

И. П. Кутянова

# СОЗАВИСИМОСТЬ:

как помочь себе  
и близким  
родственникам  
с зависимым  
поведением



DirectMEDIA

**Инна Петровна Кутянова**  
**Созависимость. Как помочь**  
**себе и близким родственникам**  
**с зависимым поведением**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=74033762](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74033762)*

*Созависимость: как помочь себе и близким родственникам с зависимым поведением:*

*ISBN 978-5-4499-4691-1*

**Аннотация**

Книга предназначена для родственников людей, имеющих зависимость от алкоголя и наркотиков; специалистов сферы профилактики.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Введение	5
I	9
1. Зависимость – это ловушка!	9
2. Зависимость – манипуляция	16
3. Зависимость – иллюзия	20
4. Зависимость – гордыня	27
5. Зависимость – форма потребительского поведения	30
6. Зависимость – болезнь!	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

**Инна Петровна Кутянова**  
**Созависимость**  
**Как помочь себе и**  
**близким родственникам**  
**с зависимым поведением**

© Кутянова И. П., текст, 2024

© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2024

# Введение

Книга поможет ответить на несколько важных вопросов тем, кто столкнулся с проблемой зависимости у близких родственников. Например, как отличить искреннюю человеческую заботу и участие от созависимости, коварного спутника зависимости.

Почему коварного, спросите вы? Все просто: в созависимости, как по мановению волшебной палочки, все происходит с точностью до наоборот. Хотели как лучше, получилось хуже. Хотели уберечь от срыва, а он взял и сорвался. Боялись, переживали, нервничали, а в итоге он потом сказал, что вы «съели» его морально и психологически. Ему ничего не остается, как продолжать пить или употреблять наркотики, потому что с такой мамой или женой кто угодно запьет или станет наркоманом. Знакома эта ситуация? Тогда усаживайтесь поудобнее!

Конечно, всех волнует, прежде всего, вопрос о том, как помочь бросить пить или употреблять наркотики близкому человеку. Кажется, вот решится этот вопрос, и все будет совсем по-другому. Жизнь изменится, станет простой и понятной, а все проблемы уйдут. Нужно только чтобы близкий перестал, остановился.

Это действительно важный вопрос! С него, пожалуй, мы и начнем. Многим моим клиентам хотелось получить быстрый

ответ на вопрос: «Доктор, дайте нам волшебную таблетку», «У нас столько важных планов и дел, у нас нет времени долго решать этот вопрос», «Владеете ли вы гипнозом?»

«Может быть кодировка? Только код подскажите, чтобы, если что, можно было раскодировать?» – «А что нужно будет потом открыть?» – «Сами не знаем!»

Однако важно ответить на не менее вопросы самим себе о том, как выйти из замкнутого круга созависимости? Как исцелить свою душу? Как быть со своими эмоциями и чувствами, с бесконечной болью, обидой, чувством вины, сожалением? Как правильно вести себя с зависимым, о бережном отношении к себе и близким, примеры из практики и случаи из жизни – обо всем этом поговорим на страницах этой книги.

Проблема распространения наркомании, злоупотребления наркотическими и психотропными веществами, алкоголем является актуальной практически во всех странах мира.

Вместе с тем зависимый человек редко находится в полной социальной изоляции. Как правило, он живет либо в родительской, либо в им созданной семье, общается в различных коллективах и сообществах. Для людей, окружающих человека, употребляющего наркотики и алкоголь, существуют различные риски: от вовлечения в употребление до формирования «созависимости» и ее негативных последствий.

Специалисты признают, что созависимость способствует развитию психосоматических заболеваний: депрессий, на-

вязчивого поведения, общего снижения качества жизни. Также она является серьезной причиной рецидива зависимости у человека, прошедшего лечение и реабилитацию, после возвращения в семью. Кроме этого, созависимость является фактором риска возникновения различных нарушений в потомстве, в первую очередь, развития зависимости от психоактивных веществ или алкоголя в последующих поколениях, повышает риски генетических отклонений и врожденных заболеваний.

Современная литература включает в число потенциально созависимых людей следующие категории:

- находящихся в браке или близких отношениях с человеком, допускающим немедицинское потребление психоактивных веществ или алкоголя;
- родителей, братьев, сестер зависимых от наркотиков или алкоголя;
- имеющих одного или обоих родителей, допускающих немедицинское потребление психоактивных веществ или алкоголя;
- выросших в эмоционально-репрессивных семьях с авторитарными, эмоционально холодными родителями.

