

Ципоркина И. В.
Кабанова Е. А.

Практическая психология

ДЛЯ ПОДРОСТКОВ,

ИЛИ

Вся правда о наркотиках



АСТ
ПРЕСС

ЦИПОРКИНА Инесса

**"ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ИЛИ ВСЯ
ПРАВДА О НАРКОТИКАХ"**

Предисловие

Химическая зависимость — одна из самых страшных напастей, которая может настичь личность в ходе борьбы с реальностью. Притом, что медицина неустанно ищет способы лечения от химического компонента зависимости. В то время как психологический аспект столь же опасен (если не опаснее), как и аспект физиологический. Именно сознание несет ответственность за срывы и рецидивы. А вернее, подсознание, немало потрудившееся над тем, чтобы вернуть существование личности на круги своя. То есть «в рамки своя», если так можно выразиться. Подсознание, собственно, тем и живет, что без конца строит и укрепляет эти рамки, а потом старается сделать так, чтобы сознание за пределы отмеренных ему территорий не только не выходило, но даже и не выглядывало. Поэтому необходимо признать: многие человеческие пороки формируются — в виде установок и склонностей — в таком юном невинном возрасте, что обвинения замирают на губах. Не станешь же упрекать двухлетнюю кроху, что она растет алкоголичкой или наркоманкой? А между тем социальная среда, окружающая эту кроху, уже вовсю обучает младенца языку психологической зависимости, системам ценностей, основанных на предметах зависимости, правилам поведения в обществе зависимых лиц и проч. И ужасающий результат такого обучения программируется в самом раннем детстве.

А по прошествии десятилетий психологическая программа окажется похороненной (но отнюдь не погибшей!) под завалами информации, полученной в последующие годы. Но ведь вся полученная информация будет проходить через ту самую программу! Соответственно ее «формату» будет раскрываться, анализироваться, выбираться и передаваться содержание файлов! Подвергшись такой обработке, весь жизненный опыт приобретет новую трактовку — именно ту, которую подскажет подсознание. И, скорее всего, обладателя дефектной программы затянет в самые разрушительные психологические игры и сценарии, как в трясины.

Наблюдая подобную ужасающую картину, родные и близкие непременно попытаются помочь. То есть начнут грузить утопающего советами и нотациями. И он еще быстрее пойдет ко дну, потому что подсознание советами и нотациями не проймешь, так уж оно устроено. Наоборот, упреки любого рода вызывают стремление еще глубже уйти в тину и пускать оттуда большие пузыри с запахом сероводорода. И так, чтобы дорогой ваш человек не превратился окончательно в хмыря болотного — отчасти по своей вине, отчасти из-за неквалифицированной психологической поддержки окружающих — вам нужно прочесть эту книгу.

Здесь нет ни описания панацеи от всех существующих форм психологической зависимости, ни рекламы, ни даже антирекламы. Мы не злоупотребляем статистикой, агитацией и пропагандой. Мы даже осмеливаемся оспаривать категорическое утверждение о вреде алкоголя в любом качестве и количестве, а также пишем о причинах, по которым тело и мозг воспринимают наркотик или другое психоактивное вещество не как вредителя, а как помощника, драгоценного и незаменимого. Это значит, что наша книга не содержит идеологических догм, а только информацию, которая пригодится всем, кто намерен составить собственное мнение и собственное представление о проблеме.

Авторы рассказывают о том, как несущественные, малозаметные отклонения в мышлении и поведении превращаются в опасные патологии, в различные формы бегства от реальности. И общество не спешит возвращать своих граждан к окружающей действительности. Наоборот, целая индустрия (и не одна!) готова предоставить каждой испуганной душе услугу под названием «Патентованные чары — грезы наяву»: «Одно простое заклинание, и вы погружаетесь в высококачественную, сверхреалистическую грезу»[1]. А в качестве заклинания может выступать что угодно: от компьютерной игры до жюльена из галлюциногенных грибов. Притом, что наш современник живет в таком нестабильном, неуютном и непредсказуемом мире, что спрятаться от действительности хочется буквально всем. И особенно остро это желание ощущают тинейджеры, выходящие во взрослый мир

одинокими и беззащитными, как никогда. На рубеже веков, тысячелетий, эпох им, нашей смене, не в силах помочь никто и ничто: ни национальные традиции (безнадежно устаревшие), ни опыт предков (вплоть до ближайших предков — мамы с папой), ни наставления учителей (далеких от реальной жизни, как Достоевский от бихевиоризма)... Почему так мрачно? А потому, что жизнь в интересные времена вообще не повод для оптимистических прогнозов.

