

НАРКОЛОГИЯ: ПОМОЩЬ ИЛИ УТОПИЯ?

ЗАЧЕМ КОШКЕ ПИРОЖНОЕ?

Наталья Богданова



Наталья Богданова

**Наркология: помощь или
утопия? Зачем кошке пирожное?**

ИД «Городец»

2020

УДК 159.9

ББК 88.5

Богданова Н.

Наркология: помощь или утопия? Зачем кошке пирожное? /
Н. Богданова — ИД «Городец», 2020

ISBN 978-5-907085-69-5

Правдивые истории о том, как глубоки и устойчивы неправильные представления о природе зависимости у большей части людей, включая самих зависимых, их родственников и медработников. Как сложно и мучительно обретать это понимание при попытках оказания помощи зависимым. Насколько непримирима, неэффективна и драматична борьба ценностей зависимых и здоровых. Книга о том, что существующее мироустройство безнадежно в плане надежд на освобождение человечества от пут зависимости. Бороться с кем, чем, зачем и как – вечные вопросы; они сродни экзистенциальным, которые волнуют любого столкнувшегося с проблемой зависимости не понаслышке. Истории из практики, описание особенностей работы наркологического стационара, яркие запомнившиеся ситуации, размышления о полученном опыте и, в сущности, банальный, но всегда неочевидный ответ: изменить простому смертному дано только себя и свою жизнь. Книга рассказывает о том, что сокрыто за стенами больницы. Как проходит лечение зависимых, какие цели преследуют пациенты, соглашаясь на госпитализацию, с какими трудностями приходится сталкиваться медицинским работникам при оказании помощи наркоманам и алкоголикам. Автор размышляет над вопросами, ответы на которые совсем не очевидны. Могут ли родственники и близкие больных влиять на результат лечения? Где находятся границы помощи? Чья обреченность драматичней: зависимого или его близкого? Не эфемерны ли надежды на выздоровление? Где черпать силы, чтобы продолжать жить? Книга побуждает к раздумьям и поискам, полемизирует с официальными подходами, дает необходимую поддержку страдающим близким и родственникам пациентов в любых принимаемых ими решениях. Книга адресована людям, личные и профессиональные судьбы которых переплетены с жизненными путями зависимых. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-907085-69-5

© Богданова Н., 2020

© ИД «Городец», 2020

Содержание

Предисловие 1	7
Предисловие 2	9
Миф первый: Ошибка и шанс	11
Задача № 1,	14
Зачем нужно платное и анонимное лечение?	18
Зарисовки наших будней, или лирическое отступление	20
Задача № 2	21
Задача № 3	23
Тревога	24
Гнев	26
Миф второй: Полечится и выздоровеет	30
Приемный покой	32
Границы. Да или нет?	34
Задача № 4	37
Внимание	38
Стыд, вина и забота	40
Задача № 5	41
Миф третий: Контроль, ложь и агрессия. Про то, что чужая зависимость находится под нашим контролем	44
Ложь	45
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Наталья Богданова

Наркология: помощь или утопия? Зачем кошке пирожное?

© Н. Богданова, 2020

© ИД «Городец», 2020

* * *

Моей семье

Наступает такое время у женщины в пожилые годы, когда смерть одного человека она свяжет с другими смертями и рождение ребенка свяжет с рождением других детей. А рождение и смерть – это как половинки одной вещи. И тогда тебе уже не кажется, что твои беды и радости стоят особняком. Тогда не так уж больно терпеть боль, Роза, потому что болит не только у тебя, а и у других...

Д. Стейнбек. Гроздь гнева

Так и глубокое познание скорби становится фундаментом, на котором можно наиболее полно оценить радость.

Э. Соломон. Демон полуденный

Предисловие 1

Идея написать о зависимых, их лечении и тех нескончаемых трудностях, с которыми приходится сталкиваться, задавшись целью помочь выздороветь человеку, погруженному в омут наркотического одурманивания или алкогольного хронического опьянения, пришла давно: как только стало понятным, что все, даже самые умелые попытки помощи всегда сопряжены с непониманием или нежеланием понять саму суть проблемы – родственниками, обществом, самим больным, органами власти, медицинскими работниками далеких от наркологии специальностей и всеми встречаемыми людьми, за редчайшим исключением. Вопросы, почему так трудно оказывается одолеть загадки, задаваемые зависимыми людьми людям, их окружающим (то есть всем нам), никогда не получают исчерпывающих ответов. Несмотря на высокую квалификацию специалистов, оказывающих медицинскую помощь зависимым, не находится ни одного нового рецепта, могущего кардинально решить проблему, не вылечивается и десятая доля тех, кто обратился за помощью ко мне лично или в учреждение, которым я долгое время заведу. Чем же я хочу поделиться, какими открытиями, справедливо поинтересуетесь вы. Я попытаюсь подытожить, какие мифы преобладают в сознании большинства из нас относительно природы зависимости, какие решения принимаем мы относительно своих зависимых близких и родных, какие выводы делаем и как портим себе жизнь сами, хотя она и так уже по многим параметрам пострадала в праведных боях за трезвость зависимых людей. И наконец, что мешает здоровым членам семьи оставаться или стать счастливыми и жить полноценной жизнью, несмотря ни на что.

Начинать книги, посвященные определенной теме, принято следующим образом: «Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы столкнулись с проблемой непосредственно». Ключевой момент, однако, не тот, что вы имеете проблему, а тот, что вы обладаете достаточным количеством мужества, чтобы осознать, во-первых, что проблема зависимости существует в вашей семье, во-вторых, что сама собой она не рассосется, и, в-третьих, что от вас кое-что зависит в ее решении. Поэтому я перефразирую начало. Раз вы держите в руках эту книгу, то вы привыкли брать бразды правления на себя, вы понимаете, что, с чем бы вас ни сталкивала жизнь, вы можете влиять на ход событий. Даже когда кажется, что все и всё против вас, вы продолжаете бороться и никогда не сидите сложа руки. Вы не боитесь ошибиться, а ошибившись, не отчаиваетесь. Вы прошли немалый путь и продолжаете поиски лучшей жизни для себя и близких. Вы усвоили, что от вашей позиции и ваших стратегий зависит благополучие не только ваше, но и вашего окружения. Вы ни в коем случае не хотите быть жертвой обстоятельств. В то же время вы научились понимать, что не всеильны. Вы знаете, что не лишены слабостей, и не думаете, что именно они во всем виноваты. Вы готовы к тому, что можете потерпеть очередное поражение, и это знание наполняет вас осознанной решимостью двигаться дальше.

В этой книге вы не найдете советов. Лучший советчик себе – это мы сами. Если до сих пор вы искали советы, перестаньте. Все, что нам необходимо для следования к цели, – это информация и поддержка. Принимать решения следует самим, полагаясь только на свои чувства и знания. Тысячи пациентов и тысячи разных обстоятельств, тысячи характеров и ни одного одинакового пути. Бесконечное множество оттенков мы создаем из нескольких основных цветов. Из тысяч ситуаций и особенностей врач вычленяет закономерности и формулирует правила.

Истории и выводы этой книги помогут внести ясность в ваши представления о проблеме зависимости, хотя возможен и обратный эффект. Так бывает, когда наши знания пополняются, но не успевают пройти личностное осмысление и не применены на практике. Поскольку это не роман, не стоит спешить при изучении материала. Между главами следует дать себе достаточное время, чтобы выполнить задания или, если их нет в главе, переварить информацию.

В отличие от авторов других работ, которые мне приходилось изучать, у меня нет рецепта решения проблемы. Я не скажу вам, что если вы будете заниматься по известной программе, например «12 шагов», или начнете соблюдать религиозные обряды, или станете проходить определенные виды медицинских и психотерапевтических вмешательств, то ваша жизнь кардинально изменит свой курс на счастье. Счастливых историй в моей книге не так много, и все они с налетом грусти. Невозможно пройти войну с зависимостью без потерь, и никогда нельзя быть уверенным, что она закончена.

Смириться или протестовать? Жалеть или требовать невозможного? Бросить все или остаться? Кричать или молчать? Согласиться или «ни за что»? Меняться или быть собой? Платить или нет? Помогать или игнорировать? Миллион вопросов. И хотя бы один внятный ответ.

Желаю вам интересного творческого поиска.

Автор

Предисловие 2

Эта книга не была бы написана, если бы у меня не было личного опыта взаимоотношений с зависимыми людьми. Драматизм, проистекающий из столкновения несовместимых ценностей людей, оказавшихся в одной лодке посреди океана жизни, трудно преувеличить. Напряженность, которую рождает близкие отношения с зависимым человеком, кроме невероятного неизбежного дискомфорта, снабжает сознание высококачественным топливом, необходимым для его полета над возникшими тупиками личного и профессионально развития, если это развитие, как в моем случае, связано тесными путями с проблемами зависимости. Не будь у меня такого рода проблем, кто знает, выбрала бы я именно такой жизненный путь или предпочла другую специальность? Вопрос не праздный. Главное самоопределение произошло именно в период размышлений о помощи близкому человеку. Личная заинтересованность добавила порошу в мотивационный заряд освоения специальности. Несмотря на весь багаж накопленных знаний, опыта, умений, я до сих пор не уверена, смогла ли я кому-то помочь, кроме себя. В каком-то бытовом смысле, конечно, каждый день помогаем. Но так, чтоб можно было говорить о перевороте сознания, о полном выздоровлении? Возможно, нет. И, что самое главное, этот факт не наполняет меня больше грустью и горечью. Осознать себя свободной от ответственности за судьбу другого человека оказалось очень непростой первостепенной задачей, такой же сложной, как осознать, что собственное счастье – это моя личная заслуга, а не результат случайных внешних воздействий или их отсутствия. Эта простая мысль достаточно глубоко проникла в меня лишь тогда, когда я приобрела дом. Достаточно для того, чтобы своим весом начать вытеснять незрелые, смутные, но довольно обширные представления о том, что ответственность всегда можно разделить.

Не зря дом частенько сравнивают с душой. Так вот, состояние дома (читай: души) зависит исключительно от нашей заботы. Все, кого мы приглашаем к себе, могут помочь в реализации нашего проекта уюта и безопасности, внести свой вклад в благоустройство. И при этом мы понимаем, что текущий результат исключительно наша ответственность.

Именно потому, что свой чувственный опыт переживания и осмысления проблемы зависимости я ставлю во главу угла, в книге вы не найдете цитат из научной литературы. Все, что написано, не нуждается в ссылках на источники, поскольку пережито непосредственно. Я не сочла нужным разъединять свои профессиональные и личные впечатления, так как они переплетены столь тесно, что любая попытка отделить одно от другого превратит цветущий куст живого знания в кучу бесцветной мертвой соломы.

Чтобы не выглядеть излишне откровенной, часть своих личных историй я запрятала в рассказы от третьего лица. Само собой, имена во всех рассказах вымышленные, а сами рассказы несколько искажены по сравнению с реальностью, дабы не скомпрометировать их участников.

Мир так стремительно меняется, что алкоголизм и наркомания вскоре могут показаться детскими проблемами по сравнению с подстерегающими нас за углом. Цифровой мир может захватить сознание еще полнее, чем наркотик. И страшно представить, какая участь может ждать наших далеких потомков, если чувственное общение будет полностью заменено на его виртуальный суррогат.

Размышления о будущем могут способствовать тому, чтобы сместить заботу на внуков, которые предоставлены сами себе, пока бабушки и дедушки сосредоточены на войне за трезвость своих детей – непутевых родителей подрастающих внуков. Пока предки заняты, новое поколение погружается в мир социальных сетей и теряет желание развивать реальные коммуникативные навыки и выстраивать отношения.

Если вам обязательно надо кого-то спасти, пусть это будут те, кто ждет и ищет вашей любви и помощи. Возможно, именно ваши правильно нацеленные усилия уберегут мир от трагедии вырождения.

Миф первый: Ошибка и шанс

«Мы думаем, что это эпизод, ошибка. Мы дадим ему шанс все исправить», – мыслят родные при первом узнавании о злоупотреблении наркотиками их родственником.

Миф

Катя дико закричала.

– Где же, где же он?! – заорал Николай и стал бегать по всей квартире взад и вперед, опрокидывая стулья.

В квартире было отсутствие.

Катя, краснея от ужаса, подошла к брату и крикнула ему в лицо:

– Как жить-то теперь будем, как жить?!

Ю. Мамлеев. О чудесном

С этой мысли начинается самоуспокоение родственников после перенесенного шока узнавания о трагедии. Что употребление наркотиков по глубине отчаяния и безысходности мало с чем сравнимая трагедия, понимают все имеющие несчастье быть знакомыми с этой проблемой не понаслышке. Шок столкновения с кошмаром реальности превосходит все мыслимые и представимые эмоции. Люди, прошедшие войну, вынужденные переселения из одной страны в другую, потерю дома, прошлого и запланированного будущего, пережившие страшные катастрофы, оказываются раздавлены, потеряны, уничтожены перед лицом проблем своих детей, злоупотребляющих наркотиками. Всю жизнь положившие на благо семьи, обремененные всегда тяжелой в нашей стране ответственностью выживания, изо всех сил поддерживающие часто едва теплящийся очаг уюта и сытости, родители вдруг узнают, что вскормили чудовище. Еще недавно уверенные если не в своем будущем, то в будущем своего ребенка, не подозревающие о страшных сюрпризах, которые незаметно для них готовились в лоне построенного ими дома, обнаруживают, что лишились всего и сразу. Жизнь волею неумолимой судьбы необратимо изменилась. Любые прошлые трудности кажутся детской забавой по сравнению с наступившим адом, от которого хочется забыться и проснуться в прежней, теперь уже навсегда потерянной жизни.

Что происходит после того, как семья осознала наличие проблемы? Своими жуткими секретами никто не спешит делиться. Сначала потребитель наркотиков тщательно маскируется под невинного благопристойного члена семьи, а впоследствии и вся семья – под счастливую и не обремененную страшными проблемами. Часто тайны продолжают скрываться многие годы. Добровольцев их раскрыть без особой надобности не находится. Печать стыда надежно защищает семью от любого вмешательства извне. Если застать семью наркомана в период испытываемого ею шока при раскрытии тщательно оберегаемой информации об употреблении наркотиков их детьми, то можно понять, как уязвимы и внушаемы в этом состоянии люди, готовые зацепиться за любую предлагаемую помощь.