Исследования показывают, что созависимые родственники пытаются оказывать помощь своим близким, употребляющим психоактивные вещества или алкоголь, однако, их действия часто ни к чему не приводят, а проблема только продолжает усугубляться.

Длительное совместное проживание с зависимым человеком отбирает у тех, кто, находится рядом, энергию, здоровье, подчиняет их мысли и эмоции пагубной зависимости близкого человека. В то время как зависимый навязчиво размышляет о прошлом или будущем потреблении психоактивных веществ или алкоголя, мысли его близких столь же навязчиво направлены на возможные способы контроля его поведения.

Тем не менее, родные способны вовремя остановить формирование зависимости, если будут обладать необходимой информацией и не бояться смотреть в лицо реальным фактам. Если же их близкий уже стал зависимым, то члены его семьи могут при участии специалистов помочь ему полностью прекратить злоупотребление.

Данная книга адресована, прежде всего, родственникам и близким зависимых людей, которые хотят разобраться, в чем заключается действенная помощь зависимым, из каких этапов она состоит, как лучше ее организовать, чтобы избежать напрасных усилий и достичь максимального эффекта. Книга поможет сориентироваться в многообразии программ реабилитации, и, самое главное, – понять необходимость работы над собой и собственных изменений. Также книга адресована широкому кругу специалистов в сфере реабилитации и ресоциализации зависимых людей.

# I

## О зависимости под разным углом

### 1. Зависимость – это ловушка!

*«Сначала привычки как паутины, потом – как канаты».*

*Испанская пословица*

Парадокс ситуации, связанной с развитием зависимости, заключается в том, что никто из тех молодых людей, подростков, кто оказался в реанимационной палате или в тюремной камере, даже не думал о таком исходе. Еще раз повторю: ни один из тех, кто в глазах окружающих имеет самый жалкий вид, не планировал такого исхода событий.

Он видел в веществе лишь благо, решение проблем, успокаивал себя тем, что «с ним уж точно никогда такое не случится». «Что же не случится?», – спросите вы. «Я никогда не стану таким как Иванов, Петров, Сидоров, которые валяются под забором с синим лицом. У меня же сейчас все более-менее хорошо, есть семья, работа».

Проблема в том, что проблема или, нет, ПРОБЛЕМА становится заметна самому человеку только тогда, когда все становится не просто плохо, а невыносимо. Когда человек

уже не в состоянии справиться со всем ужасом проблем, последствий зависимости практически во всех сферах жизни. До того, как наступит финальная стадия, и зависимый, и его близкие с удовольствием шутят на темы, связанные с употреблением веществ, говорят самим себе и окружающим, что «бывает и хуже, знаете ли».

Вы, наверное, уже заметили, что употребление алкоголя и наркотиков – это одна из самых частых тем для всевозможных шуток, анекдотов, мемов. А ведь это тоже своего рода форма защиты от реальности. Мы шутим над тем, с чем нам сложно справиться или понять. От чего же нас защищает этот своеобразный юмор? Он позволяет нам как будто успокоить себя: «У меня все не так страшно, не так ужасно». Юмор защищает от страха и чувства беспомощности перед коварным зверем, имя которому «зависимость».

Еще один парадокс: когда зависимому становится так плохо, что он уже не в силах справиться, все дружно, как сговорившись, отворачиваются от него, говоря: «Ты сам виноват», «Тебя же никто не заставлял», «Вот сам теперь и разбирайся со всем этим». И вместо помощи человек получает порцию равнодушия, ему ничего не остается, как продолжать копать яму, в которой он оказался.

В этом и заключается коварство зависимости, которая оказывается для многих ловушкой, из которой практически невозможно выбраться.

Почему так происходит? Дело в том, что у любой зави-

симости есть универсальные последствия, разница только в том, что одного человека первым больно ударит одно, а другого – другое последствие зависимости.

Это и потеря времени, денег, места работы, учебы, интересов, проблемы со здоровьем, с законом, конфликты с семьей, разрушение семейных отношений, потеря дружеских связей, психологические и психические проблемы, потеря жилья, инвалидность, преждевременная смерть. Человек, попадая в зависимость, сначала как будто бы не замечает, что негативные последствия начинают расти, накапливаться, пока он спит в измененном состоянии сознания. Ему кажется, что неудачи – это случайное стечение обстоятельств, и никак не связывает их с последствиями употребления алкоголя или наркотиков. Когда зависимый пробуждается, он осознает, что алкоголь и наркотики таят в себе не только успокоение и положительные эмоции, но и забирают у него все самое ценное как плату за незаслуженное счастье. Однако когда это осознание приходит, то может оказаться уже слишком поздно: здоровье потеряно, денег нет, разрушены родственные и доверительные отношения, работы нет, а есть кредиты, проблемы с законом, друзья отвернулись, память и внимание ухудшились, стало сложно сосредоточиться, заставить себя сделать что-либо. И все эти последствия осознаются не поодиночке, а вырастают перед зависимым сразу скопом, одновременно.