Но лучше заранее предупредить свое несносное и все-таки любимое детище о трудностях, опасностях и препятствиях, которые обязательно встретятся на его пути, чем без конца умиляться его юности, чистоте и пылкости — качествам, которые с трудом и, главное, недолго уживаются в натуре человека. Обратная реакция — ворчание, попреки и угрозы — также не приветствуются. Подобное поведение есть проявление беспомощности и скрытых комплексов, а не намерения помочь и поддержать близкого человека. Итак, остается лишь предупредить и проследить. Последний вопрос: предупредить о чем и проследить за чем? Вот на него мы и отвечаем в нашей книге.

Мы не ставим завышенных требований, не ориентируем читателя на ангелоподобного трезвенника с ясным взором, твердыми устоями, безупречной характеристикой и высокими помыслами. Поелику точно знаем: их нет, нет их. По крайней мере в реальном мире. У каждого человеческого индивида есть свои слабости и страхи, и каждый упомянутый индивид имеет право быть слабым и испуганным. К сожалению, современная идеология об этом то ли позабыла, то ли решила не упоминать, ориентируясь на «первосортный образец человека будущего». Но авторам, честно говоря, пофигу идеология: нам живая жизнь дороже и интереснее. Что же касается живой жизни, а не картонных идеалов, то она — не объект, а процесс. То есть движение, развитие, изменение. И всегда есть шанс направить жизнь в новое русло. Главное, не опускать рук и не запускать болезнь. Что как раз и происходит, пока мы умиляемся, восторгаемся и предаемся грезам.

В состоянии навязчивого фантазирования старшее поколение может даже не заметить, как младшее поколение вырастет,

сформируется и уйдет в самостоятельное плавание по житейским морям — и всё в полном одиночестве, без внимания и понимания своих родителей и наставников. И потом, когда вскроются недочеты, промахи и проблемы, нажитые молодежью в ходе стихийного, никем не проконтролированного развития, родители-наставники примутся, как им по статусу положено, ахать и охать, всплескивать руками и раздражаться тирадами. И на все эти демонстративные попытки отмазаться: «Мы здесь ни при чем, мы их этому не учили, мы их учили не этому!» — останется лишь ответить: «Поздно, дорогие! Учить и наблюдать надо было раньше, когда они были маленькие и восприимчивые. А уж теперь что выросло, то выросло!» После чего старшее поколение немедленно начнет поиск виновного во всех социальных проблемах, дабы переложить на его плечи всю тяжесть негативных ощущений.

Дела сегодня примерно так и обстоят. СМИ постоянно муссируют тему психологической зависимости, особо упирая на эпидемию наркомании, свирепствующую на просторах Российской Федерации, причем винят в основном родителей и учителей, подверженных алкоголизму, а к детям невнимательных. Зато родители и учителя кивают на СМИ, которые, небось, сами пропагандируют секс и насилие, крутят безнравственные фильмы, бесстыдные клипы и бессмысленные ток-шоу. Как тут ребенку не спиться, не сколоться, головой не съехать! Между тем и масс-медиа, и массы родителей-учителей не понимают главного: психология — это такая сфера, в которой не бывает ничего окончательного и решающего. На каждое явление влияет сразу несколько факторов и в каждом конкретном случае чашу перевешивает что-то свое, неповторимое. Вот почему человеческая психика ни гарантий безопасности, ни смертных приговоров никому не выдает. Вот почему нельзя никакое положение считать конечным и пересмотру не подлежащим.