Кажется логичным, что, узнав о потреблении наркотиков или осознав болезненные масштабы злоупотребления алкоголем одним из членов семьи, другие ее члены должны сплотиться и выработать совместную стратегию дальнейшей жизни семьи в целом и своей в частности. Подмывает написать: и стратегию жизни зависимого, но, подумайте, можете ли вы выбрать стратегию жизни другого, взрослого человека? На практике происходит так: семья бросается искать решение проблем зависимого члена семьи, забывая о своих, и делает это зачастую хаотично, далеко не самым эффективным способом.

Как только вы сталкиваетесь с проблемами зависимости, в вашей голове начинают роиться бесчисленные вопросы, на которые вряд ли можно рассчитывать найти быстрый и однозначный ответ.

Существует ли на самом деле эффективный способ решения чужих проблем, пусть речь идет о проблеме очень близкого человека? Какое место в решении проблем зависимости следует отвести медицине? Являются ли проблемы зависимости у детей, пусть выросших, чужими? Какая доля участия родственников в решении проблем зависимости считается оптимальной? И что конкретно нужно делать?

Это первый блок вопросов, сваливающихся на родственников. Хорошо, если над ответами есть кому подумать. Зачастую складывается впечатление, что мамы или жены зависимых не способны ставить себе задачу четко и, как следствие, не могут найти нужное решение. Свалившееся несчастье парализует волю вместо необходимой мобилизации усилий и раздумий. Многие заканчивают борьбу, не начав ее. Многие вкладывают энергию, время, деньги в заведомо проигрышную или второстепенную стратегию. И, раз ступив на неверный путь, обнаруживают себя уверенно по нему идущими все дальше и дальше. Такой вот оксюморон. Чем дольше человек пребывает в каком-либо образе, тем сложнее выйти из него, не важно, нравится этот образ или нет.

Чем больше жертв мы приносим, тем более правильным нам кажется выбранный путь. Легче двигаться дальше, чем повернуть назад, признав, что заблудился.

Не любая бурная деятельность может привести к желаемому результату. Часто на поиски ответов уходит огромное количество времени, потраченного почти впустую. Чтобы понять, как быть и жить дальше, необходимо не только постоянно действовать, но и сверять свои действия с мнением специалистов, более опытных родителей, и наконец, своим самочувствием. Длительное бездействие, пусть даже с рациональным обоснованием, или действия вхолостую вытесняют нас с лидерских позиций, порождают целый ряд сомнений, неуверенность в себе и, в конечном итоге, ослабляют волю и способность к решительным шагам.

Наоборот, появление уверенности в себе, уменьшение переживания чувства страха, тревоги и приближающегося конца света и стремление жить, не оглядываясь на то, на каком этапе выздоровления находится зависимый, ясно свидетельствуют, что ваши действия эффективны и правильны.

К нам очень редко обращаются семьи из числа недавно заболевших. Конечно, у семьи есть больше шансов найти способы излечения в самом начале болезни, чем тогда, когда разросшаяся, развившаяся болезнь парализовала лучшие ее, семьи, стороны.

Я не описалась, говоря о болезни семьи, а не конкретного человека.

Проходит много времени, часто речь идет даже о годах, прежде чем наркозависимый попадает в поле зрения медицины. За эти годы может много произойти и плохого и даже хорошего. Каждый раз, когда в семье случаются хорошие события, надежда родственников стремительно вырастает, чтобы потом рухнуть вавилонской башней, придавив своими обломками очередную порцию имеющихся у семьи здоровья и будущего. За долгие годы болезни близкие научаются жить или существовать рядом с этой проблемой, обретают так называемую толерантность к боли, унижению, страданиям, страхам, стыду, лишениям. Бессонные ночи становятся нормой. Ложь или сокрытие правды становится частью природы не только зависимого, но и членов семьи, стремящихся прятать проблему за маской благополучия. Потеря смысла жизни, депрессия, забвение собственных интересов – это далеко не полный перечень потерь, которые ежедневно преследуют человека, обреченного терпеть муки сожительства с наркозависимым. Что касается алкогольной зависимости, действие ее убийственного яда замедленно и менее заметно. Что делает наркоман со своей жизнью и жизнью близких ему людей за несколько лет, то алкоголик за несколько десятков. Становится ли жизнь с алкоголиком от этого более сносной? Да, наверное, до некоторых пор, пока он не превращается в развалину и вместе с ним не

превращаются в такие же развалины его близкие, изможденные переживаниями непрерывного стресса, тревожными ожиданиями, неизбежным самобичеванием, накопленной обидой, усталостью, болезнями. Хочу сразу оговориться, что алкоголик алкоголику рознь. Мы не можем равнять каждую личность на основании того, что она склонна к злоупотреблению алкоголем. Даже находясь в активном употреблении, алкоголик может эффективно и даже сверхэффективно работать на благо семьи, себе и обществу. С наркоманом так не пройдет хотя бы просто потому, что он не может купить наркотик в супермаркете, идя с работы или на работу. Ему нужно произвести целый ряд операций по приобретению наркотика, и это порой занимает у него весь предполагаемый рабочий день. Но даже если ему удастся некоторое время налаживать бесперебойные поставки наркотика, очень скоро их доза начинает возрастать и оказывать свое пагубное действие на организм, что делает невозможным продолжение систематической работы. Наши пациенты очень хорошо об этом рассказывают. Многие из них как раз и решают обратиться в больницу, так как работать дальше стало невозможным. Но это вовсе не означает, что они собираются бросать наркотик. После больницы можно некоторое время употреблять наркотик снова в небольшой дозе, стараясь не наращивать ее, и на некоторое время вернуться к активной социальной жизни, – так думают большинство зависимых пациентов.

Постепенно периоды плодотворной активности сокращаются, стремясь к абсолютному нулю. Любые дозы наркотика делают человека неработоспособным, а периоды отсутствия наркотика тоже не прибавляют сил, а, наоборот, вызывают длительные нескончаемые состояния апатии, депрессии, скуки, монотонной безрадостной вялости. Иногда самому наркоману невдомек, что случилось, почему наркотик перестал действовать прежним образом. Эмоциональная жизнь стала настолько бедной, выхолостилась, что состояния трезвости и одурманивания становятся трудно различимы у наркоманов с большим стажем.

Каждый разговор в кабинете с «несущей крест» матерью (по их выражению) заканчивается неизменным сетованием: «Мне самой нужно лечиться». Они даже не подозревают, как они правы. В разговоре всегда пытаюсь зацепиться за эту спасительную фразу, чтобы сместить акцент с проблем зависимого на проблемы родственников, что оказывается малореальным, поскольку на первых порах они неразрывно спаяны. Как было бы замечательно, если бы несчастные родители позволили подумать о себе серьезно. Если бы их фраза о лечении не была недолговечной, как мыльный пузырь, не была бы очередным способом отшутиться от дальнейшего разговора, попыткой сбросить напряжение, не произносилась бы вскользь, по касательной задевая сознание, а стала спасательным жилетом, позволившим перестать тонуть и начать оглядываться по сторонам в поисках новых берегов, – тогда, возможно, они были бы найдены быстрее.

В каждой главе книги изложены задания. Все они адресованы непосредственно вам, и на первый взгляд может показаться, никак не связаны с проблемами зависимости. Для того чтобы успешно выполнить задания, нужно обладать достаточным количеством внимания, способностью к длительной концентрации. Если вы обнаружите трудности в выполнении заданий, то, скорее всего, это связано с высоким уровнем тревоги, столь характерным для людей, живущих в семьях, где есть проблемы с зависимым поведением. Регулярные размышления над темами заданий позволят существенно снизить тревогу, что непременно благоприятно скажется на общем самочувствии, способности эффективно думать и находить решения сложных задач. Успокоившись, вы улучшите качество не только своей жизни, но и жизни всей своей семьи. Задания я буду проходить вместе с вами.

Итак,

Задача № 1, в результате выполнения которой вы увидите, каким своим потребностям уделяете недостаточное внимание

Перечислите, пожалуйста, основные потребности, которые у вас есть на сегодняшний день. Напишите их списком. Под каждой потребностью начертите прямую линию, пусть она будет горизонтальной, хотя может быть и вертикальной и даже диагональной, не суть. Линии сделайте одинаковыми по длине для наглядности. Отметьте чертой на линии, насколько ваша потребность удовлетворена, если представить, что один конец прямой соответствует минимальному удовлетворению потребности, а другой – максимальному. Думайте, но не будьте слишком серьезны. Выполняйте задания как бы между делом, с некоторой долей иронии и самоиронии. Ваш список может быть разной длины. Прекрасно, если он будет длиннее моего. По понятным причинам я не могу в данном формате соревноваться с вами.

Выдуманый пример некоторых из потребностей

1. Отдыхать в уединении.....	30 %
2. Высыпаться.....	35 %
3. Заботиться о кошках.....	50 %
4. Иметь поводы для гордости.....	45 %
5. Путешествовать в новые места.....	35 %
6. Делать подарки.....	50 %
7. Грустить и печалиться.....	50 %
8. Беречь отношения.....	25 %
9. Держать руку на пульсе жизни детей.....	40 %
10. Верить в чудеса и волшебство мира.....	10 %
<i>Сред-</i> <i>нее:</i>	30 %.

Проанализируйте получившийся список. Сколько потребностей у вас оказалось? Какого они плана? Может быть, у вас осталась одна потребность – здоровье ребенка? Определите примерную степень удовлетворенности потребностью. Для этого можно использовать проценты. Вычислите средний процент удовлетворенностью жизнью, сложив все получившиеся значения и разделив их на количество шкал. Сохраните его, можете вписать здесь, рядом с этим текстом.

Один из немногих советов, который осмелюсь дать: начать прислушиваться к себе и воспринимать свои потребности не менее серьезно, чем чужие, даже если этот чужой – ваш ребенок. Помните инструкцию безопасности в самолете, каждый раз наглядно демонстрируемую перед взлетом? Если возникла необходимость воспользоваться кислородной маской, сначала наденьте ее на себя и начните дышать и только после этого наденьте маску на своего ребенка. Помните, что, думая только о потребностях ребенка, пренебрегая своими первостепенными нуждами, вы гибните сами, не спасая при этом ребенка. Нельзя эффективно заботиться о других, не умея заботиться о себе. Пренебрегая собой, вы подаете пример ребенку пренебрегать вами. Забвение себя в семье культивируется в нашем обществе. Самопожертвование является желательной и высшей духовной ценностью. Теперь уже трудно сказать, чей вклад в это мировоззрение больший: церкви или политики. Общим выгодно иметь граждан послушных, с низко склоненной головой, озабоченных бесконечной саморефлексией и самобичеванием. Покор-

ный легион несчастных, запутавшихся, отчаявшихся граждан, в особенности женщин, становится легкой добычей для всех заинтересованных. А таковых немало. Охотников за душами и кошельками, не обремененных ни совестью, ни законом, хватит на каждого из нас. Недобросовестные религиозные служители, коммерческие медицинские центры, некоммерческие общественные организации, частные лица готовы прийти на помощь за ваши деньги и ваши души.

Неуверенность в себе родственников зависимого мешает последовательному и непреклонному следованию выбранной программе действий. Даже принимая разумные и необходимые меры для помощи зависимому близкому, родственники часто ведут себя противоречиво. С одной стороны, подталкивают больных в сторону решения проблем, с другой – препятствуют этому.

Валерия настроена решительно. Она уже много лет борется вместе с сыном с его зависимостью и готова поставить точку. Рассказывая о длинном и сложном совместном с сыном пути пре – одоления его проблемы от первых попыток до сегодняшней точки кипения, она неоднократно повторяет, насколько серьезно претерпели изменения ее настроения относительно сына, и не без ужаса заявляет, что готова переступить через него, если он снова ее обманет. В течение долгой беседы она не перестает верить врачу, что ее позиция в корне изменилась, развернувшись от неуместной жалости и постоянного контроля наркозависимого в сторону другого ребенка, здорового и незаслуженно забытого. Валерия разработала план разговора с лечащимся сейчас сыном о его дальнейшей жизни. Она хочет, чтобы сын вернулся домой (он живет в соседнем городе, где работает), хочет забрать у него кредитные карты, паспорт и предоставить возможность начать все сначала, то есть найти другую работу, жить в лоне семьи, рассчитывая на поддержку близких. Она не без оснований считает, что присутствие рядом матери и непреклонного брата поможет зависимому справляться с неизбежными искушениями. В ходе беседы выясняется, что младший сын хоть и не в пример брату имеет твердый характер и здоровые устремления, но всего лишь школьник, не посвященный в особенности проблем брата. Валерия скрывает от него существенные факты о зависимости брата, прикрывает последнего и, стремясь вернуть наркомана в семью, не интересуется мнением своего младшего сына. Я попыталась заострить внимание Валерии на показавшемся мне противоречии между декларируемой позицией жесткости и непримиримости и реальными планами. Валерия стала спорить со мной. С такой же горячностью, с которой она только что говорила о безоговорочном принятии любого выбора старшего сына, и своей способности противостоять его манипуляциям, и своей жалости, она защищала свое желание последний раз попытаться спасти его. Для этого она готова была лгать младшему сыну и подставлять его под жестокий удар судьбы, коим, безусловно, стало бы соседство с наркозависимым. Как разрешит Валерия эти противоречия? Какой выбор сделает? Будет ли поставлена точка в ее отношениях со старшим сыном? Поощрит ли она младшего? Непростой моральный выбор. В фильме «Выбор Софи» с несравненной Мерил Стрип в главной роли нацисты предложили героине оставить в живых одного из двоих ее детей: мальчика или девочку. И ей пришлось делать выбор, а потом еще и жить дальше. В душе Валерии живут сходные чувства. Она искренне полагает, что, предоставив наркомана самому себе, она делает выбор в пользу его смерти. Так ли это на самом деле?