Еще одна ошибка, как у зависимых, так и у их близких –

в неправильном построении причинно-следственных связей. Например, на приеме мужчина 45 лет по профессии слесарь жалуется, что его не берут на работу, и поэтому он пьет. При этом его руки дрожат, под глазом красуется «фингал», по кабинету распространяется запах перегара. И если мы представим себя на месте работодателя, то вряд ли захотим трудоустроить такого работника. Мы сразу представим себе его как ненадежного, неаккуратного и вообще непредсказуемого. И зададим себе вопрос: «А зачем мне нужны эти проблемы? Лучше поискать кого-то другого». То есть в этой ситуации человек не может найти работу, потому, что пьет, а не наоборот – пьет потому, что не может найти работу, – как ему кажется. Вот в этом установлении правильных связей мы и можем начать помогать зависимому человеку – помочь ему осознать, чем он расплачивается за возможность употреблять наркотики и алкоголь.

Расплачиваться за употребление приходится самым ценным: всем, что есть, вплоть до своей жизни. Путь зависимости – это и есть путь ухода от жизни, путь бесконечных потерь всего того, что было самым ценным: семьи, здоровья, самоуважения, работы, денег, друзей, своих идеалов. Меня не устраивает такая жизнь, как есть, такие эмоции, как есть. Мне надо лучше, но при этом чтобы ничего не надо было делать. Принял, выпил «волшебную таблетку» и все, проблемы растворились, мне хорошо и комфортно. Но ни для решения житейских вопросов, ни для решения проблемы с зависимо-

стью «волшебных таблеток» не существует. С этим фактом надо смириться. Решение – в действиях, направленных на сохранение трезвости, в преодолении себя, в работе над собой.

Радость необходимо заслужить – достигая результатов в труде, выстраивая отношения, выполняя действия. Если же радость приходит незаслуженно – употребил – и все, то за нее придется расплачиваться. К сожалению, не все об этом знают, так же, как и не ведают, чем придется платить.

Однако проблема заключается в том, что зависимость становится ловушкой не только для того, кто не может остановиться, но и для близких, которые вынуждены постоянно находиться рядом с зависимым человеком в постоянном ожидании того, что случится в следующий момент или день, как отреагирует зависимый, какие срочные действия им придется предпринимать, чтобы спасти зависимого человека от самого себя. Именно поэтому очень важно в моменты, когда зависимый просыпается и осознает бедственность своего положения, предложить ему поддержку по избавлению зависимости. Либо другую необходимую помощь, при условии согласия зависимого человека пройти курс лечения и реабилитации.

Например: «Мы готовы помочь тебе разобраться с кредитом, если ты согласишься пройти программу лечения и реабилитации».

Сначала действие зависимого, а потом материальная под-

держка со стороны семьи.

Еще один принцип помощи зависимым: она должна способствовать выздоровлению. Если да, то тогда стоит помогать, если нет, то лучше зависимому дать столкнуться с последствиями своего употребления и проблемами, чтобы почувствовать дискомфорт от последствий зависимости.

Все мы существа эмоциональные. И если мы не чувствуем дискомфорт, а только приятные ощущения, то нам кажется, что все хорошо. Парадокс заключается в том, что если мы решаем проблемы зависимого, и ничего не происходит с самой зависимостью, то для потребителя эта ситуация комфортна, нет надобности что-либо менять, т. к. есть положительные эмоции, удовольствие, кайф от употребления, все сопутствующие проблемы решают близкие еще до того, как они начали беспокоить самого зависимого человека. Страшно и некомфортно им, а не ему. А у него все хорошо: кайф есть, а проблем нет!

С другой стороны, чтобы оказать правильную поддержку, близким важно знать, что реально помогает, какие есть программы и этапы избавления от зависимости, что реально можно предложить зависимому человеку. Обо всем этом мы поговорим чуть позже.