А это, что ни говорите, внушает надежду даже тогда, когда разум отказывается верить в возможность улучшения. Но мы, тем не менее, позволим себе сделать еще одно предупреждение: человек сперва непременно должен узнать, какова психологическая причина дефектов

его мышления. В частности, откуда возникает тяга к предмету зависимости. И пока он ее не выявит и не аннулирует, остается высокая вероятность возвращения к, мягко говоря, вредным привычкам. К несчастью, эти срывы по капле отнимают веру в себя и желание тратить силы и время на новые попытки. Вот почему, стараясь избавиться от зависимости, нельзя вести себя самоуверенно и действовать нахрапом, а надо все просчитать и многое уяснить.

Глава 1. Жизнь происходит где-то в другом месте

С точки зрения молодости жизнь есть бесконечное будущее; с точки зрения старости — очень короткое прошлое.

Артур Шопенгауэр

Маршруты бегства от страха

Споры о том, что есть психологическая зависимость и как ее лечить, — вечные споры. Неудивительно: аддикция[2] носит характер эпидемии, тысячелетиями гуляющей по планете и уносящей мириады жизней, а человечество спохватилось буквально вчера. Ба-а! Да ведь это болезнь! Да ведь от этого лечить надо! Да ведь мы вымереть можем, если лечиться не начнем! Перспектива, конечно, страшноватая. Вот почему компании против пьянства, наркомании, курения строятся на пугающих предупреждениях — год за годом, десятилетие за десятилетием, всегда одни и те же страшилки и укоры: как вы можете пить, когда экономика разваливается, искусство деградирует, генофонд мутирует, Африка голодает? Что тут ответишь? Только одно: а когда было иначе? Экономика всегда разваливалась, искусство деградировало, генофонд мутировал, а Африка переживала то засуху, то малярию... Что же теперь, не жить вовсе? То есть не пить вовсе?

Вот в этой-то банальной рифме «жить — пить» и заключается принцип восприятия, свойственный психологически зависимой личности.

Всех аддиктов объединяет тактика пугливой лани, стремглав пускающей в бегство еще до возникновения серьезных проблем: если кажется, что сил больше нет так жить, напейся и выпади из жизни.

Хотя бы на несколько часов. Отдохни, расслабься. Опыение здорово облегчает тягло окружающей реальности, которое потенциальные аддикты волокут по жизни, даже не стараясь убедить себя, что им эта ноша нравится. А упреки, угрозы, попытки возложить на человека ответственность за бедствия какой-то там Африки, в существовании которой он даже не уверен, — все эти меры только кажутся лечебными. На самом деле их можно с полным правом назвать отягощающими. Потому что такая информация лишь подбрасывает гири на чашу негатива, вызывая у объекта лечения острое желание забыться и заснуть.

Каким образом негатив проникает в отношение к жизни, искажая восприятие реальности до полного отрицания ее привлекательности? Что превращает радость жизни в испытание выживанием? Отчего нормальный человек может ощутить себя последним героем и впасть в отчаяние обреченного? Словом, что, как и почему заставляет нас убегать от себя и от мира? Страх перед жизнью, стыд и вина — вот основные причины обращения человека к аддиктивному поведению. В умеренном, рациональном, приемлемом соотношении эти переживания позволяют личности правильно ориентироваться в окружающем мире, избегать опасностей и развивать полезные навыки. Но страх, стыд и вина могут присутствовать в сознании в чрезмерном, иррациональном и невыносимом количестве. Тогда они блокируют механизмы развития и превращаются в стопор, в источник бесконечного стресса. И единственное решение, которое в таком состоянии кажется разумным, конечно же, и есть самое губительное — не стоит бороться, надо рвать когти. А уж форму бегства каждый выбирает сам. Причем некоторые «маршруты» выглядят вполне достойно и даже престижно. Да, мы говорим о психологической зависимости. Ведь трудовголизм или шоппингомания, о которых мы писали в первой книге на эту тему «Психологическая зависимость: как не разориться, покупая счастье», — тоже формы аддиктивного расстройства.