Многие люди имеют не совсем осознаваемое, но, тем не менее, очень сильно влияющее на их поведение убеждение, что как только они перестают контролировать ситуацию другого человека, она неизбежно ухудшается и становится необратимой. Из этой когнитивной ловушки бывает непросто выбраться. Заурядная логика и анализ прошлого должны убедить вас в обратном. Оглянувшись назад, вы можете осознать, что все последние годы, месяцы, недели, дни ваш образ жизни был подчинен контролю и желанию выправить извилистый путь близкого человека, попавшего в плен зависимости. Спросите себя, где вы сейчас? Кто чей путь выправил и кто кого перевоспитал? Не получилось ли с точностью до наоборот? Может оказаться так,

что вы не только не управляете ситуацией близкого вам человека, но даже ваша жизнь теперь вам не принадлежит. Следующая история тому подтверждение.

На сайте «Врачи РФ» было помещено интервью с молодой женщиной, героиновой наркоманкой. Любуясь и гордясь собой, она рассказала о своей хорошо организованной жизни, несмотря на десятилетие систематического употребления героина. Она честно призналась, что планов прекращать употребление героина у нее нет и никогда прежде не было. Дважды в год она укладывается на лечение в наркологический стационар с целью обследоваться и окрепнуть.

Позволю себе отступление. Еще не так давно все болеющие хроническими заболеваниями граждане нашей страны имели возможность с профилактической целью дважды в год пройти профильное стационарное лечение. Похоже, что сейчас такая возможность осталась только у тех, которые приобрели зависимость от алкоголя или наркотиков. В одной только Москве на сегодняшний день имеется 20 круглосуточных наркологических стационаров, готовых принять любого желающего и днем и ночью, неограниченное количество раз в год, в месяц, в жизни.

В подтверждение слов об удачно складывающейся жизни молодая женщина приводит пример хороших взаимоотношений с матерью, с которой она живет под одной крышей. А теперь внимание! Следите, как говорится, за руками. Мама всегда в курсе, чем занимается ее дочь. Когда дочь идет за закладкой наркотика, мама просит ее отзвониться сразу после того, как дочь найдет закладку и заберет наркотик, «чтобы не волноваться». Мама следит за тем, чтобы дочь употребила не весь наркотик сразу, а оставила часть на утро, чтобы не мучиться от утренней ломки, также мама может помочь ввести наркотик в вену дочери, когда требуется.

Надеюсь, ваш случай далек от такого крайнего варианта болезненного симбиоза между матерью и дочерью. Хочется по diskutieren на тему, кто в этой семье больший преступник, чье преступление тяжелее – дочери или матери? С юридической точки зрения преступление совершает дочь, занимаясь противозаконным приобретением и употреблением наркотиков, а с моральной? Почему мать выбрала такую позицию? Есть ли у дочери и у матери шансы измениться? Что должно произойти, чтобы кто-то из них этого захотел и смог?

Часто мамы, жалуясь на горькую судьбу, потерянную в бесплодных заботах о зависимом близком человеке, тем не менее, не покладая рук продолжают трудиться ради продолжения банкета зависимого отпрыска. Какой шанс они пытаются дать своим глубоко зависимым от наркотиков или алкоголя детям, когда покупают им дорогие машины, находят невест, дарят им свои квартиры, оплачивают кредитные долги, в очередной раз хлопчут об устройстве на работу? Что ожидают мамы от своих поистине нечеловеческих усилий, когда пытаются заново воспитывать заблудших детей, контролировать каждый их шаг и вдох, начинают вникать в каждое движение их жизни? Выходя из берегов, снова и снова учить детей уму-разуму, не уставать ругать, рыдать, умолять, объяснять? В какой-то из разов, убедившись в том, что ничего из испробованных средств не помогает, некоторые из них решаются обратиться за помощью к специалистам.

Что может случиться с наркоманом в больнице? Как правило, ничего такого, о чем следовало бы отдельно сообщать родителям. Само по себе состояние ломки выглядит ужасающе, но при правильном лечении никакими серьезными и опасными для жизни симптомами не сопровождается. Тем не менее, есть мамы, которые даже при 10-м и 20-м курсе лечения своих детей изводят медперсонал необоснованными тревогами и враждебным недоверием.

Лёнина мама не дала сыну пройти полный курс лечения ни разу из 10 попыток. К концу первых 10 дней лечения тревога мамы обычно достигала апогея, и, не выдержав, мать забирала сына домой, не забывая обвинить персонал в жестокости, некомпетентности и злом умысле. Однажды сын не дождался ее приезда и убежал с прогулки, уже через час после побега пролез в форточку домой, переоделся, ушел снова теперь уже из дома по своим делам, по ходу доло-

жил матери о том, что удрал из больницы и скоро будет. Мама незамедлительно позвонила дежурной медсестре, с тем чтобы выговорить ей, почему сын пришел домой раздетый, ведь он мог легко простудиться. Лёнина мама не может успокоиться ни при каких обстоятельствах: ни когда Лёня дома, ни когда он в больнице. Лёня бездумно следует за маминой тревогой и за своей зависимостью. Как помочь маме и сыну при таком раскладе? Наша помощь в этом случае оказывается исключительно паллиативной.

Обращаясь за лечением в первый раз, родители, как правило, не без участия самих зависимых выбирают платный вариант лечения.

Зачем нужно платное и анонимное лечение?

С момента начала существования наркологической службы в стране были организованы наркологические диспансеры, которые вели и ведут учет больных алкоголизмом и наркоманией. Как только пациенту поставлен диагноз, его сразу ставят на учет. Три года посещения нарколога в трезвом виде – и человек снимается с учета (раньше было пять лет для наркозависимого и три года для алкоголика. Недавний приказ сокращает длительность учета всех категорий больных до двух лет). Учет ограничивает возможности работы во многих условиях, в том числе с движущимися механизмами, коими являются, например, автомобили. Такому человеку не разрешат иметь оружие, работать учителем, судьей и т. д. Платное лечение гарантирует, что пациент не будет ограничен ни в каких правах.

При обращении пациента за платным лечением часто выясняется, что к этому моменту он уже давно не работает ни официально, ни неофициально. Зловещий учет у нарколога, воспринимаемый приговором, при разборе оказывается неактуальным для конкретного человека. Но вера в будущее еще слишком сильна, и грезы о «нормальной» жизни после лечения еще существуют и у зависимого, и у его родственников. Основным перевешивающим мотивом в пользу платного лечения становится наличие у зависимого водительских прав и машины. Зачастую вождение используется для заработка. Вождение – навык, которым владеет большинство. При наличии машины наши пациенты время от времени работают в такси. Лишить их прав – значит лишить источника дохода, иногда единственного. Существует обширная практика лишения прав граждан, состоящих на наркологическом учете. Еще несколько лет назад прав лишались только при нарушении соответствующих правил дорожного движения, в том числе за нетрезвое вождение. Сейчас, даже если человек спиртное не употребляет вовсе, но имел несчастье когда-то попасть на диспансерный наркологический учет, о чем многие даже не догадываются, суд по представлению прокурора лишит его прав. Придется вновь начать посещать нарколога, чтобы он на протяжении трех последующих лет ежемесячно смог убеждаться в трезвости наблюдаемого. Сегодня люди стали тщательнее вникать в условия постановки на учет, а еще совсем недавно многие наивно полагали, что, не являясь к наркологу годами да еще и ведя трезвый образ жизни, они автоматически должны были быть сняты с учета. Но лишний раз убедимся, что в нашей стране свою невиновность приходится доказывать. Как-то раз ко мне приходил помощник прокурора выяснить, почему количество пролеченных в моем стационаре пациентов не совпадает с количеством поставленных на учет. Ему нужны были списки. О врачебная тайна, тебя давно втоптали в грязь, лишили ореола неприкосновенности и пустили по рукам! Я стала расспрашивать помощника прокурора, почему ему это так важно. Молодой человек явно усматривал злой умысел и коварство в несогласованности цифр. Он искренне считал, что помогает бороться с преступным сокрытием алкоголиков от буквы закона и тем самым способствует безопасности на дорогах. Когда я заметила ему, что есть пациенты, которые всю жизнь работали водителями, никогда не садились за руль, употребив спиртное, да и заболевание их носит доброкачественный характер, ограничиваясь редкими короткими запоями, никак не мешая их профессионализму, он стал уверять меня, что таковых прав не лишают. На деле все не так. Лишают всех оптом по спискам. Никто не вникает в нюансы человеческой жизни и особенности болезни. Помощнику прокурора не интересен анализ ситуации в целом, как он не интересен никому из органов власти и чиновникам. Общеизвестен факт, что реальное количество больных алкоголизмом и наркоманией людей превосходит число обратившихся за медицинской помощью в несколько раз, некоторые авторы предлагают к известной цифре учетных больных добавить ноль и тем самым получить приближенное к реальности представление о количестве алкоголиков и наркоманов в стране. Пациенты же называют цифры еще более грандиозные. Наркозависимый с огромным стажем употребления и воздержания рассказывает о

ста известных ему наркоманов, из которых за двадцать лет в живых осталось двое, в том числе и он. Никто из них, насколько ему известно, не обращался за медицинской помощью. Как помощник прокурора собирается контролировать безопасность на дорогах с учетом никогда не обращающихся за медицинской помощью потребителей алкоголя и наркотиков?

Николай обратился впервые за платным лечением для облегчения самочувствия в период отнятия наркотика. В отделение он приехал один на машине. Он просил о нескольких днях лечения, так как ситуация не позволяла остаться на более продолжительный курс. Он был предупрежден, что при выписке ему нельзя садиться за руль ни сразу, ни в течение недели, поскольку действие лекарств будет ощущаться и сказываться на внимании. Ему было предложено связаться с родственниками, чтобы договориться заранее о выписке в их сопровождении. Пациент выполнил требования. Прошли дни лечения. Родственники не звонили, не интересовались. Поскольку выписка приходилась на выходной день, мне пришлось звонить им самой, чтобы быть уверенной в том, что за пациентом приедут. По телефону, не задав ни единого вопроса, меня уверили, что завтра за ним обязательно приедут. Так и случилось. Медсестра сделала последние напутствия, пациенту было предложено расписаться в том, что он предупрежден о запрете вождения на неделю. Через несколько дней поступила информация, что в день выписки Николая привезли на освидетельствование на предмет состояния опьянения. Оказывается, приехавшие за ним жена и тетя без лишних раздумий отдали руль пациенту. Пациента лишили прав. И слава богу, подумали мы, что его лишили прав до того, как он попал в ДТП. Счастливый случай и урок семье. Мало кто понимает без личного урока. Еще через месяц Николая снова привезли на экспертизу опьянения. Сейчас он судится за то, чтобы ему вернули права, запрашивает информацию в наркологический диспансер, периодически звонит и даже приезжает с одними и теми же вопросами, не в силах с первого раза осмыслить ответы. Каждый раз бодрым голосом он уверяет, что все осознал и завязал с наркотиками. Каждый раз я ему отвечаю, что на месте судьи лишила бы его прав навсегда и что любая информация о нем из наших документов не может ему помочь. Ему, как и в первый раз, все равно, что я считаю.

Зарисовки наших будней, или лирическое отступление

Небезызвестный помощник прокурора наведлся в стационар с проверкой. Обошел отделение, проверил журналы учета сильнодействующих лекарственных препаратов, заглянул в огромный металлический сейф и холодильник. Сейф за день до его прихода пришлось пристрелить к полу в соответствии с имеющимися требованиями, и теперь каждый раз, чтобы достать из него необходимый препарат или документ, медсестре нужно встать на колени в живописную позу. Представить себе, что кто-то может поднять огромный стальной сейф и тем более незаметно вынести из отделения, совершенно невозможно. Но правила есть правила, пришлось пристреливать. Сейф нас не подвел, придаться было не к чему. А вот в холодильник мы вовремя не заглянули. Среди совершенной пустоты и безукоризненной белизны на дверной полочке красовался небольшой кусочек сала. Глаза помощника прокурора загорелись, как у охотника в предчувствии добычи. Сало было запечатлено на нескольких фотоснимках. Удовлетворенный находкой, помощник прокурора покинул отделение. Через несколько дней я сидела в его кабинете, знакомясь с постановлением прокурора о выявленном нарушении санитарно-гигиенических правил. Сало было названо запрещенным к использованию продуктом, так как на упаковке не было этикетки с указанием срока годности, а на сале – штампа с необходимыми сведениями. Допустив сало к употреблению в отделении, я грубо нарушила культуру обслуживания населения, что мне и было вменено. Далее мне предстояло быть вызванной на ковер в Роснадзор, затем сочинять объяснительную и оплачивать штраф. Благо мне предстоял отпуск и дело было передано нашему юристу.

Задача № 2

Вопросы для обдумывания. Выполнение этого задания поможет вам понять, что зависимость – это путь развития личности. Справедливо полагая, что данный путь неприемлем для вашего близкого и требует смены курса, вы должны иметь представление о том, что вы хотите взамен. Вы считаете, что помощь вашему больному родственнику в организации лечения является для него шансом измениться в лучшую сторону. Подумайте о своих ожиданиях. Что должно измениться в результате лечения? Что вы хотите в идеале? Напишите список всего, чего вы хотите. Не тормозите процесс обдумывания и не критикуйте себя, просто пишите все, что приходит в голову. Каким вы хотите видеть своего близкого? Пишите обо всем. Черты характера, друзья, способ проведения свободного времени, отношение к работе, семье, к вам лично. Чем больше вы напишете, тем полнее сможете осознать особенности ваших взаимоотношений и своих ожиданий.

Теперь поразмышляйте над каждым пунктом. Нарисуйте шкалы в виде прямых линий, как в первом задании. Назовите их. Отметьте место на шкале, насколько удовлетворен каждый пункт в настоящем. Другим цветом отметьте, чем бы вы могли удовлетвориться в будущем. И еще раз, третьим цветом, отметьте, чего, как вам кажется, реальнее всего ожидать. Итак, три отметки на шкале: что сейчас, что я хочу, и мой прогноз. Те, кто любит цифры, могут для пушей наглядности посчитать в процентах и вычислить средние значения. Это может вас увлечь не хуже сканвордов. Проанализируйте, насколько отличаются все три полученных значения. Как далеко настоящее от вашего идеала и от реальных ожиданий. И последнее: не забывайте про чувство юмора! Пусть вы напишете что-то, что покажется вам самим немного смешным.