Также важно знать, что для того, чтобы помочь, необязательно прибегать к дорогостоящим методам, так как ни один из них не дает 100 % гарантию эффективности. И уж тем более не стоит прибегать к кредитам для того, чтобы на-

править близкого в дорогой реабилитационный центр. Поверьте, есть бесплатные хорошие программы, которые ничем не хуже платных дорогостоящих методов. Разница может быть только в условиях проживания: где-то более комфортно, где-то менее. Где-то есть иппотерапия и массаж, а где-то надо приготовить себе самостоятельно еду, убраться в комнате и потрудиться на огороде. Но для выздоровления второй путь даже лучше, поскольку позволяет восстановить или развить навыки самообслуживания, сформировать привычку каждый день трудиться для достижения результата. О том, как подобрать программу реабилитации, какие бывают программы, поговорим в соответствующем разделе.

## 2. Зависимость – манипуляция

*«Все мы – кто смутно, кто яснее – ощущаем: нужно пробудиться к жизни. Но сколько открывается ложных путей».*

*Антуан де Сент-Экзюпери, «Маленький Принц»*

Редко, когда зависимый человек живет в полном одиночестве. Как-то раз я встретила зависимую от наркотиков молодую девушку, у которой ремиссия составила больше одного года. Я спросила ее, что побудило прекратить употребление наркотиков без реабилитационных центров: для прекращения она посещала амбулаторную программу 12 шагов в Москве, бесплатные группы для зависимых. Она ответила: «Вначале я употребляла наркотики с друзьями, мне все нравилось, но потом у меня начали отниматься ноги, я переставала их чувствовать какое-то время после употребления. Этот факт меня очень испугал, так как я поняла, что в результате употребления не смогу ходить, что будет некому за мной ухаживать, если я стану инвалидом. Я приняла решение бросить и пошла на группы Анонимных наркоманов, посещала их несколько раз в неделю. Это помогло мне остановиться».

Таким образом, если зависимость черпает ресурсы из окружающих людей, то она может развиваться и продолжаться бесконечно долго, пока не вмешаются другие проблемы и

потери: проблемы со здоровьем, с законом, потеря близких или что-то еще.

Для того чтобы продолжать пользоваться ресурсами близких, зависимые люди начинают манипулировать: переключают ответственность за свою жизнь на других, «играют» на чувстве вины, обвиняют своих близких в неудачах и оправдывают этим свое поведение. «Мама недостаточно любила, жена недокормила», – классические объяснения, почему бедному зависимому ничего не остается, как продолжать употребление.

Манипуляции зависимых и потакание им родственниками становятся ловушкой для близких. Однако здесь важно понять, что манипуляции в семье могли появиться задолго до возникновения зависимости. Например, постоянный поиск виновных в ошибках, отсутствие выбора, подавление личности ребенка, создание семейных кумиров, постоянная ложь являются семейными предпосылками развития зависимости.

Давайте рассмотрим, какие бывают манипуляции, на нескольких примерах из практики:

1. Мужчина 40 лет обвиняет престарелых родителей в том, что он не может бросить пить потому, что они финансово не поддерживают его: не кормят и не дают ему денег. Вопрос о том, не должен ли он сам заботиться и помогать своим престарелым родителям, возраст которых 60+ лет, вызывает искреннее удивление и раздражение у великовозрастного

«ребенка».

2. Зависимый от наркотиков сын 20 лет убеждает мать покупать ему в больших количествах аптечные препараты, изменяющие сознание, угрожая, что в противном случае он пойдет «на улицу» грабить и воровать. Мама ведь не допустит, чтобы сын стал преступником. Она соглашается, покупает ему на свои деньги таблетки. В результате сын оказывается в реанимации с острой интоксикацией. И только тогда мама понимает, что чуть не убила своими руками сына.

Зависимость практически всегда связана с обманом и самообманом. Например, зависимые дают обещания и не выполняют их. В порядке вещей домашние кражи ценных вещей и денег. Чаще всего обман связан с сокрытием и преуменьшением употребления: «мы выпили по бокалу», доз принятого вещества, крепости алкоголя, а также последствий употребления.

Например, мама малыша говорит, что не пьет алкоголь, однако на кухне стоит в ряд целая батарея пустых бутылок. Обман окружающих является следствием самообмана, нежеланием посмотреть правде в глаза, страхом, что что-то придется делать, страхом изъятия ребенка из семьи.

Решить вопрос манипуляций можно осознанием, а также выстраиванием прямых коммуникаций, проработкой деструктивных чувств, таких, как обида, вина, выстраиванием личных границ. И конечно – возвращением самому зависимому ответственности за свою жизнь и все последствия за-

висимого поведения, обращению к фактам для того, чтобы избежать искажения реальности.