Вообще, предметом такого расстройства может стать все что угодно, доставляющее человеку удовольствие. Именно привыкание к

получению удовольствия одним-единственным способом и постоянная потребность в повышении дозы удовольствия — причина формирования зависимости. Поэтому психологическая зависимость — понятие условное. И специалисты в одних случаях называют болезненное пристрастие манией, в других — аддикцией. А если речь идет об общественно-полезном труде или о социально одобряемых привычках (например, о коллекционировании), то их принято называть увлечениями. Психологам не указ страдания семьи, глава которой всего себя посвятил маркам или информатике. Брошенные дети и жены, рядом с которыми болтается по жилым помещениям призрак во плоти отца и мужа, давно перешедший грань реального и удалившийся в свой личный компактный Элизиум — туда, где лежат его кляссеры и стоит его оргтехника... Конечно, тут конфликтов не избежать. Но подобная ситуация выглядит, действительно, Элизиумом в сравнении с бытом семейства, отец которого не столько болтается призраком, сколько валяется трупом. Речь о самой страшной форме зависимости — химической.

Авторы полагают, что любое влияние, деформирующее личность и разрушающее ее способность к самореализации, имеет полное право называться зависимостью. Именно потому, что лишает человека свободы. Вопрос в том, можно ли вернуть дорогую пропажу? В случае эмоциональной зависимости — шоппинга или интернетомании — шансы, разумеется, намного выше, чем в случае зависимости химической. Впрочем, заочно давать оценку этим шансам есть глупая трата времени и средств. Все конкретные показатели можно получить только в кабинете специалиста. Вот здесь читатель наверняка спросит: и зачем тогда ваша книга, уважаемые авторы?

Некоторые психологические показатели можно существенно улучшить, если разобраться в себе. Но это как раз то занятие, которое человек неизменно приберегает на потом. И вечно опаздывает, отчего понимание важных истин о себе приходит в момент, когда ничего уже не исправишь. Или почти ничего.

В уже упоминавшейся предыдущей книге на тему психологической зависимости мы подробно описали составляющие, из которых

складывается личность — так называемые психологические радикалы, и рассказали о том, на какой «крючок» может поймать депрессия представителя каждого психотипа. Есть люди, более подверженные стрессу, есть люди, менее уязвимые, а есть и вовсе непробиваемые. И множество трудов на ниве популярной психологии в качестве полезного и питательного плода предлагают: попробуйте стать вот таким, неуязвимым! Укрепите свою защиту до закаленности брони! Очиститесь от плохих мыслей, темной энергии, дырок в ауре и шлаков в кишечнике! Stand up! Do like me! Облико морале, руссо туристо, шнель цурюк! То есть цигель-цигель, ай люлю. В общем, вдохновляют, как нанятые. Следуя советам таких вдохновителей, немало народу на диетах посидело, физзарядкой занялось, мышечный тонус укрепило и от шлаков избавилось. А также научилось молиться по-гималайски и заваривать зеленый чай. Вот только психологическую сущность никто из рьяных последователей так и не переменял.

Потому что действие, примененное к физическому состоянию, на психическую природу личности практически не влияет. Она, природа, все делает капитально. Насовсем. Если человек родился уязвимым, он таким и останется. Психотип и темперамент в течение жизни практически не меняются. Их фундамент — индивидуальные биологические параметры (в частности, метаболизм), заложенные в организме на первых месяцах беременности. Не только интроверт не может превратиться в экстраверта, но и психастеноид (самый уязвимый тип) не может превратиться в оптимиста, хотя, возможно, и мечтает об этом. Зато он может взять под контроль и ввести в приемлемые рамки некоторые мысли и реакции, разрушающие нетренированную психику. Храбрость рождается из хорошо тренированной трусости.

Есть исторический анекдот о том, как в Первую мировую сидели в окопах немец-военный и врач-еврей (тогда такие альянсы были не редкость). Военный, видя, как вздрагивает врач от свиста пролетающих пуль, решил подшутить над ним: «Как же вы дрожите, доктор! А я совершенно не боюсь. Вот вам преимущество арийской расы перед семитской!» — на что врач, очередной раз дернувшись, ответил с

присущим своей расе депрессивным юмором: «Дорогой мой, если бы вы боялись так же, как я, вы бы уже умерли».