Выдуманый пример относительно родственницы

Стабильная, удовлетворяющая, высокооплачиваемая работа с большим отпуском, добрым начальником.



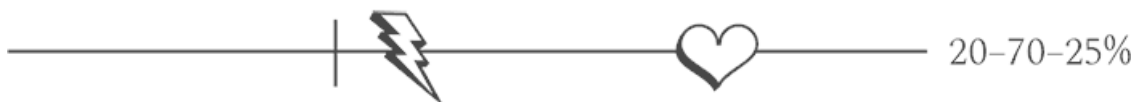
Внимательность к родным. Чтобы слушалась, была чуткой и покладистой.



Чтобы вышла замуж за доброго, богатого, порядочного.



Совместный досуг. Чтобы отпуск и выходные проводила со мной.



Подвижный, спортивный образ жизни. Пусть блюдет здоровье смолоду.



Философское отношение к трудностям. Пусть будет сангвиником.



Регулярная работа с собственной зависимостью. Пусть проходит программу «12 шагов», занимается с психотерапевтом.



Средние значения: 30–90–55 %.

Далее. Помните, вы считали степень своей удовлетворенности жизнью, то есть степень удовлетворения ваших потребностей в настоящий период времени? Сравните то, как вы удовлетворены собой, с тем, как вы удовлетворены или не удовлетворены (так будет уместнее) своим зависимым близким. Похожими ли получились результаты?

Подумайте над тем, как изменилась бы ваша оценка своей удовлетворенности, если бы с вашим зависимым близким вдруг все стало замечательно: так, как вы представляли в идеале.

И наоборот, если бы ваши потребности были максимально удовлетворены, повлияло бы это на оценку ваших ожиданий и желаний в отношении близкого человека?

Почувствуйте внутреннюю сопряженность этих цифр. Зависят ли они друг от друга? Насколько очевидна для вас эта связь? Может быть, и без сложных заданий и расчетов понятно, что переживание собственного благополучия или неблагополучия напрямую зависит от удовлетворенности ваших ожиданий в отношении зависимого близкого? Если вы проведете подобный тест со своим зависимым близким, вы можете быть удивлены, что его представления о своем благополучии могут существенным образом отличаться от ваших о нем.

Немного размявшись на выполненных заданиях, вы легко выполните следующее.

Вам придется забыть, разумеется на время, о вашем зависимом близком. Конечно, вы не сможете его в прямом смысле забыть. Этого и не нужно. Вам всего лишь надо перестать думать о его потребностях и своих желаниях относительно него. Вместо того чтобы круглосуточно переживать по поводу его неудачной жизни, необходимо, напоминая, хотя бы на время прочтения книги с той же энергией начать думать исключительно о своих нуждах. Настало время заботиться о себе. Сместите фокус своего внимания с одной важной темы на другую, не менее значимую.

Задача № 3

Итак, пожалуйста, вспомните, какими делами вам пришлось пренебречь за последнее время.

Пример

1. Перестала делать зарядку.
2. Отказалась от приглашения на юбилей к подруге.
3. Давно не читала перед сном.
4. Не съездила в другой город к родственникам, как собиралась.
5. Забыла о развлечениях.
6. Отложила посещение врача.
7. Отменила запланированный ремонт.

Поверьте сейчас в то, что, прекратив ежесекундно съедать себя тревогой за близкого, пусть даже эта тревога вполне обоснованна, вы не ухудшаете ситуацию, а, вероятнее всего, начинаете создавать более спокойную и благоприятную семейную атмосферу. Когда на приеме психотерапевта клиент скептически заявляет, что он не верит в методы психотерапии, ему предлагают на время терапии сделать вид, что он поверил. И это работает. Вы можете сделать такой же вид относительно того, что полноценная забота о себе может помочь решить часть ваших проблем, связанных с зависимым близким, а косвенно и его собственные проблемы с зависимым поведением.

Сложность задания иногда обнаруживается в неожиданном месте. Оставшись наедине с собой, вы можете ощутить, что тревожные мысли не дают сконцентрироваться. Несмотря на то что именно в эту минуту беспокоиться особенно не о чем (ваш близкий может находиться на лечении, или проходить реабилитационную программу, или быть рядом дома), вы продолжаете не находить себе места, думая о его будущем.

Если в данный момент вы ничего не можете предпринять по поводу изменения ситуации в лучшую сторону, например потому что ваш близкий человек категорически отказывается от лечения и любых других попыток помочь ему, попытайтесь принять его выбор. В будущем, когда вы успокоитесь, наберетесь сил, у вас непременно появится возможность еще раз все обдумать и найти другие, более убедительные доводы в пользу лечения. А сейчас, когда вы сделали первые попытки, похвалите себя за проделанную работу и дайте себе отдых.

Тревога

*Да, я еще живу, но что мне в том,
Когда я больше не имею власти
Соединять в сознании одном
Прекрасного разрозненные части.*

Г. Иванов

Чем более сильную тревогу человек испытывает, тем сильнее страдают его когнитивные функции. Сильная тревога делает умного человека похожим на глупого. Он не может ни на чем сосредоточиться, его внимание рассеянно настолько, что он не в состоянии эффективно проанализировать ситуацию, собрать информацию, вспомнить важные моменты, спланировать свое поведение, принять решение. Тревога парализует волю и ухудшает физическое здоровье. В начале ее появления кажется, что она придает силы, заряжает энергией, ведь возникает желание что-то делать, куда-то бежать, с кем-то разговаривать, на месте не сидится. Постепенно деятельность, вызванная излишней тревогой, может стать менее продуктивной, проявляться в стереотипных однообразных бытовых делах, приобретать характер навязчивости, человек становится суетливым, неусидчивым. Женщины, переполненные тревогой, выглядят порой очень занятыми и домовитыми, они без конца наводят порядок в доме, перебирают, перестираывают вещи, вытирают пыль по несколько раз на дню, чистят и без того чистые кастрюли, моют недавно мытые полы, непрерывно пылесосят и пр. Любая чрезмерность вскоре заканчивается, превращаясь в свою противоположность. Длительная тревога сваливает с ног. Человек устает быть в постоянном напряжении и искать выхода в безвыходной ситуации. Кипучая энергия растрачивается и сменяется длительным периодом астении и упадка. Сил становится все меньше, их хватает только на то, чтобы кое-как функционировать на работе. Круг интересов неизбежно сужается, заботиться о себе и о своих близких становится все труднее. Человек тушует и теряется, становясь все более неуверенным в себе, серым, меркнувшим день ото дня фоном чужой жизни, а не главным персонажем собственной. Его права и границы окончательно попораны. Жизнь приобретает совсем уже закулисный оттенок обслуживающего персонала. А на главной семейной сцене продолжает разыгрываться моноспектакль зависимо-го.

В то время как вы выбивались из сил, поддерживая стабильность и упорядоченность жизни, ваш зависимый член семьи приобретает демонический кураж, одурманивая себя наркотиками, который помогает ему вытеснить конкурентов, то есть вас, с места под солнцем, отво-евывать себе пожизненное право на содержание, заботу и неприкосновенность. Сил сопротив-ляться у вас нет. Вы оставляете все как есть. Конечно, это временный перевес его сил. Придет время, и вы дадите нужный отпор болезни, выметете мусор из избы и, если того потребует ситу-ация, попросите покинуть ваш дом и самого наркозависимого. Но тревога не дает вам эффек-тивно организовывать свою деятельность. От понимания несостоятельности она продолжает расти, как раковая опухоль, множа саму себя и метастазы в виде чувств спутников-паразитов, таких как стыд и вина. Опухоль имеет все свойства злокачественности. Она перерождает здо-ровые чувства любви и способности разумно требовать соблюдения правил в никчемные вину и стыд, которые семимильными шагами приближают вас к трагической развязке. Под воздей-ствием токсинов вины и стыда человек занимается негативным самовнушением. Он уже почти доказал себе, что все, что произошло и произойдет плохого с больным близким, – исключи-тельно его вина. Вместо того чтобы искать выход, он ищет наказания. Он склоняет голову и

считает, что отныне его несчастная жизнь станет пожизненным ему наказанием. Он кладет голову на плаху добровольно и почти с радостным отчаянием. Так формируется образ благородного мученика и несомого им креста, так теряется достоинство.

Гнев

Намного сильнее руки ветер перехватывает весло.
Э. Седергран

Кроме бесконечной тревоги, членов семьи зависимого подстерегают приступы гнева и ярости. Гнев очень многослоен по смыслу и отношению к нему. В нашей культуре разгневанность женщин считается дурным тоном. Женщина должна уметь решать проблемы с улыбкой на устах. Мужчинам позволено большее. Но это еще не значит, что они могут использовать гнев себе во благо. Скорее всего, все обстоит с точностью до наоборот. Чем брутальней поведение мужчины, тем большее количество проблем оно порождает. Часто можно видеть смещение проявлений гнева с причины, его вызвавшей, на ничего не подозревающие жертвы. Этот феномен общеизвестен. Водители общественного транспорта бывают неоправданно и невероятно грубы с пассажирами. Можно предположить, что, помимо низкой культуры, причиной гнева водителя служит, конечно, не пассажир, а низкая оплата труда или собачьи условия работы. Свое недовольство жизнью водитель смещает с начальника на ни в чем не повинного и, как правило, безответного пассажира, чаще всего женщину. Страх потерять работу, отсутствие выбора, нежелание защищать свои интересы и ощущение бесполезности любых усилий в этом направлении делает из человека страшного монстра. Пожилые женщины, старушки, выходя из автобуса, говорят несколько униженных «спасибо» слащавыми голосами за то, что их довезли и высадили в нужном месте без брани. Уезжая с работы домой на пригородном автобусе в течение почти 20 лет, я неоднократно становилась свидетельницей безобразных сцен. И все они были связаны с тем, что водитель не получал ожидаемых наличных денег. Если билет куплен непосредственно у водителя за наличные, тогда он добр с тобой. Но если ты купила билет в кассе, то пеняй на себя. Удивительным всегда казалось то, что пьяным пассажирам всегда был зеленый свет. Скандальные, вонючие, едва держащиеся на ногах, многие без денег, тем не менее, они пользуются особыми привилегиями у водителей. Потом я поняла, что, в основном, судя по внешним, бросающимся в глаза признакам и поведению, водители и есть алкоголики в завязке, как у нас говорится простым обывательским языком. Такие же грубость и слащавость характерны и для наших пациентов. Резкие переходы от благодушия к взрывной агрессии – характерный признак органического повреждения мозга, а главный и единственный личностный ориентир на материальную выгоду – свидетельство деградации личности. Термин «деградация личности» предполагает, что в любой личности есть чему деградировать. На деле часто оказывается, что личность изначально глубоко дефектна. Она лишена каких-либо намеков на нравственные ценности. В отделение поступают подростки, которые, кажется, ничего не знают о ценности любви, привязанности, заботы, ответственности. Когда такой подросток попадает в больницу, то держитесь все. Он ухитряется дезорганизовать работу всего отделения. Даже махровые наркозависимые рано или поздно приспособляются к реальности стационара и начинают соблюдать правила. Подростки никогда этого не делают. Они бушуют и бунтуют. Даже когда они разнесут на клочки все отделение, вскроют все окна и двери, они не успокаиваются.

Стасик поступил к нам второй раз, прошло всего несколько месяцев, как он выписался. Снова начал употреблять «соли» – современный наркотик психостимулирующего действия. Был несколько раз задержан полицией. Папе уже присудили штраф в 120 тыс. руб. Папа простой работяга, занимается строительными отделочными работами. В семье еще есть младший сын. Мать не работает. Папа, конечно, в жутком шоке от Стасика и от штрафа в частности. Врач отделения, пожалев родителей, обещал длительный курс лечения: три, а то и четыре месяца. В планы Стасика это совсем не входит. Он начинает свои выкрутасы. Сначала тихо, потом

все громче. Не принимает лечение, демонстративно не подчиняется распорядку дня, дерзит медицинскому персоналу, навязчиво ходит по пятам доктора, чтобы его выписали, капризничает, сочиняет небылицы про отделение, угрожает, что будет их распространять, саботирует работу с психологом, психотерапевтом. В это время раздается телефонный звонок мирового судьи. Вопросы судьи обескураживают: «Не можете ли вы его отпустить на судебные заседания одного?» При отказе выполнить просьбу судья требует объяснений: «Вы думаете, он убежит? Но у вас ведь добровольное лечение? Сколько времени он у вас пробудет, слышал, что три месяца?» Исходя из характера заданных вопросов, нам становится понятно, что судья совсем не в теме. Во-первых, из круглосуточных стационаров пациент не может быть отпущен, тем более из закрытого стационара психиатрического типа. По требованию суда при отсутствии медицинских противопоказаний пациента могут конвоировать в суд. Во-вторых, добровольность лечения касательно наших пациентов – понятие чрезвычайно условное. В-третьих, желательный курс лечения может быть очень далек от реального. В-четвертых, мы не можем отпускать подростков без их законных представителей. Звонок судьи стал решающим в судьбе Стасика. На следующий день под нескончаемые недовольные крики отца он был выписан. Почему мы пошли на это? Просто произошел перевес в силах. Стасик и судья на одной стороне, папа на другой. Мы, мед – работники, всегда занимаем позицию сильной стороны, чтобы не оказаться виноватыми. Это необходимый прагматизм в нынешней ситуации в здравоохранении нашей страны. За последние 10 лет число уголовных преследований врачей выросло в десятки раз. Зачем нам подставляться?

Но не лишним будет задуматься. На кого направлен гнев отца? На врача, прервавшего лечение, на судью, присудившего огромный штраф, на Стасика, не оправдавшего надежд, на государство, бездействующее в то время, когда все новая молодежь ежесекундно подсаживается на вездесущие наркотики, на себя, не уберегшего сына? Соглашусь с его гневом, он абсолютно оправдан по всем перечисленным пунктам. Но что делать дальше?