### 3. Зависимость – иллюзия

*«– Что это ты делаешь? – спросил Маленький принц. – Пью, – мрачно ответил пьяница. – Зачем? – Чтобы забыть. – О чем забыть? – спросил Маленький принц. Ему стало жаль пьяницу. – Хочу забыть, что мне совестно, – признался пьяница и повесил голову. – Отчего же тебе совестно? – спросил Маленький принц. Ему очень хотелось помочь бедняге. – Совестно пить! – объяснил пьяница, и больше от него нельзя было добиться ни слова».*

*Антуан де Сент-Экзюпери, «Маленький Принц»*

Зависимость – это даже не одна иллюзия, а целый клубок иррациональных установок. К самым распространенным иллюзиям зависимости можно отнести следующие:

1. *Желание преуменьшить последствия употребления в своих и чужих глазах:* «я выпил всего одну рюмку», «ничего страшного не произошло». Как правило, иллюзия разбивается о факты, то есть обратная связь без ругани и крика с описанием произошедшего ранее. Например: «Может быть, тебе самому хотелось бы, чтобы все выглядело не так ужасно, однако мне придется тебе рассказать, что вчера вечером ты поздно пришел домой в нетрезвом виде, упал посреди комнаты и заснул прямо в одежде. А ночью не смог дойти до туалета. Мы с отцом сильно переживали и плохо спали всю

ночь, у меня поднялось давление, пришлось пить лекарства, так как я переживала за тебя».

Нежелательно убирать «некрасивые» последствия употребления: например, грязную одежду, рвоту и т. п., пока человек не протрезвеет и сам не увидит, осознает неприятную картину последствий своего употребления. Если постоянно убирать все неприятные моменты, связанные с последствиями употребления, зависимый может даже не вспомнить, что было вчера, какие проблемы вызвало его употребление, насколько это было дискомфортно для окружающих.

Также некоторые специалисты рекомендуют снимать на видео поведение человека в измененном состоянии сознания, делать фото, чтобы потом, если он забудет, что было накануне, показать реальность без прикрас. Важно после того, как были показаны материалы, близким не скатиться в обвинения, а предложить помощь: обратиться к специалистам, включиться в программы лечения и реабилитации от алкогольной и наркотической зависимости.

2. *«Я могу остановиться в любой момент, когда захочу»* – распространенное убеждение зависимых от наркотиков и алкоголя. Однако когда зависимый все-таки решит прекратить употребление, то окажется, что все не так просто, момент прекращения все время будет переноситься на неопределенный срок, поскольку уже сформировалась потребность в употреблении веществ.

Как работать с этой иллюзией близким. Наверняка обеща-

ние близкого больше не употреблять было не единственным, и он уже неоднократно давал обещания пить меньше или вообще завязать с вредной привычкой. Однако выполнить обещание так и не сумел. Можно напомнить, когда и сколько раз были даны обещания и сказать: «Видишь, ты уже много раз намеревался бросить самостоятельно, давал обещания, но у тебя ничего не получалось. Видимо это действительно сложно, раз каждый раз все заканчивается ничем. Давай вместе сходим на прием к специалисту, я вместе с тобой поеду и провожу тебя в центр реабилитации».

3. *«Это мое личное дело, что хочу, то и делаю»* – это утверждение также является заблуждением, поскольку употребление одного члена семьи неизбежно негативно сказывается на всей семье, причем на всех сферах жизни.

Зависимый человек притягивает к себе больше внимания членов семьи, так как его поведение в употреблении часто непредсказуемо, неадекватно и может быть опасно как для него самого, так и для других. Окружающие вынуждены постоянно переживать, чтобы их зависимый родственник не попал в какую-то беду: не замерз, не потерялся, не вступил с кем-нибудь в конфликт.

Кроме этого, употребление близким обедняет семейную жизнь, общение, в том числе с детьми, досуг, ведь зависимый находится не здесь и сейчас, а в своем мире, куда доступ для окружающих закрыт. Круг интересов зависимого существенно обедняется, зависимому ничего не нужно, кро-

ме употребления.

Часто близкие зависимых стесняются приглашать друзей в гости, так как им стыдно за своего зависимого родственника, стесняются испытывать радость или организовать свой досуг, им кажется, что они не имеют на это право. Зависимый притягивает к себе внимание всех членов семьи, которые беспокоятся о его состоянии, о последствиях употребления.