А отсюда мораль: иногда неважно, насколько вы боитесь. Главное, как вы себя ведете. Умение держать себя в руках в нужный момент может перевесить чашу весов в вашу пользу. А природная храбрость может сыграть со своим обладателем злую шутку и подставить его голову под топор судьбы. Или под пулю, смотря чем судьба воспользуется. К тому же некоторые испытания удивительным образом не вредят, а помогают личности: успешное преодоление стрессовых обстоятельств развивает чувство собственного достоинства, следовательно, выступает в качестве защитного фактора. Вот вам два парадоксальных защитных приема: обман себя и окружающих, создающий «улучшенное и дополненное» представление о личности; а также закаливание личности под влиянием неблагоприятных обстоятельств. Бесплезно спрашивать: что легче? Это и так ясно. А вот что лучше действует? Закаливание. Преодоление. Изменить свою сущность невозможно. Но изменить систему реагирования — можно и нужно.

К сожалению, люди, изо дня в день погружаясь в рутину будней, как правило, не находят времени для радикального улучшения собственной индивидуальности.

Они как бы пускают этот процесс на самотек — и личность развивается стихийно, путем броуновского движения — туда-сюда, вверх-вниз, вправо-влево, не поймешь куда. Целеустремленных натур мало. Амбициозных гораздо больше. И чаще всего нам не хватает какой-то малости, чтобы решить именно эту задачу, здесь и сейчас. Как писала польская газета «Пшекруй»: «То, что мы называем жизнью, — обычно всего лишь список дел на сегодня». Но для того, чтобы поставить в упомянутом списке очередную галочку, мы решаемся на крайне опрометчивые поступки. Кажется: сейчас я сделаю это (выпью, ширнусь, съем кусок торта, сыграю на бегах и куплю сто семнадцатую пару обуви), первый и последний (второй и последний, третий и последний и т. д.) раз. Мне бы только пройти следующее испытание, избавиться от

нынешнего стресса, разобраться с очередной проблемкой — и все! Мамой клянусь!

Ах, не клянитесь мамой, дорогой наш опрометчивый читатель. Каждый «первый раз» может стать последним, а может и не стать. Жизнь постоянно испытывает нашу выносливость, и это не всегда закаляет. Чаще травмирует. К тому же хронический стресс угнетает психику, а тревожное состояние выматывает. И если попал в круговорот из стрессоров[3] и стрессов, поневоле ищешь «свой» допинг, вроде напитка или таблетки, который скорее оглушает и ослепляет, нежели мобилизует. То есть действует скорее во вред, нежели во благо. Да добавок личность, попавшая в сети аддикции, обманывает себя с изощренностью иезуита: мне бы только храбрости добавить, и я справлюсь с любым заданием. В том-то все и дело, что под кайфом индивид это задание скорее всего провалит. А потом, стараясь избавиться от чувства стыда и вины, снова прибегнет к кайфу. Очень неверная это подмога — искажение реальности посредством напитков, таблеток, уколов.

Словом, если вы не хотите, чтобы место борьбы и победы заняли неудачи и зависимость, тренируйте свое сознание. Для сознания (так же, как для мускулатуры) полезнее тренировка, чем допинг. Мету своей подготовленности к борьбе и тренингу вы узнаете, пройдя следующие тесты.

Решительный ли вы человек?

1. Что движет человеком в жизни прежде всего?

- а) любопытство;
- б) желания;
- в) необходимость.

2. Как вы думаете, почему люди переходят с одной работы на другую?

- а) из-за большей зарплаты;
- б) другая работа им больше по душе;

в) их увольняют.

3. Когда у вас происходят неприятности, вы:

а) откладываете их решение до последнего момента;

б) у вас есть потребность проанализировать, насколько вы сами виноваты;

в) вы не хотите даже и думать о том, что произошло.

4. Вы не успели сделать вовремя работу и тогда:

а) вы основательно подготавливаете к объяснению;

б) заявляете о своей неудаче еще до того, как об этом станет известно;

в) с боязнью ждете, когда вас спросят о результатах.