Наши мечты всегда и обо всем неразрывно связаны с близкими. Если с ними не все в порядке, человек не может делать вид, что его это не касается. Он не скажет своему зависимому сыну: «Это твоя жизнь, делай с ней все, что хочешь». Если вдруг и слетит с уст что-то подобное, то вовсе не потому, что так на самом деле думается. Как бы человек ни старался сделать свою жизнь счастливой, несмотря ни на что, в глубине души он постоянно болеет за своего больного близкого.

У *Марии Федоровны* трое взрослых детей, один из которых болен алкоголизмом. У каждого из детей, включая больного Сашеньку, тоже есть дети. Получается, что Мария Федоровна очень богатый человек: у нее есть о ком позаботиться, о ком порадоваться и попечалиться, помимо Сашеньки. Когда Сашенька лечился у нас, Мария Федоровна и другие дети справлялись о больном регулярно. В конце концов их прорвало и они стали жаловаться лечащему врачу Сашеньки на то, что их мать не уделяет им должного внимания. Такое впечатление, что только он ее родной сын, а остальные пасынки и падчерицы. И в самом деле, неужели Мария Федоровна не понимает, что она обкрадывает остальных своих детей? Что мешает ей быть чуточку счастливее и справедливее в отношении других близких?

Когда мы хотим вырастить что-либо в своем саду, мы используем хороший грунт и удобряем растения согласно инструкции. И горе нам, если мы перекормим растущий кустик своей заботой. Он загнется быстрее, чем если бы мы совсем не обращали на него внимания. Моя приятельница не устает удивляться, почему картошка на ее огороде всегда растет лучше, если она о ней забывает на все лето, чем когда она ее тщательно окучивает и выпалывает сорняки.

С одной стороны, мы знаем по своему опыту, что любви много не бывает, но с другой стороны, мы можем дифференцировать любовь на разные виды. Было бы несправедливо считать, что Мария Федоровна не любит остальных своих детей и внуков. Ее любовь к ним беспри-

месная, потому и незаметная. На Сашеньку же нагрузили непомерную тяжесть тревог, забот, дурных предчувствий, неоправданных ожиданий, обвинений, обид, ответственности за здоровье и благополучие матери. Сначала подала пример сама Мария Федоровна, а впоследствии к ней присоединились и все остальные. Теперь Сашенька – центр домашней вселенной, и от его вздохов зависит погода в доме. Сашенька ли в этом виноват? Мария Федоровна испытывает давнюю вину перед сыном. Рос он больным. Приходилось много времени посвящать его здоровью, хотелось баловать и защищать от жизненных ударов. Мать всегда чувствует вину перед больным ребенком. Этот неизбежный факт нужно осознать, принять и простить себя. Замаливая свою вину потаканием капризам ребенка, мать ждет от него прощения. Конечно, речь идет не о сознательных желаниях. Она хочет, чтобы он ее утешил и снял с нее ответственность за свою болезнь. Она ждет прощения от него. Ответственность за свое благополучие она неосознанно навешивает на ребенка. Но ребенок не сможет нести такую ношу. Он лишь перенимает концепцию матери относительно него. С годами материнские представления прочно усваиваются ребенком и совместными с ней усилиями оттачиваются, утрируются, приобретают законченные формы, обжигаются в печи жизни, и теперь уже ничто не может их изменить. Мы лечим Сашеньку, но вылечим ли его? Как нам помочь несчастной Марии Федоровне и ее не менее несчастному сыну? Услышит ли она наши объяснения? Конечно, нет. Это психотерапевтическая работа не одного года. С вопросами к доктору нужно было обращаться тридцать лет назад, когда все только начиналось. Что-то мы, конечно, можем попытаться сделать даже сейчас, например успокоить других детей, подреставрировать Сашеньку на радость матери, сказать матери, что она ни в чем перед ним не виновата. Конечно, это даст ей лишь временное облегчение. Но вся наша жизнь – временное явление. И никто из нас ангелами стать не надеется. Облегчение боли – одна из гуманнейших возможностей и задач медицины. И мы к ней непременно стремимся и используем все свои знания и опыт, чтобы человек смог, пусть на время, сбросить с себя оковы боли.

Несмотря на свой отрицательный заряд, тревога и гнев, как бы ни были мучительны, могут стать нашими союзниками. Эти сильные эмоции всегда сигнализируют о неблагополучии в нашей жизни. От гнева на водителя-хама мы можем легко избавиться: не важно, отреагировав и дав сдачу или же абстрагировавшись на далекие мысли. Другое дело – непорядок в семье. Можно подумать, что успешно отвлечься от проблем близкого человека невозможно. Но так кажется на первый взгляд. К нам обращаются родители с совсем молодыми людьми, которые начали употреблять наркотики несколько месяцев назад, по общей семейной легенде. При разговоре с сыном наедине выясняется, что первые пробы гашиша случились за много лет до этого (речь идет о пяти – десяти и более годах), а постоянное употребление наркотиков сформировалось несколько лет назад, в среднем от года до трех. Как удавалось родителям не замечать одурманенного сына, а если замечать, то не придавать этому должного значения? Желание сознавать себя в порядке перевешивает желание видеть правду. Чем страшнее факты, тем мутнее взгляд на них. Пока они не загонят в угол и не начнут душить, члены семьи стремятся уйти от них подальше.

Как показывает практика, дальше своих иллюзий все равно никто не уходит. Человек остается дома под одной с ними крышей и периодически начинает наталкиваться на пьяного мужа или сына, лежащих на кровати в беспомощности среди окурков, бутылок, сломанной мебели. Еще какое-то время удается убеждать себя в том, что виденное всего лишь случайный страшный сон. Мать спешит расстаться с памятью о нем, позволяет легко себя обманывать нелепыми обещаниями, что ничего подобного не повторится, а зачастую и сама находит оправдания увиденному. Потом она умиротворенно растворяется в спокойном затишье, теряет всякую бдительность, оставляет происшедшее без должного внимания и анализа и отдается воле судьбы. Судьба, конечно, не заставит себя долго ждать. После нескольких таких разворотов можно получить затрепанную настолько болезненной, что сохранять лицо уже не удастся.

И вот все семейство, взволнованное и возбужденное, сидит в кабинете у нарколога. Решение наконец-то принято, родители поняли свою задачу, выполнили ее, и теперь будущее зависит от усилий нарколога, как считает большинство из них.

Миф второй: Полечится и выздоровеет

«Нужно только заставить его лечиться, и он выздоровеет».

«Я все сделаю, чтобы его вылечить».

Миф

– Гуляет народ, – задумчиво сказал Меньшов.

– Это с какой радости? – спросил Кузьма.

– Надеется...

– На что?

– Известно на что... На домового!

И. Бунин. Деревня

Когда мы беремся за новое дело, то испытываем всем знакомый энтузиазм. Далеко позади остались шок и смятение, мы свыклись с покалеченной жизнью. Приливы надежд продолжают регулярно посещать нас, сменяясь усталостью и бездеятельностью. Мы привыкаем к новым жизненным ритмам. Но вот очередное исчезновение сына, потеря им работы, явное ухудшение здоровья, новый долг, скандал в семье, ожидание рождения ребенка в его семье, угроза развода, полнолуние, в конце концов, – и мы полны решимости кардинально расправиться с проблемой. Мы набираемся мужества и раскрываем свой секрет. Это важный шаг. После того как мы поговорили с нужным человеком или даже с несколькими, в первый раз за много лет мы ощутили, что стало легче. Мы поняли, что никто из посвященных нас не осудил, ведь мы правильно выбрали аудиторию. Мы получили сочувствие, поддержку, совет, заручились обещанием помощи и освободили себя от сохой доли ответственности. К этому моменту мы уже долго и стабильно уверены, что будущее нашего ребенка в наших руках. Отвечать за себя и за судьбу другого человека, конечно, невозможно, но только не для нас. Мы справимся.

Осознать крах мегаломанической идеи о своем всемогуществе – еще один важный этап в эволюции самосознания.

Мария скрывала недуг сына – наркотическую зависимость – даже от своего мужа, отца ребенка. Она боялась и за сына, и за мужа. «Одна катастрофа может повлечь за собой следующую», – думала Мария и хранила тайну. Она считала мужа слишком жестоким, чтобы простить сыну его порок, и слишком слабым, чтобы выдержать удар судьбы. Она берегла сына от возмездия, семью от распада, мужа от удара, себя от реальности. Она умело ткала паутину лжи, становясь сообщницей порока. Она жила в дурмане иллюзий, как сын в наркотическом одурманивании.

Лариса так любила своего сына, что была на грани разрыва отношений с мужем, отчимом ее ребенка. «Он слишком жесткий, а я слишком мягкая», – считала Лариса. Она больно била мужа тем, что Лешенька его не родной сын, поэтому отчим проявляет бессердечность и не может понять ее самозабвенной материнской любви. Она вставала на защиту интересов сына, отбиваясь от любых обвинений в его адрес и посягательств на его свободу. Тем временем интересы сына все более замыкались на наркотиках. Пока мать с отчимом выясняли отношения, болезнь Алексея стремительно и беспрепятственно развивалась.

Данные истории я имею возможность рассказать лишь потому, что этим семьям удалось обрести некоторое согласие по поводу дальнейшей жизненной тактики и обратиться за лечением. Как только семья обретает здоровое видение ситуации, раскрывает тайну и перестает спонсировать болезнь ребенка, последний неожиданно и охотно сдается на милость родителей и врачей.

Те из нас, кто в детстве испытывал страхи из-за своей непомерной фантазии и чрезвычайно богатого воображения, помнят, что хорошее освещение и присутствие рядом мамы или папы быстро рассеивают любые страшилки. Пряча в себе страшную тайну и изолируясь от друзей, семьи, специалистов, мы выращиваем свой страх, рискуя навсегда потерять пока еще реальные шансы на выздоровление.

Далеко не все семьи принимают необходимые меры вовремя или принимают их не до конца. Об этом я узнаю от самих пациентов, которые в пылу откровений, прорывающихся в моменты наибольшего страха за свою жизнь, или кратковременного приступа сентиментальной благодарности медработникам рассказывают о погибших друзьях. Точные цифры никто не называет, но обычно речь идет от двух до ста знакомых наркоманов, которые никогда не попали в поле зрения наркологических служб. Иногда среди умерших называются имена хорошо знакомых нам, теперь уже бывших пациентов.

Чаще всего родственникам кажется, что раз они не в силах заставить больного члена семьи лечиться, пусть все идет так, как идет. Под этим подразумевается, что мать будет продолжать обеспечивать больного ребенка всем необходимым, не отказывая ему в этом. «Едой не наказывают», – говорила моя двоюродная бабушка, подкармливая свою непутевую престарелую невестку, периодически запивающую. А также крышей над головой, одеждой, чистой постелью, возможностью пользоваться всем этим пожизненно и безвозмездно.

Поддерживая жизненный уклад исключительно своими силами и исключительно ради самого уклада, мы обретаем некоторое успокоение. Стабильность внешнего порядка, упорно нами воспроизводимого, поддерживает иллюзию упорядоченной жизни.

Моя соседка каждый день выходила со специально приготовленной едой кормить бездомных собак, обитавших неподалеку от ее дома. Долгие годы она жила проблемами голодной стаи, которые ей удавалось успешно решать совместно с такими же активистами, на время отвлекаясь от безнадежной болезни мужа, которую вылечить уже не представлялось возможным. Так продолжалось бы и до сих пор, но собак ликвидировали.

Убираясь дома после очередной пьянки сына, стирая белье, готовя вкусную еду, покупая нарядные рубашки единственному и ненаглядному, мы накладываем пудру на синяки, ретушируем погрешности нашей жизни, меняем декорации. И это работает! Нам становится легче от неправильной мысли, что мы все сделали правильно. Нет ничего плохого в том, чтобы навести порядок и насладиться семейным ужином. Плохо лишь то, что мы используем свои действия, чтобы усыпить свою обоснованную тревогу. На самом деле мы наслаждаемся не ужином, а плохо сшитой иллюзией семейной идиллии. Если наши глаза видят дом таким же, каким он был до того, когда в него пришло несчастье, то наш мозг начинает верить, что все не так уж плохо.

Осознав, что близкий человек болен, семья начинает искать помощи. Узнав, порой не без трудностей, о существовании наркологических центров, семья облегченно вздыхает, предвкушая скорое избавление от проблем. Часто к моменту обращения за медицинской помощью проходят годы болезни, накопившие огромный груз боли. Последние метры перед финишем самые трудные. Неожиданно поняв, что время мучений вот-вот должно истечь, черная полоса закончится, семья, так долго выдерживающая невероятное напряжение, начинает с трудом контролировать исторгающиеся потоки эмоций. Если близкие не падают замертво, добравшись до медицинского центра, то только благодаря награде, ожидающей их в конце гонки. Они передают свою непосильную ношу в руки медицинского персонала, не подозревая, что это еще далеко не конец.

Приемный покой

– Эх, Гриша, – сказал Чапаев печально, – что ж ты? Ведь сам знаешь, нельзя тебе ошибаться сейчас. Нельзя. Потому что в такие места едешь, где тебя уже никто не поправит. А как скажешь, так все и будет.

В. Пелевин. Чапаев и Пустота

В приемном отделении близких чаще всего ожидают сюрпризы. Оказавшись в стенах больницы, будущий пациент может вступить в последний громкий бой за свою свободу. Получив обещание поехать лечиться, родственники не могут знать, какие реальные мотивы сработали у злополучного домочадца. Скорее всего, он не вполне отдает себе отчет в своих словах и решениях. Увидев перед собой людей в белых халатах, он впервые начинает понимать, что перемены стучатся в его жизнь всерьез. Радости от этого факта ни наркоман, ни алкоголик не испытывают никогда. Добровольное информированное согласие на лечение, которое должен подписать каждый желающий лечиться, воспринимается катастрофой смертного приговора или пожизненного заключения. В каком случае мы подпишем то, чего ни за что не хотим? На это существуют вполне определенные веские причины, связанные со страхом. Страхи лишения здоровья и жизни обычно слишком абстрактны, чтобы иметь значение для зависимого.