В финансовом плане семьи, в которых есть зависимые члены, оказываются за чертой бедности: долги, кредиты. Жилье зачастую нуждается в ремонте, в квартире неуютно, грязно. Конечно, употребление может и не сказаться на семейном бюджете, если семья в целом состоятельная, а зависимый не утратил место работы и источники дохода. Однако, если каждый, систематически потребляющий в течение нескольких лет посчитает, сколько было потрачено на алкоголь или наркотики, то вполне может оказаться, что на эти деньги можно было уже давно купить машину или несколько раз съездить всей семьей в отпуск.

4. *«Я продвинутый по сравнению с теми, кто не употребляет, больше испытал в своей жизни».* Наркотик, как и алкоголь – это суррогат жизни, ее подмена. Только завязавший человек поймет, что на самом деле все это время не жил своей жизнью, а жизнь шла мимо него. Многие, кто вовремя завязали, с удивлением обнаруживали, что им в употреблении казалось, что они ведут активный образ жизни, общаются,

постоянно происходит «движуха», тусовки. Но когда они завязывали, то понимали, что ничего содержательного в период употребления веществ не происходило. Пока их сверстники медленно двигались к своим целям, они попросту топтались на месте. Тем больше бывает просыпаться от этой иллюзии и понимать, что придется не просто работать над собой, а еще догонять своих одноклассников, однокурсников, бывших одноклассников, которые уже многое успели сделать, пока человек был в алкогольном или наркотическом плену.

5. *«Я не наркоман, не валяюсь на лавочке или лестнице в подъезде»*, – говорит алкоголик. *«Я не алкоголик, не валяюсь в канаве, у меня все культурно»*, – говорит зависимый от наркотиков. Это большой соблазн найти тех, кому еще хуже, кто опустился еще ниже. И на их фоне выглядеть молодцом! У зависимости несколько иные признаки. Внешне, до определенного этапа, все может выглядеть вполне пристойно. Однако, даже если пока есть работа, и проблемы не настолько видны, с каждым новым употреблением психологическое привыкание к веществу становится все сильнее. А значит, человек все больше углубляет колею, по которой он катится вниз, все тяжелее будет расстаться с этой привычкой или уже болезненной зависимостью.

Задумайтесь, зачем ждать, когда ситуация будет ухудшаться, а шансов на выздоровление будет все меньше. Ведь известно, что чем дольше человек употребляет, тем сложнее ему в итоге бросить, тем больше надо усилий и времени по-

тратить на восстановление. Например, если взять аналогию с лишним весом, то всегда проще взять себя в руки, если нужно сбросить 2–3 килограмма, чем избавляться от нескольких десятков килограмм лишнего веса.

6. *Наркотики, алкоголь стимулируют творческую и умственную деятельность.* Действительно, многие выдающиеся личности, особенно среди людей искусства, – зависимы. Но не стоит путать причину со следствием. Талант и ум присутствуют у этих людей изначально, наркотик или алкоголь способен лишь дать обманчивый прилив энергии за счет других ресурсов организма. Неслучайно такие люди обычно рано уходят из жизни, не успев создать, быть может, самых лучших своих произведений и совершить главных открытий.

7. *«Я знаю деда, которому 80 (90, 100, 200) лет. Он употребляет алкоголь или наркотики, в то же время он бодр и здоров».* Этого мифического деда знают все зависимые. Некоторым из них он даже приходится родственником. Одна беда: в лицо долгожителя никто и никогда не видел.

8. *«После прохождения лечения я буду как новенький и смогу контролировать свое употребление».* Это – мечта любого зависимого. Несбыточная. Человек либо полностью прекращает употребление наркотиков или алкоголя, либо остается в плену зависимости. Главным условием излечения является полное воздержание от любимого вещества. В противном случае, всегда остаются риски не рассчитать свои силы и возобновить систематическое употребление.

В любом случае восприятие мира через призму употребления веществ искажает восприятие реальности. Если смотреть на окружающее через горлышко бутылки, то можно увидеть только искаженную картинку, причудливо преломленную через призму вещества.

## 4. Зависимость – гордыня

*«Подумать только, что из-за какой-то вещи можно так уменьшиться, что превратиться в ничто».*

*Льюис Кэрролл, «Алиса в стране чудес»*

Зависимость может коснуться абсолютно каждого человека, который встанет на путь систематического употребления алкоголя или наркотиков. С момента начала употребления начинается развитие психологической зависимости.

Идея о том, что только наследственность может определить, разовьется зависимость в конечном итоге или нет, разбивается об универсальные механизмы привыкания, роста толерантности к веществу, которое требует постепенного увеличения дозы для достижения прежнего эффекта, опьянения, расслабления, улучшения настроения.