5. Когда вы достигаете какой-либо поставленной цели, то встречаете известие об этом:

а) по-разному, в зависимости от цели, но не особенно бурно;

б) с бурными положительными эмоциями;

в) с чувством облегчения.

6. Что бы вы рекомендовали очень стеснительному человеку?

а) познакомиться с людьми другого склада, не страдающими застенчивостью;

б) избавиться от этого недостатка, обратившись за помощью к психологу;

в) избегать рискованных ситуаций.

7. Как вы поступите в конфликтной ситуации?

а) напишу письмо;

б) поговорю с тем, с кем вступил в конфликт;

в) попробую разрешить конфликт через посредника.

8. Какого рода страх возникает у вас, когда вы ошибаетесь?

а) страх того, что ошибка может изменить порядок, к которому привыкли;

б) боязнь потерять престиж;

в) боязнь наказания.

9. Когда вы с кем-то разговариваете?

а) время от времени отводите взгляд;

б) смотрите прямо в глаза собеседнику;

в) отводите взгляд даже тогда, когда к вам обращаются.

10. Когда вы ведете важный разговор, то:

а) то и дело вставляете ничего не значащие слова;

б) тон разговора обычно остается спокойным;

в) вы повторяетесь, волнуетесь и ваш голос начинает вас подводить.

Подсчет баллов

Посмотрите, ответы на какую букву (а, б или в) встречаются у вас чаще всего. Прочтите соответствующий раздел.

Вариант А. Вас нельзя назвать нерешительным человеком, но и решительности в вас не так уж много. Вы не всегда действуете достаточно активно и быстро, но только потому, что считаете — дело того не стоит. Вам нравятся отважные люди. Но часто вы оправдываете и нерешительных, считая, что их действия — результат не страха, а осмотрительности. Когда вы читаете книги или смотрите фильмы о смелых, отчаянных людях, то вам часто хочется оказаться на их месте.

Вариант Б. Вы — решительный человек. Вы слишком часто пренебрегаете вещами, которые считаете мелкими, незначительными. Но несмотря на это, вас ценят как самостоятельную и интересную личность. Если у вас есть еще чувство ответственности, то вам часто поручают сложные задачи. Хорошо, если в этом случае вас окружают люди другого типа, способные уравновесить вашу чрезмерную активность. Вам стоит более тщательно продумывать решения, которые вы принимаете.

Вариант В. Вас настолько пугает круговорот событий, что вы боитесь не только принимать решения, но и даже обдумывать их. Ваше психологическое состояние нельзя назвать стабильным, благополучным. Чаще всего вы настроены на критику ваших действий, нежели на похвалу. Если это действительно так, то у вас проблемы не только с самим собой, но и с окружающими.

Активный ли вы человек?

1. Убеждены ли вы в позитивном значении «школы жизни» для развития человека и для достижения определенных позиций в обществе?

- а) да;
- б) нет.

2. Хорошо ли вы себя чувствуете в атмосфере борьбы, соревнования, достижения замыслов?

- а) да;
- б) нет.

3. Какую из функций современных политических лидеров вы считаете более важной?

- а) реализация практических задач;
- б) деятельность, направленная на защиту человеческого достоинства и прав граждан.

4. Наша деятельность должна быть регламентирована:

- а) религиозными положениями;
- б) идеями прекрасного;
- в) материальными соображениями;
- г) всеобщим благосостоянием.

5. Если бы вам довелось выбирать друга, то вы остановили бы свой выбор на человеке:

- а) предприимчивом, работающем, наделенным практическим умом;
- б) думающем, мечтательном, оторванном от действительности;
- в) человека со способностями руководителя и организатора.

6. Достаточно ли бывает у вас энергии, чтобы преодолеть встречающиеся на пути трудности?

- а) да;
- б) нет.

7. Считаете ли вы, что мы можем радоваться, что живем в такое активное время?

- а) да;
- б) нет.

8. Любите ли вы смотреть на огонь?

- а) да;
- б) нет.

9. Родились ли вы под одним из названных знаков зодиака: Лев, Овен, Стрелец?

- а) да;
- б) нет.