В нашей практике нередки случаи, когда мы переводим пациентов с утяжелившимся состоянием в медицинские стационары другого профиля, в том числе реанимацию.

Павла в тяжелом состоянии с высокой лихорадкой с подозрением на сепсис перевели в инфекционную больницу. Через несколько дней, справляясь о его самочувствии, узнаю, что он сбежал. Доктор ожидает, что пациента вскоре вернут к ним по скорой в более тяжелом состоянии, так как, скорее всего, у него бактериальный эндокардит, который чреват быстрым нарастанием симптомов сердечной недостаточности. Через неделю вижу Павла в холле нашего отделения, куда он приехал навестить свою сожительницу. «Все хорошо, – говорит он. – Только каждый день приходится сбивать температуру 39». Пытаюсь еще раз внушить ему необходимость срочного лечения, он недоверчиво смотрит на меня, на всякий случай кивая.

Наркотики и алкоголь притупляют инстинкт самосохранения.

Дмитрий, плотный, на вид очень здоровый мужчина сорока лет. К нашему удивлению, он лишь недавно пристрастился к курению спайсов. Видеть перед собой зрелых мужчин, вдруг начавших употреблять наркотики, очень странно. Почти невозможно понять мотивы безрассудных поступков людей, проживших ни много ни мало половину жизни. Дмитрий охотно рассказывает свою историю. Подробности употребления наркотиков смакует, как самое захватывающее приключение жизни. У Дмитрия есть маленькая дочь, о которой он вынужден заботиться один, так как мать девочки умерла. Дочь фигурирует в рассказе в качестве неоспоримого аргумента в пользу серьезности намерений Дмитрия относительно выздоровления. Тот факт, что дочь не сегодня и не внезапно появилась, не принимается во внимание. Дмитрий повествует, что курит спайсы обычно в машине в компании нескольких знакомых. Накурившись и придя в себя, продолжает вести машину дальше. Однажды во время такого сеанса один из куривших начал агонировать на глазах у Дмитрия и в конце концов умер то ли от некачественного наркотика, то ли от передозировки (рассуждает Дмитрий). Прежде чем предпринять какие-либо человеческие действия в этой дикой ситуации, Дмитрий стал докуривать свою порцию того же наркотика в компании только что почившего друга, не тронувшись с места. Желание Дмитрия употребить наркотик было значительно сильнее всех других чувств, ожидаемых

в данной ситуации от трезвого нормального человека. Похоже, что и спустя месяцы после трагедии Дмитрий не понял, что произошло с ним и его другом. Он рассказывал о случившемся, как о сюжете глубоко его тронувшего триллера, который ему довелось недавно посмотреть и героем которого он себя ощутил.

Осознав перед предстоящим лечением, что момент невозврата к прошлому неумолимо подступает, зависимый делает последнюю попытку отсрочить его или сделать наименее болезненным. Зная, что завтра предстоит обращение за лечением, алкоголик в последний раз напиивается, наркоман в последний раз укалывается, даже если до этого смог устроить себе перерыв в употреблении.

Переход от активного употребления к воздержанию в условиях стационара действительно чрезвычайно болезненный процесс и требует максимального мужества от пациента. Добровольное оставление свободного мира и шаг в узкое, полное ограничений пространство медицинского учреждения наполняет душу мраком и сомнениями. В то время когда родственники не чают поместить больного на лечение, видя в этом единственный выход из тупика, пациент готовится пережить все муки ада.

Проходит много лет, прежде чем зависимый человек научается воспринимать лечение как благо. Тем не менее трепет перед медицинским учреждением остается навсегда. Существует большая вероятность того, что эти много лет не принесут заметных изменений в самосознание пациента и его близких. Каждый раз больные ходят по кругу от срыва к длительному запою, с растущим день ото дня комом проблем. Затем случается всегда неожиданный волшебный пинок со стороны внешнего мира, коим могут выступить самые разнообразные причины и факторы, в том числе действия близких членов семьи, состояние которых достигло точки кипения. Услышав их нешуточные претензии, будущий пациент или уже завсегдатай больницы начинает процедуру торгов по поводу условий, на которых он соглашается пойти навстречу выдвигаемым требованиям.

Торг всегда сопряжен со скандалом, последняя сцена которого непременно разворачивается в приемном покое.

Наташа – алкоголичка с десятилетним стажем – молодая женщина с сытым лицом в норковой шубке. Никогда не обращается и не обратится за лечением сама. Живет с матерью и теперь уже совершеннолетним сыном. Хронически, не изменяя себе, пребывает исключительно в состоянии потребителя. Эгоизм Наташи невероятен по размерам благодаря последовательным усилиям мамы в его вскармливании. В отличие от дочери, мать выглядит намного скромнее. Уставшая, рано постаревшая, но все еще очень энергичная женщина. Заранее предупреждая нас о приезде Наташи, мама привозит дочь на такси. Перед отделением разворачивается жуткая сцена, начинается концерт. Все окна облеплены пациентами и сотрудниками. Страшные душераздирающие крики Наташи и не менее громкие грозные вопли мамы. Кто кого перекричит. Пьяная Наташа предпринимает попытки бегства. Начинается драка. Наташа падает, ломает зуб и остается в норковой шубке валяться на дороге, отпинаваясь от мамы и пытаясь достать отлетевший накладной ноготь. Нам никогда не удастся досмотреть спектакль до конца. Насытившись зрелищем, жалея маму, мы идем к Наташе и уводим ее в отделение, где она мгновенно успокаивается. После протрезвления Наташа вспоминает о маме, чтобы потребовать с нее еды и сигарет. Вид Наташи всегда самодоволен и лукав. Она знает наверняка, что получит от мамы все, что захочет. Мама не сопротивляется. Каждый раз она обещает, что оставит дочь лечиться на то время, на которое скажет врач, и каждый раз она забирает дочь, как только той надоест проводить у нас время. За много лет знакомства с этой семьей мы наблюдали едва заметную динамику, которая проявлялась в том, что Наташа стала проходить полные курсы лечения, а мама сократила свои звонки и визиты к Наташе до минимума.

Границы. Да или нет?

*Есть весьма разумное правило насчет путешествия по Индии:
«Ничего не трогай, кроме себя».*
Э. Гилберт. Есть, молиться, любить

Кто-то понимает простые правила быстро и даже может им следовать. Кому-то требуется полжизни, чтобы незаметно продвинуться в восстановлении границ. Границы в семье между родными – очень сложная динамическая структура. Чем четче обозначены границы, тем меньше проблем во взаимоотношениях у членов семьи друг с другом и за ее пределами. Каждый из членов микросоциума, коим является семья, осознает свой круг ответственности, следит за ним сам и развивается внутри него. Это идеальный вариант. Ребенка воспитывают так, чтобы он вовремя вырос, нагружая его все возрастающей ответственностью. Ребенку помогают в решении задач, не пытаясь сделать их за него. Эту прописную истину знают все, но немногие ей следуют. Выполнить за ребенка домашние задания бывает проще, чем ждать, когда он сделает их сам. Устроить на работу тоже проще. А вот быть за ребенка трезвым уже не получается.

Мы привыкли судить о поведении человека, сравнивая его со своими собственными критериями адекватности, правильности, нормальности. Мы смотрим на человека, с которым живем, видим, как нам кажется, его очевидные проблемы и начинаем общаться с ним с высоты своих ценностей. И не можем ничего понять.

«Почему он такой агрессивный? – спрашивает **мама Владика** после очередного с ним свидания. – Дома он никогда таким не был!» Глаза мамы страдают и вопрошают. Во время свидания с Владиком маме впервые в жизни пришлось сказать «нет» на одну из просьб своего половозрелого ребенка. После предварительной беседы с врачом, который настроил ее на мужественный лад, она смогла быть сильной. Это новый опыт для нее. Но оказалось, что она была настроена на трудности иного характера, не ожидала, что сказать «нет» привычным манипуляциям окажется не самым болезненным местом в беседе. Когда родители перестают потакать больным детям, то узнают о себе и о них много нового. Мать не понимает, что ее основное значение для больного зависимостью ребенка сводится к финансированию его зависимости. Для ребенка она не мать в высоком значении этого слова, а всего лишь бездонный, безмолвный, безмозглый кошелек, который легко обмануть и использовать по своему усмотрению. Когда кошелек не открывается, зависимый чертыхается, раздражается, пытается внести ясность в происходящее, всеми правдами и неправдами получить прежний доступ к, казалось до теперешнего момента, неисчерпаемому кредиту.

Одно из простых и гениальных личных открытий Элизабет Гилберт звучит так: «Когда вы говорите «нет» своим близким, вас не перестают любить». Эту простую истину нужно добыть из своего жизненного опыта во чтобы то ни стало. Часто при выписке я спрашиваю пациентов, особенно женщин: «Какое слово теперь для вас самое главное?» Вы уже догадались: волшебное слово «нет». Зависимым приходится говорить «нет» своей зависимости, а их близким – своей созависимости.

Олега воспитывал отчим. Он человек решительный, с разумным, логичным, рациональным подходом к жизни. Мать Олега, напротив, иррациональна, артистична, эмоциональна, противоречива и неустойчива. Она долгое время сопротивлялась признать зависимость сына. Когда Олег выписывался в первый раз, она была уверена, что теперь-то жизнь пойдет по другому, правильному сценарию просто потому, что у Олега хорошая работа, девушка и он обе-

щал. Прошло полгода, и Олег снова оказался у нас. На этот раз мать проявила чудеса мудрости, не без поддержки мужа и дочери, осознав свою брешь в характере, отдала последнее слово отчиму. Олега решили увести в реабилитационный центр. Олег легко кивал на все предложения, соглашался со всеми планами на него, что было чрезвычайно подозрительно. Последняя сцена в кабинете при выписке: Олег, отчим и старшая сестра Олега. Мать осталась дома и выключила телефон. Поняв, что загнан в тупик, Олег начал отчаянно сопротивляться. Он заявил совершенно категорично, что ни в какой центр не поедет, едет только домой. Когда ему твердо заявили, что дома у него нет до тех пор, пока все не будут уверены, что он здоров, Олег начал требовать звонок матери. Но мать была вне доступа. Олег до конца не верил, что такое может быть. Он продолжал артачиться. Сестра подтвердила, что домой его не пустит, так как у нее подрастает дочь и она не может допустить присутствия наркомана рядом с ней. Олег твердил о матери. Время шло. Поскольку Олег ни в какую не сдавал свои позиции, ему предоставили полную свободу действий, правда, дома у него теперь до поры до времени не было и денег тоже. Отчим с сестрой поехали домой. Через несколько месяцев я узнала продолжение истории. Оказавшись на улице наедине с собой, Олег сразу сдался на милость родственников. Теперь он лечится в реабилитационном центре и, кажется, им довольны.

Мама Олега нашла в себе силы опереться на более здорового члена семьи и не прогадала. Часто же, услышав совет быть строже и последовательно блюсти свою непримиримую позицию, родственники воспринимают его в штыки. «Я же его не брошу!» – возмущаются они. Речь совсем не об этом.

Нет ничего сложнее, чем из хорошей, заботливой, отзывчивой, покладистой, всепрощающей матери превратиться в человека с твердой, бескомпромиссной позицией. Это практически невозможно. Вы можете сразу сдаться и сказать, что ни за что не получится быть другой. Тогда резонно спрошу вас в ответ: «Если вам, здоровому человеку, так сложно представить себе любые перемены в себе, то что вы можете требовать от больного?» Помните, что у нас есть выбор: либо мы смиряемся и продолжаем плыть по течению вместе с багажом семейных проблем, ожидая, что кому-то третьему удастся избавить нас от непосильного груза, либо мы берем на себя ответственность за труд, который должны выполнить, чтобы перестать быть соучастником болезни.

Владислав, цветущий, уверенный в себе мужчина средних лет, вполне обеспеченный, по нашим провинциальным меркам, стройный, накаченный, с белозубой улыбкой, неустанно привозит к нам свою супругу буквально через каждые два – четыре месяца. Елена, далеко не прекрасная, несмотря на одинаковый с мужем возраст, выглядит намного старше, запущенней, этакая крикливая, горластая самоуверенная бабенка. История их совместной жизни довольно дикая, но поучительная. Пока муж отбывал срок наказания ни много ни мало около двадцати лет, Елена оставалась ему верной и заботливой женой. После воссоединения семьи что-то сломалось в отношениях. Елена начала пить. Теперь уже шесть лет прошло после освобождения мужа, а Елена никак не может остановиться. Муж давно нашел любовницу, но уйти от жены не в силах. Периодически бросает то жену, то любовницу, обещая жене, что вернется, если она бросит пить. Жена, в свою очередь, обещает бросить пить, если он вернется и они обвенчаются. Муж возвращался, и не раз, но через некоторое время Елена находила или ей кажется, что находила, на одежде мужа женский волос и начинала снова пить. Пьет она страшно. Напивается в любых местах, классически валяется в лужах и канавах, выпрашивает в долг спиртное в магазинах и пузырьки спирта в аптеках. Если бы не вовремя спасающий ее муж, Елены давно уже не было в живых. Чтобы разобраться в ситуации, спрашиваю мужа: «Кто возвращает долги?». «Я», – с покойно отвечает он, не понимая, почему ему задаются вопросы, ответы на которые столь очевидны. Я в свою очередь повторяю его попой, выражением лица, интонациями: «И?» Оказывается, он по-другому не может. Город маленький, все друг друга знают.

Если он не заплатит долг, его не поймут в этом городе. Разве у него нет денег платить по счетам? Конечно, есть. Он не может не заплатить. Это не обсуждается. Пока Елена не пьет, она идеальная жена, по мнению мужа. Она занимается уборкой 24 часа в сутки, занималась бы и больше, если бы было что убирать. Она готовит, стирает, ждет мужа. Но вскоре идеальная чистота сменяется идеальным хаосом. В доме живет еще взрослый сын, который тоже пьет. Когда начинается пьянка, начинается всеобщая свалка. Кто кого бьет, разобрать невозможно. Елена приезжает к нам всегда синяя. Начинает обвинять мужа во всех грехах, ожидая, что он загладит свою вину вниманием к ней. Муж регулярно навещает ее, привозит новую одежду, много хорошей, дорогой еды. Елена быстро оттаивает, строит планы на счастливую семейную жизнь, обещает быть трезвой, чувствует себя королевой. Мы с сомнением качаем головами, но Елене наши головы с нашими мыслями совершенно безразличны, как и ее мужу.