Таким образом, самый коварный самообман – это убеждение в том, что «уж со мной-то это точно никогда не случится», «у меня все будет по-другому потому, что у меня хорошие гены», «я слежу за своим здоровьем, поэтому мне это не может навредить так сильно».

Болезнь зависимости может развиваться в любой семье, даже если в предыдущих поколениях не было никаких предпосылок. Однако стоит признать, что при наличии генетической предрасположенности зависимость развивается быст-

рее.

Предпосылкой того, что человек может попасть в ловушку является не скука, не тяжелые эмоциональные переживания, а гордыня, убеждение, что со мной не случится никакой беды, если я буду употреблять, потому что я контролирую себя и все, что со мной происходит, я не такой, как все. При этом упускается из виду то, как алкоголь или наркотик может изменить сознание, мысли, чувства, реакции на окружающих, восприятие рисков и самой реальности, личность потребителя.

Привыкая к веществу, мозг начинает нас обманывать, чтобы сохранить «статус-кво» как можно дольше: человек забывает то, что неприятно, преуменьшает вред и количество употребленного вещества, воспринимает реальность в искаженном виде.

Например, то, как ощущает себя человек в употреблении, и то, как это может выглядеть со стороны – это две большие разницы. Создается целая система иллюзий, искажений, которые не позволяют человеку осознать реальность такой, какая она есть.

Человеку может казаться, что он нереально крутой, наполненный смыслом, энергией, привлекательный, что его употребление никак не влияет на окружающих. А что на самом деле? Как выглядит человек под кайфом или подвыпивший со стороны? вспомните, насколько жалко выглядит человек, который едва держится на ногах: отсутствующий взгляд, бес-

смысленный набор фраз, неадекватная оценка рисков, в том числе для себя и для других людей, неуместный смех, плоские шутки, агрессия. Не случайно так много людей становится жертвами пьяных ДТП, пожаров, холода и других несчастных случаев. По статистике большинство тяжких и особо тяжких преступлений совершается именно в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Еще один самообман гордыни – убеждение, что «мне можно все» или «мне можно делать то, что другим нельзя». Этот самообман и приводит человека в бездну зависимости. Культурные табу и законодательные запреты были разработаны неслучайно, ведь зачастую они уберегают человека от саморазрушения.

## 5. Зависимость – форма потребительского поведения

*«Он любил героин, но презирал свою зависимость от него, как и необходимость иметь кого-то рядом».*

*Поппи Брайт, из книги «Изысканный труп»*

Отличие потребительского поведения от социальной заботы заключается в том, что в первом случае человек потенциально может сам заботиться о себе, но в какой-то момент он решает, что удобнее, проще и комфортнее жить за счет других людей.

Также потребителя можно определить по тому, сколько человек получает и сколько отдает миру благ. При нормальном положении дел – это баланс, то есть здоровый человек, с одной стороны, хочет получить от жизни блага, с другой хочет также сделать что-то хорошее для мира, «оставить след», быть нужным и полезным для общества. Потребители озабочены только тем, чтобы бесконечно получать от окружающего мира блага, ничего не отдавая взамен. Такой подход становится одной из предпосылок развития зависимости.

Какие можно выделить признаки потребительского поведения?

1. *Пассивность* – потребитель избегает любой длительной

деятельности для достижения результата, созидания, творчества, он не имеет долгосрочных целей, круг интересов сужен. Все, чем он занимается, по большому счету – это удовлетворение своих потребностей, получение удовольствия, достижение максимального комфорта, избегание неприятных ощущений, трудностей.

2. *Эгоцентризм* – потребителю не свойственно думать о тех, кто находится рядом, он думает только о себе и исходит только из своих интересов, однако может маскировать это под слабость, болезнь, экспрессивностью, внешним обаянием.

3. Потребители имеют всегда тот или иной вид *психологической уязвимости, психологической «инвалидизации»*. В отличие от нормального преодоления тех или иных кризисов жизни, а также болезней у потребителей рождается комплекс «мне все должны». Причиной могут быть как психологические травмы, так и избалованность, гиперопека в детском возрасте.

4. *Преувеличивают свои проблемы* по сравнению с другими людьми, могут иметь истероидные черты характера, склонны себя жалеть. Аналогичный пример подобного поведения мы видим в сказке «Волк и Лиса», где Лиса проявляет пример «социального паразитизма», который проявляется в присказке «Битый небитого везет».

