гораздо раньше. Не с действия, а с пустоты. Не с привычки, а с уязвимости. То, что мы называем зависимостью, почти всегда – способ выжить с той болью, которую никто не помог выдержать.

Если честно вглядеться в историю любого зависимого человека, почти всегда найдётся нечто общее: травмированный опыт привязанности. Это не обязательно про жестокость, насилие или явные травмы. Иногда – наоборот: про холод. Про отсутствие. Про равнодушие. Про эмоциональную недоступность. Про то, что чувства ребёнка остались без отклика. И тогда мозг сделал своё: отключил, вытеснил, под-

строился. Но внутри осталась дыра – не видимая снаружи, но определяющая всю дальнейшую жизнь.

Травма не в событии, а в одиночестве

Когда мы говорим о травме, важно понимать: это не всегда связано с «большим» ужасом. Травма – не обязательно про войну, смерть, катастрофу. Гораздо чаще – это повседневное, капельное одиночество рядом с теми, кто должен был быть источником безопасности. Это про то, как ребёнок плакал, а к нему не подходили. Как он злился, а его стыдили. Как он радовался, а его игнорировали. Как он ждал – а мама была занята, подавлена, недоступна. Как он пытался быть «хорошим», чтобы его любили – и однажды понял, что любовь надо заслужить.

> Настоящая травма – это когда ты остаёшься с сильным чувством один.

Именно это становится внутренней установкой: мои чувства никому не нужны, меня не выдержат, если я такой, какой я есть – меня не полюбят. И тогда запускается механизм адаптации. Ребёнок начинает контролировать себя, подстра-

иваться, угождать, подавлять потребности. Или наоборот – становится агрессивным, протестующим, непредсказуемым. Но в основе любого поведения – всегда одна боль: я не чувствую себя в безопасности рядом с теми, кого люблю.

Нарушенная привязанность = нарушенная регуляция

Связь между привязанностью и зависимостью сегодня активно подтверждается исследованиями в нейронауке и психотерапии. Когда в раннем детстве не формируется надёжная привязанность – мозг остаётся в состоянии перманентной внутренней тревоги. Нарушается способность к саморегуляции. Эмоции становятся хаотичными, телесные ощущения – пугающими, мир – небезопасным. И в этом состоянии человек растёт.

Он может стать «нормальным взрослым» – с работой, семьёй, машинами, достижениями. Но внутри остаётся дисрегуляция, которая однажды потребует компенсации. А компенсацией может стать всё, что даст мгновенное ощущение контроля, удовольствия, утешения. То есть – зависимость.

Алкоголь, еда, азарт, отношения, стимуляция – всё это начинает выполнять ту функцию, которую не выполнила живая, жёсткая, надёжная привязанность в детстве. То, чего не

хватило от матери, партнёр не даст. Но мозг пытается. И снова. И снова. Потому что он так научен: страдание = способ заслужить внимание. Ожидание = любовь. Обида = способ быть замеченным. И из этого вырастает цикл повторения.

Почему мы выбираем тех, кто нас не выбирает

Один из ярких признаков травматической привязанности – это повторяющийся выбор партнёров, с которыми невозможно построить безопасную связь. Мы выбираем тех, кто отталкивает. Кто отдаляется. Кто не слышит. Кто не заботится. Кто холоден, нестабилен, равнодушен. Почему? Потому что это знакомо. Это – как дома. Это – как в детстве.

Психика бессознательно воспроизводит сценарий, в котором была ранена. Только теперь – с надеждой переписать его. Надеждой, что если я всё сделаю правильно, если заслужу, если докажу – теперь всё будет иначе. Это неосознанный, мучительный цикл: выбери меня, полюби меня, останься со мной. А когда не получается – начинается ломка. Тяга. Боль. И всё это – не про конкретного человека. А про попытку вернуть утраченную связь с теми, кто когда-то не дал любви.

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.