Задача № 4

Вопросы для раздумий: почему Владиславу уводить с улицы пьяную полуголую жену не так стыдно, как не заплатить за нее спиртной долг? Что удерживает этих людей вместе? Какие шансы у Елены выздороветь? И что будет *значить выздороветь* конкретно для Елены?

Мы, конечно, никогда не узнаем правды, только Владислав может ее знать. Но поразмышлять об этом будет полезно. Так ли важна мужу трезвость жены или есть что-то, что он ценит гораздо больше, потому и остается с ней жить? Пока человек наделен важными для нас качествами, мы будем прощать ему его зависимое поведение. Само по себе зависимое поведение не причиняет нам прямого зла, но, углубляясь в свои пороки, человек может потерять то сокровенное, что делает его для нас единственным и неповторимым. Возможно, Владислав ценит в Елене ее верность, он как-то вскользь упоминал об этом. В его мире живут в соответствии со строгими понятиями. Если человек предан тебе, то и ты его предать не можешь. Владислав отдает ей долг преданности.

Елена, Владислав и пьющий сын – это еще не вся семья. Есть дочь, непьющая, которая живет с мужем и воспитывает двух маленьких детей. За все разы госпитализации я ни разу не слышала о ней от ее лечащейся матери. Елена заиклена на себе и муже, звонит только ему, а о дочери и внуках не вспоминает. Дочь появилась в поле моего зрения недавно и то только потому, что Владислав заболел и не мог в очередной раз приехать навещать многострадальную Елену. Дочь не без основания высказывала обиду на отца и мать, которые заняты исключительно друг другом, а она и внуки получают очень незначительную толику внимания с их стороны и никакой помощи.

Отношения этой пары стоит обозвать созависимыми. Об этом термине мы поговорим позже. Сейчас следует увидеть, как плотны и неделикатны становятся отношения в случае пренебрежения границами друг друга. В них просто нечем дышать. Елена и Владислав – пример очень глубокой созависимости, которую они оба не хотят осознать и исцелиться от нее. Давайте пофантазируем, что останется от их отношений и от них самих, если на минутку представить их свободными от привычных взаимных ожиданий, требований, претензий?

Внимание

Внимание – вот тайна жизни!

С. Курилов

Невнимание к мелочам может стать сильной помехой в наших отношениях с зависимым человеком, чья жизнь сужается до строго определенных вещей, тогда как жизнь здорового человека продолжает расширяться и углубляться. Здоровые интересы растут, а интересы зависимого и созависимого беднеют. Жизнь ставит перед нами все больше вопросов, раскрывает свои необъятные просторы и возможности, в то время как существование зависимого изо дня в день повторяет один и тот же сценарий. Из сложной, высокоорганизованной личности человек превращается в примитивный набор однотипных желаний и моделей поведения. Конечно, процесс деградации происходит не за один день, но наблюдать нам его приходится ежедневно. Мир начинает терять свою красоту. Красота начинает терять свою ценность. Полезность становится приоритетным качеством в глазах зависимого. Такие категории, как эстетика и самопознание, не могут быть практически использованы, поэтому быстро теряют свою привлекательность, если когда-то и были небезразличны. Чувства утрачивают тональную проработку. Грубые, резкие, неровные мазки густо ложатся на слой когда-то нежного пейзажа. Эмоциональный мир зависимого напоминает природные катаклизмы. Когда ураган обрушивается на населенный остров, нам уже не до деталей. Стихия разбивает в щепки эстетику нашей жизни, часто вместе с самой жизнью. К чему заботиться о красоте, когда на завтра она будет поглощена чревом океана? Фокус заботы смещается на выживание. Живя под одной крышей с зависимым, в одно время и в одних условиях, на деле мы являемся жителями разных планет с разными внешними условиями. Переменчивая погода, на которую ежедневно сетуем, ничто по сравнению с бурями на небосклоне зависимого. Его горизонт никогда не бывает ясен, а погода всегда экстремальная. Грязь, хаос, неряшливость не имеют значения в сводках военного времени. Там, где мы, пораженные, разглядываем небывалой красоты закат, зависимый нетерпеливо думает о встрече с барыгой. Если наше настроение может внезапно улучшиться при встрече со случайно замеченной красотой, то зависимый не сможет воспринять этот подарок. Среди тысяч пациентов я могу припомнить лишь нескольких, кто имел отношение к творчеству и проявлял интерес к искусству. Зарисовки наркоманов и алкоголиков (за редким исключением) имеют диагностический смысл, но не несут никакой эстетической ценности. Их попытки выразиться через творчество рождают в душе наблюдателя чувства, похожие на те, которые мы испытываем в кунсткамере, разглядывая человеческие уродства: смесь любопытства и отвращения. Даже прекращение употребления наркотиков не восстанавливает способности души созерцать и испытывать эстетическое наслаждение.

Знакомясь с работой одного из православных реабилитационных центров, я прогуливалась по его территории с одним из реабилитантов.

Олег жил в центре уже три года. Один раз даже сбегал, вскоре самостоятельно вернулся. Олег обладал достаточной способностью к рефлексии, чтобы замечать нюансы и заниматься самоанализом. Он с горечью рассказывал мне, что, несмотря на три года воздержания от употребления опиатов, он по-прежнему не может любоваться природой. Он разглядывает красивое небо, понимая, что оно красиво, но ничего не чувствует при этом. Если нам, здоровым, хватит аромата утреннего свежемолотого кофе, чтобы наполнить предстоящий день волшебными предчувствиями, то зависимый может не отыскать и во всем прожитом дне ни одного достойного его внимания факта. Мир скучен и сер либо зол и неприветлив. Похожую картину мы наблюдаем, общаясь с больными старыми людьми. Немногие из них сохраняют способ-

ность удивляться, восхищаться, радоваться. Порой старики обескураживают нас нескончаемой ворчливостью, недовольством, им все не вкусно, не интересно, все не так. Такое впечатление, что восприятие мира зависимым приобретает черты болезненной старости.

Вы можете справедливо возразить мне, что среди людей творческих больше всего наркоманов и алкоголиков. Не соглашусь с вами. Вы просто не знаете, сколько зависимых среди простых смертных. Их легион. Чем тяжелее наш багаж, тем дольше мы его теряем. Для отягощенного интеллектом человека деградация будет происходить медленнее, но заметнее. Когда перед нами неоперившийся подросток, его незрелая личность распадается под действием кайфа так же быстро, как извлеченная на свет божий мумия. Если же речь идет о людях искусства, то их истории заканчиваются не менее трагично и печально. У каждого есть запас времени для творчества, но у зависимых он в гораздо большей степени лимитирован.

Стыд, вина и забота

Тайная мысль каждого: «Я недостаточно хорош».

Л. Хей

Взирая с высот своего совершенства на больного члена семьи, мы не можем понять, чего ему не хватает. Мы создаем идеальные условия для жизни, так мы полагаем, а он вместо благодарности «гадит там, где мы едим», – по меткому замечанию автора книги «Шантарама». Мы начисто забываем или не хотим понять, что идеальные условия можем создать только себе и только сами. Выстраивая идеальные условия для другого, мы получаем идеальные условия для его праздности, безответственности, лени, иждивенчества. Сталкиваясь с неожиданной реакцией, мы, тем не менее, не прекращаем, а утраиваем свои усилия. А условия вопреки нашим ожиданиям требуют все больших вложений и, как ни странно, все более отдаляются от идеальных. Несмотря на парадокс, мы чувствуем даже некоторую гордость по поводу хорошо отработанной нами роли золотой рыбки. Мы обнаруживаем в себе способность справляться с трудными ситуациями. Наша воля, компетентность растут, мы находим все новые выходы из все более сложных ситуаций, в которые попадают наши больные близкие. Мы уже имеем право полагать, что многое сделали для того, чтобы решить основную проблему. Мы начинаем прощать себе зависимость близкого человека, вложив в его жизнь все имеющиеся у нас ресурсы.

Таким образом, мотивом наших усилий может оказаться не желание помощи, как мы полагаем, а усмирение собственного чувства вины, во-первых, а во-вторых – оправдание потраченных усилий. На первом мотиве хорошо играют зависимые родственники, а второй мы успешно эксплуатируем сами. Чем больше жертв принесено во имя благой цели, тем большей привлекательностью она наделяется, даже если время обнаруживает ее ошибочность.

Задача № 5

Вам предстоит подумать над вопросом: «В чем я чувствую себя виноватой?» Напишите все, что приходит в голову. Не думайте только о проблеме зависимости.

Если вам удастся найти пункты для ответа, спросите себя: «Перед кем я испытываю или испытывала когда-либо чувство вины?», «О чем я сожалею в своей жизни?» Этот похожий на первый вопрос раскроет тему с другого ракурса.

Чтобы еще глубже исследовать неудовлетворенность собой, спросите себя: «Что бы я не сделала из того, что успела натворить в жизни, если бы можно было повернуть время вспять?»

Подсказка: вы должны что-то накопать по всем пунктам.

Поддержка: в этом задании, как ни в каком другом, существует соблазн скатиться до трагизма. Не позволяйте этому случиться. Следите за тем, чтоб улыбка не сходила с ваших уст. Сначала улыбнитесь, зафиксируйте состояние и потом уже начинайте работу.

Выдуманный пример

1. Когда-то нагрубила маме.
2. Увела парня у подруги.
3. Не пришла вовремя домой, заставив бабушку волноваться.
4. Проявила малодушие (примеры).
5. Не отдала долг.

Этого мало. Это только разминка. Продолжайте.

Подобные темы лучше обсудить со специалистом с психологическим образованием, можно проделывать их самостоятельно письменно, предварительно позаботившись о том, чтобы записи не были найдены и прочитаны кем-либо из ваших домашних. Бумага и ручка всегда более доступны и хорошо справляются с ролью вашего поверенного, нужно только иметь некоторый опыт ведения дневников или желание его приобрести.

После того как вы глубоко погрузились в пучину недовольства собой, спросите себя: «Готова ли я простить себе свои проступки, свои ошибки, свое несовершенство?»

Вам придется постараться это сделать, хотя бы для того, чтобы не совершать их вновь. Прощение наступает тогда, когда ошибочное, с нашей точки зрения, поведение, образ мыслей остаются в прошлом. Если вам не удастся простить себя, это может означать, что вы продолжаете повторяться в своих ошибках. Эффективное покаяние и прощение освобождает внутреннее пространство для нового, нивелирует негативные последствия прошлого. Только очистившись от примеси собственных эгоистичных желаний, коим является потакание своему чувству вины, мы можем попытаться здраво увидеть, чем реально помочь другому.

Обдумывая неудачи своей жизни, мы можем натолкнуться на проблему обвинения других людей. Очень емкая фраза, услышанная по радио: «Если бы не ты, дорогой, мы были бы идеальной парой», демонстрирует абсурдность и нелепость обвинения в принципе. Если перефразировать и направить вину на себя, станет ли фраза более глубокой и исцеляющей? Если разделить вину на всех, то и тогда ее терапевтический заряд представляется очень сомнительным. Похоже, что ни чувство собственной вины, ни желание обвинить в чем-то других никак не могут помочь справиться с проблемами.

Кроме чувства вины за когда-то содеянное, мы можем испытывать стыд. Если вина касается неблагоприятных, с нашей точки зрения, поступков, то стыд имеет отношение к нашей самости. Когда нам стыдно, мы чувствуем себя униженными. Когда нам кажется, что мы чего-то недостойны, это означает, что мы испытываем стыд. Стыд говорит нам, что мы не такие, какие

должны быть: не такие успешные, не такие богатые, у нас не те родители, у нас не те дети, мы не такие добрые, женственные, умные и пр. Стыд плох тем, что смиряет нас с нашим бедственным положением, заставляет сдаться без борьбы и позволяет стыдить и винить нас окружающим людям. Трудно не впасть в соблазн обвинить или пристыдить нас тому, кто рядом постоянно чувствует нашу готовность испытывать эти разрушительные для нас и выгодные для других чувства. На эту тему существует масса анекдотических историй разной степени давности. Приведу, к примеру, одну древнюю. Когда Ходжу Насреддина ограбили и он просил наказать вора, обвинили Ходжу Насреддина: в том, что он плохо берег свое имущество. С кого проще спросить, того и обвиняют. Вот еще поговорка: «Дурака и в церкви бьют».

Когда *Костя* стало внезапно плохо и он начал умирать у нас в стационаре, мы несколько часов ждали реанимационную бригаду из областной больницы. Мать Кости была рядом с ним, на ее глазах сыну становилось все хуже, он задыхался от развивающегося пневмоторакса. Наконец-то долгожданная помощь подоспела. Вместе с реаниматологом прибыл торакальный хирург, светило нашей области, поджарый седой мужчина строгого, неприступного вида. Когда хирург с сомнением покачал головой, мать Кости, не сдержавшись, небезосновательно укорила его вопросом, где тот был раньше, почему так долго ехал к тяжелобольному? Неожиданно для всех хирург обрушился на мать с ответным обвинением, гневно повышая голос: «Это вы где раньше были и куда смотрели, когда ваш сын начал употреблять наркотики?!» Жестокость его реплики в данной ситуации трудно переоценить. Костю увезли в реанимацию, где он через несколько часов скончался. Горе матери, потерявшей сына, умножьте на чувство вины, которое она, вполне вероятно, испытала или (точнее) умножила уже имевшееся после столкновения с гуманным медицинским работником. Но не на ту напали, как говорится. Мама Кости – очень сильная женщина. Она не сдалась. Кроме Кости, у нее еще есть младший сын, который тоже злоупотребляет инъекционными наркотиками. Мама теперь борется за него. Надо сказать, что ей это даже удастся. Невероятным терпением, последовательностью, верой, неспособностью отчаиваться она не дает сыну развернуться в своих порочных пристрастиях. Никто не может знать, какова цена ее непрестанных усилий, но они, безусловно, достойны уважения и преклонения.