5. *Манипуляции* – потребители манипулируют на чувстве долга, вины, ответственности здоровых людей, которые ис-

пытаются по отношению к ним двойственные чувства – с одной стороны, жалеют их, с другой, испытывают раздражение, злость, усталость, безвыходность, апатию.

6. *Ресурс* – потребитель не может существовать без ресурса для жизни. Как правило, таким ресурсом становится близкий родственник или вся семья. Например, кражи вещей из дома, требования материальной поддержки.

7. *Маскировка*. Так же, как в естественной среде потребители маскируют свое присутствие под другие заболевания, так же они маскируют свою разрушительную деятельность. Как правило, они социально адаптированы, умеют найти подход к людям, которые являются для них потенциальным ресурсом.

8. *Токсичность*. Негативное воздействие или «токсичность» проявляется в отношении потребителя к человеку, который является источником ресурса, проявляется в неблагодарности и равнодушии. То есть потребитель всегда или почти всегда недоволен результатом получаемого ресурса, ему «все не так».

Если говорить о причинах такого поведения, то за ним, как правило, лежит страх самостоятельности, одиночества, неуверенность в своих силах, незнание своих возможностей, в сочетании с недостаточным развитием морально-этических качеств.

Итог зачастую бывает достаточно плачевен: поскольку потребитель ничего не создает, а только потребляет, он факти-

чески истощает среду, в которой живет. Когда ресурс у человека или семьи полностью исчерпывается, они находят другой ресурс в окружающем социуме. Если возможности для дальнейшего паразитического образа жизни резко ограничиваются, то потребителю приходится менять неконструктивные установки.

Часто деструктивная форма поведения может продолжаться длительное время, поскольку он маскируется под слабость, беззащитность и ущербность. Как правило, потребитель играет на чувстве вины своей жертвы или целой семьи, всячески подпитывая это деструктивное чувство: «ты меня мало любила», «плохо кормишь», «плохо заботишься» и т. п. Потребитель может заявлять, что не хочет жить, может совершать демонстративные суицидальные попытки, чем еще больше укрепляет чувство вины у близких и блокирует сопротивление деструктивному образу жизни.

В любом случае крайне важным в этом процессе является определение границ и дистанцирование от человека, основной стратегией которого является потребление.

В случае употребления алкоголя или наркотиков лекарством может быть прекращение опеки, лишение финансовой поддержки, обучение социальным формам поведения, бытовым навыкам, труду.

Потребительское поведение в большей степени имеет социальную природу и проявляется в результате дефектов воспитания: когда ребенка не привлекали к помощи по дому,

когда вовсе не занимались его воспитанием, когда подрастающему ребенку или взрослому длительное время не нужно было делать что-то самостоятельно, он жил «на всем готовом».

В любом случае наличие потребительского поведения сопровождается неблагополучием близких, которые часто жертвуют всем – временем, здоровьем, личной жизнью, своими увлечениями, материальными благами.

В этой ситуации актуальным является вопрос о правильной организации помощи близким и самому зависимому. При организации социально-психологической помощи таким людям необходимо ответить себе на вопрос – действительно ли мы помогаем, когда финансово обеспечиваем, решаем все проблемы близкого с зависимостью? Или только углубляем его потребительское поведение? Наверное, самая главная помощь – пробудить собственную активность человека и ответственность за свою жизнь, то есть, по мысли Д. Коффэда, «научить помогать самому себе», повысить внутренний ресурс человека, перевести из роли жертвы в роль взрослого человека, который может взять на себя всю полноту ответственности за свою жизнь. Этот результат достигается, в том числе посредством анализа деструктивных установок, как зависимого человека, так и его близких, обучения бытовым навыкам, трудовой реабилитации, формированию нормативного, ответственного поведения, гражданской позиции. Все эти задачи эффективно решаются в процессе

социальной реабилитации и постреабилитационного сопровождения.

## 6. Зависимость – болезнь!

*«Теперь их жизнью распоряжалась безумная и жадная потребность, она отдавала приказы, которым они подчинялись».*

*Хьюберт Селби мл., из книги «Реквием по мечте»*

Несмотря на то, что общественное мнение относится к зависимости как к пороку или вредной привычке, согласно мнению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) официально сегодня зависимость от наркотиков и алкоголя относится к заболеваниям. Зависимость от психоактивных веществ и алкоголя проходит ряд все более утяжеляющихся стадий. Эти стадии универсальны, однако у одних людей зависимость может развиваться быстрее, чем у других. Это зависит, в том числе и от генетической предрасположенности.

# 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.