Мысленно слышу комментарии специалистов. Пример мамы Кости можно было бы приводить в качестве созависимого поведения, но у меня никогда бы не повернулся язык это сделать. Почему? Трагические глубины, в которые погружены матери, потерявшие сыновей, доступны, слава богу, немногим. И совершенно неважно, по какой причине произошла потеря. Предельное человеческое горе находится по другую сторону обычных мерок и не может быть вписано ни в какие диагнозы, расчленено на изучаемые и оцениваемые составляющие.

Часто приходится слышать от психолога по работе с зависимыми и созависимыми, а также консультантов реабилитационных центров, которые вырастают из ранее употреблявших наркотики, или «бывших» (как они часто называют друг друга), их нелюбезные реплики в отношении поведения родителей. Все родственники зависимых пациентов признаются ими априори созависимыми. В это понятие вложена масса негативного смысла и несколько положительного. Как только родственники попадают к ним на прием, эти специалисты начинают учить их правильному поведению, исходя из постулата, что правильно с зависимыми никто не живет. Обычно учеба основывается на американской 12-шаговой программе. Сама программа, безусловно, хороша. Считается, что она успешно работает во многих случаях. Никто не ведет статистики выздоровления по данной программе, но ее широкая распространенность по всему миру – тому свидетельство. Некорректно лишь считать ее единственно возможной и эффективной, а именно это и пытаются доказать многие специалисты реабилитационных центров, работающих по «12 шагам». Программа построена на обобщениях и не центрирована на индивидуальных особенностях, она исходит из постулата, что проблемы зависимых и созависимых имеют типичные черты и особенности, которые и оказываются в центре внимания. Она обу-

чает определенному образу мыслей и поведению. Ее ценность ни в коей мере не может умалять ценность и полезность других видов психологической помощи.

Миф третий: Контроль, ложь и агрессия. Про то, что чужая зависимость находится под нашим контролем

«Если я его брошу, он погибнет». «Если я не выполню его просьбу, я потеряю его. Он не простит меня никогда».

– Эти серебряные часы отмеряют ваше время, а золотые мое. Я ношу их вместе для того, чтобы знать, который у вас час.

М. Павич. Страшные любовные истории

Почему нам так кажется? Потому что зависимые люди, как и другие, когда на них давят, готовы идти на уступки, тем самым создавать видимость, что они нас слушаются. «Значит, мы можем влиять на ход событий», – думают родственники. Но это ложное утверждение, поскольку оно основано на слишком упрощенной и плоской посылке: «Раз я считаю, что так правильно, значит, другой должен вести себя в соответствии с моими представлениями о правильности, добре и необходимости». Еще проще: «Я хочу, и поэтому он должен». Мы рады поверить в любую ложь потому, что правда о зависимости слишком горька. Полученный контроль над зависимым всегда временный и неполный. Когда ложь обнаруживает свои изъяны и ее бальзам протухает, становясь несъедобным, неизбежные разочарования приводят к реакциям гнева и разным формам агрессивного поведения с обеих сторон. Поэтому контроль всегда связан с ложью и агрессией.

Ложь

...А то вы подумаете, что я все это рассказываю из-за своего бесстыдства и что мой рот полон ветра, а под моей шапкой у меня глупый камень.

М. Павич. Страшные любовные истории

Привычка обманывать формируется быстро. Все, что стыдно и плохо, мы стараемся скрыть, чтобы не испытывать боль от собственной несостоятельности. Чем более мы неудачливы в собственных глазах, тем больше стыда испытываем. Чем более нам стыдно, тем больше не хочется об этом говорить. Это правило работает для психически здоровых людей. Мы либо прекращаем делать стыдные вещи, либо переступаем через себя и меняем свои ценности в сторону понижения их морального градуса.

Чем глубже человек погружается в порок, тем меньше стыда у него остается.

Лариса жила с мужчиной, не предупредив его о том, что она ВИЧ-инфицирована. Когда я спросила ее об этом с намеренно укоризненной интонацией, она лишь пожала плечами, сказав, что ее совесть выдержала уже столько всего, что такую мелочь даже не заметит.

Ложь начинает использоваться как основной инструмент манипуляции миром и достижения желаемого. В сравнении с поведением зависимых людей, все их семейное окружение поражает своей наивностью и неискушенностью. Это касается и медицинских работников, помогающих людям с зависимостями. Увидев перед собой в кресле пациента ухоженную красавицу с хорошими манерами, богатой речью и драматической историей, мы готовы поверить, что наркотики в ее жизни случайны и ошибку будет легко исправить. Мы начинаем расцветать надеждой на счастливый случай.

Мила поступила к нам впервые и первый день была прелесть как хороша. Ее обаяние в сочетании с незаурядной красотой произвели нужный эффект, и мы растаяли. Она рассказала, что забеременела в период учебы в вузе, собиралась вынашивать ребенка, несмотря на то, что предстояло воспитывать его одной (папа был неблагонадежен и не точно известен). Родители настояли на аборте, пророча дочери более светлое будущее, законный брак и потом уже дитя. Мила подчинилась их воле, поскольку зависела от них материально. Сделала аборт, ее переживания оказались настолько сильными, что она не смогла с ними совладать самостоятельно. Вовремя подвернулись друзья, которые быстро сориентировались в ситуации и помогли справиться со стрессом, предложив героин. С тех пор и понеслось. На приеме Мила искренне раскаивалась и сожалела, что позволила себе согласиться на первую инъекцию, проявив непростительную слабость и глупость. Она уверяла, что приняла твердое решение покончить с наркотиками навсегда, что это не ее путь, у нее есть обширные планы на будущее, несовместимые с ее теперешним образом жизни. Прошли сутки стационарного лечения, и, к нашему глубокому сожалению, все встало на свои места. Мила легко заняла свою, как оказалось, вполне привычную нишу среди других наркозависимых, быстро скинула пристойную маску, явив нам совсем другое, нежели при поступлении, лицо. Она легко сблизилась с наркоманами, стараясь завоевать их авторитет, в том числе избитым дешевым приемом грубых провокаций медперсонала на скандал. Звонок доктора матери для сбора объективных сведений подтвердил вновь увиденное, опрокинул первое впечатление о пациентке вверх дном. Мать Милы рассказала, что аборт был сделан исключительно потому, что она всю употребляла героин к моменту зачатия, как и предполагаемый отец ребенка, беременность была ни для кого не желанной и незапланированной. Мила в 16 лет ушла из дома, сожительствовала с мужчиной вдвое старше

нее и была полностью на его содержании. Домой приходила изредка в моменты ссор с ним и исключительно из материальных соображений, как считала мать. Аборт нужен был в том числе для того, чтобы ее основной мужчина не знал о ее блудных похождениях. Несмотря на вопиющую неправду, я почти не сомневаюсь, что Мила была искренна в своей лжи и ни один детектор не уличил бы ее: «когда она врет, она не врет».

Как бесполезно и опасно разубеждать бредовых пациентов в их неправоте, так и попытка уличить наркомана во лжи похожа на глас вопиющего в пустыне. Вас не услышат. Ложь прирастает к личности и становится частью природы. В итоге три медицинских специалиста – врач, психолог, психотерапевт – выслушали от Милы три различные версии ее жизни и проблемного поведения, и каждый специалист ей поверил: настолько убедительна казалась ее искренность. Возможно, ее рассказы – пазлы одной картины, которую предстоит сложить в процессе терапии.

Ложь и манипулятивное поведение – одного поля ягоды. Разнообразие ассортимента ухищрений, к которым прибегают пациенты для достижения желаемого, поражает воображение. При первом знакомстве с врачом пациент надевает на себя благообразный облик раскаявшегося грешника. Можно заслушаться гладко льющейся речью. Изобилие фактов насилия, страдания в жизни пациента порой зашкаливает и вызывает ответную жалость. К окончанию беседы можно только удивляться жизнестойкости пациента, выжившего в бесконечных катаклизмах судьбы. Невольно примерив услышанное на себя, начинаешь с недоверчивым уважением смотреть на сидящего напротив человека, испытывавшего столько мучений в несовместимых с жизнью ситуациях и умудрившегося выжить.

Их рассказы звучат так убедительно, что приобретенная зависимость от наркотиков и алкоголя воспринимается не итогом нравственного падения, а смертельным ранением, полученным в неравном бою с жизнью. Каждый раз в конце первого знакомства с наркозависимым я почти верю в серьезность и правдивость всего им сказанного и в то, что наркотики были единственно возможным выходом из тупика. Каждый раз я готова снять шляпу перед множеством испытаний, выпавших на долю больного. В сказанном пациентами много правды. Их жизнь действительно далека от сказки. Трудно иногда понять, как на долю одного человека может выпасть столько несчастий.

Но если наркоманы выдумывают свои трагедии, чтобы красиво оправдать приобщение к наркотикам, а реальные и неизбежные катастрофы, происходящие в их жизни в результате употребления наркотиков, используют с этой же целью, то у алкоголиков одно с другим связывается в их сознании в гораздо меньшей степени. Жизнь сама по себе – пьянство само по себе.

Аня – веселая деревенская девушка с вызывающим взглядом на миловидном лице с явными признаками преждевременного старения, характерными для злоупотребляющих алкоголем (вялость кожи, неровный и несвежий ее цвет, опустившиеся вниз щеки) – трижды была на грани смерти, хотя ей всего 28 лет. Сначала она попала в автокатастрофу, застряла на железнодорожном переезде вместе с мужем и была основательно помята поездом. В другой раз ее избili до полусмерти железными прутьями, теперь виновные отбывают наказание в местах не столь отдаленных, а она чудом осталась жить и не стала калекой. В третий раз, переходя дорогу, попала под машину, и ей снова здорово досталось. У Ани есть дочь, которая воспитывается бабушкой. Сама Аня задолжала своей дочери алиментов на сумму 300 тыс. руб. Настроение у Ани всегда бодрое, она не умеет унывать и не пытается вызывать жалость. Ей есть чем гордиться. Сожительствует с пожилым мужчиной, работающим, непьющим, некурящим. Он трудится в Москве, удовлетворяет ее простые запросы и на жизнь тоже не жалуется. Выписавшись, Аня устроилась в магазин на зарплату 15 тыс. руб., чтобы гасить накопившиеся долги. Она пьет для удовольствия и не старается оправдать свое пьянство. Она прямая и откровенная.

С наркоманами все по-другому. Любой, даже совсем очевидный мотив, поступок наркозависимый попытается скрыть или представить в более выгодном свете, даже если это не имеет никакого смысла. Ложь на всякий случай. Все, что потенциально может быть использовано против наркомана или истолковано не в его пользу, будет им представлено в искаженном, оправдывающем его и очерняющем других виде. Всегда и везде он должен выглядеть безупречно в собственных глазах и глазах окружающих. Такая ложь имеет прямой прагматический смысл. Во-первых, ложь позволяет избежать наказания. Во-вторых, она оправдывает употребление наркотиков. «Зачем нужно оправдывать употребление наркотиков наркоману?» – можем задаться вопросом. Каким бы падшим ни был человек, у него есть представления о себе идеальном. Чем больше разрыв между образами «Я идеальный» и «Я реальный», тем больше внутреннего дискомфорта испытывает человек, тем сильнее страдает его самооценка. Чтобы жить дальше в том же ключе и не стараться бороться за более трудное лучшее, необходимо найти инструменты самоутешения. Ложь прекрасно справляется с поставленной задачей.

Возвращаемся к истории о *Миле*. Она так убедительна в своем повествовании только потому, что сама себя убедила в правдивости альтернативной о себе истории. Она уверена, что наркотики она начала употреблять после аборта, который сделала по настоянию родителей. «Что же за родители такие?» – спешим возмутиться мы. Мила зависима от родителей, живет на их содержании, учится в вузе, не замужем. Она не могла их послушаться и теперь никак не может утешиться, даже были мысли о суициде. Наркотики принесли долгожданное забвение боли. Но в собственных глазах она борец. Четыре трудных месяца она провела в реабилитационном центре и осталась бы там на дольше, но судебные разбирательства требовали ее постоянного присутствия в городе проживания. Бесконечный суд подкосил еще слабые нервы Милы, она не удержалась. Но вот наконец она здесь, в больнице, и надеется навсегда покончить со своей пагубной привычкой. Рассказ Милы позволял надеяться, что ее случай менее безнадежен, чем большинство других. Разговор с мамой полностью развеял ореол жертвы над красивой Миловой головой. Выяснилось, что Мила ушла из дома еще шесть лет назад, будучи несовершеннолетней, и с тех пор возвращается только в случае крайней нужды. Обратилась за лечением из-за судебного решения.

Ложь свойственна не только больным. Пока пациенты придумывают сказки, родственники плетут свою паутину лжи, оправдывая ее благими намерениями.

Мы никогда не знаем, что можно ждать на выходе лечения от каждого конкретного пациента, от каждого конкретного человека. Для одного из них вновь обретенные навыки самообслуживания станут чудом, другой будет недоволен тем, что снова попал к нам после пяти лет воздержания от алкоголя или наркотиков. В последнем случае странно звучат упреки и сетования родственников: «Он опять сорвался!» Это может быть сказано с чувством глубокого недовольства и возмущения, несмотря на годы без – облачного счастья. На приемы обращаются семейные пары по поводу возобновления пьянства мужа после многолетней ремиссии. Я знаю немало примеров, когда за несколько лет трезвости этими теперешними пациентами, а еще несколько дней назад успешными здоровыми мужьями строились дома, покупались дорогие машины, совершались путешествия, в их семьях рождались желанные дети, и, вот основы семьи подорваны очередным срывом. Вторая половина кипит от праведного гнева, в ней не чувствуется тревоги по поводу здоровья мужа, в ней бушуют волны гнева и недовольства тем, что ее покой и стабильность нарушены. Жена требует гарантий от пациента и от врача в том, что подобные инциденты не повторятся впредь никогда, так как жить в ожидании очередного срыва мужа становится неудобно. Задачу врачам ставят четко и ясно: чтобы вылез, желательно побыстрее, закодировался получше, понадежнее, на максимальный срок, лучше на всю жизнь.

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.