10. Легко ли вы переносите отказ, даже если знаете, что вашу просьбу выполнить невозможно?

- а) да;
- б) нет.

11. Разговорчивы ли вы?

- а) да;
- б) нет.

12. Живете ли вы по принципу, что каждая дорога ведет к цели?

- а) да;
- б) нет.

13. Любители ли вы действия, требующие быстроты?

- а) да;
- б) нет.

Подсчет баллов

- 1. а — 5, б — 0;
- 2. а — 5, б — 0;
- 3. а — 5, б — 0;
- 4. а — 0, б — 0, в — 0, г — 5;
- 5. а — 0, б — 5, в — 0;
- 6. а — 5, б — 0;
- 7. а — 5, б — 0;
- 8. а — 5, б — 0;
- 9. а — 5, б — 0;
- 10. а — 5, б — 0;
- 11. а — 5, б — 0;
- 12. а — 5, б — 0;
- 13. а — 5, б — 0;

От 0 до 45 баллов. К сожалению, энергичность не является вашим сильным качеством. Вы быстро устаете, неохотно берете на себя ответственность. Свое мнение держите при себе. Вы слишком осторожны в отношениях с окружающими и по большому счету равнодушны к людям. Решения вы принимаете с трудом. Ваша способность действовать зависят скорее от вашего воображения, чем от реального хода вещей. К тому же вас посещают не всегда обоснованные страхи. Вы нередко чувствуете себя беспомощным, неуверенным в себе и в завтрашнем дне. Эти ощущения заставляют вас проявлять пассивность.

От 45 до 65 баллов. Вы отличаетесь веселым характером, легко уживаетесь с людьми. В вашей натуре имеются черты руководителя. Вы энергичны и деятельны. Не очень хорошо переносите зависимость от

других людей (например, от начальства). Склонны считать, что все, что вы знаете, есть результат ваших собственных изысканий. Вы в состоянии эффективно работать и распространять свои взгляды на окружающих. Вы превосходите окружающих энергичностью и быстротой принятия решений, умеете брать на себя ответственность. В своем окружении вы желаемы и любимы, прежде всего за свою динамичность и необычайную активность.

Чем меньше в вашем характере решительности и активности, тем больше вы нуждаетесь в одобрении, в поддержке, во внимании. Это повышает вашу уязвимость. Но главное, чтобы вы сами не снижали уровень решительности и активности, данный вам природой. И, соответственно, не повышали уровень своей зависимости от чужого мнения. Хотя есть период, когда любой человек настроен на внешнюю оценку, словно радиоприемник — на заданную частоту. И в то же время окружающие считают его вполне самостоятельным, а то и чересчур самостоятельным. Даже нахальным. Этот период называется «молодость». Его как-то принято считать прекрасным, почти безоблачным временем человеческой жизни. Что же касается проблем, сопровождающих взросление, то старшие ухитряются напрочь забыть о них. Ну ничего, мы им напомним.

Половина жизни и половина смерти

Почему у нас принято завидовать молодым? Мы с завистью говорим о долгой жизни, которая их ожидает, о том, какое у них «планов громадьё», о том, какие перед ними возможности открываются — просто гигантские, в отличие от тех, которые имелись у нас в наше застойное время... И как-то невольно забываем о безусловном выигрыше зрелого возраста: по мере взросления мы избавляемся от самого опасного и коварного спутника молодости — от страха перед Ее Величеством Скукой. Кстати, этот страх действует на нашу психику гораздо разрушительнее, чем сама скука. Воображая себе череду неказистых, неотличимых друг от друга дней и ночей, мы повторяем в ужасе: «Так

вот ты какая, моя долгая жизнь!» — и тем самым растим и пестуем свой новорожденный страх перед обыденностью. Кому-то удастся избавиться от малютки, пока он не захватил все сознание и подсознание, а кто-то большую часть жизни проведет, ужасаясь неяркости собственного существования. Благо, в любом — даже самом роскошном — варианте существования найдется чему ужаснуться.

Больше всего в жизни Женя ценил креатив. По его мнению, только незаурядный человек мог прожить насыщенную интересную жизнь, полную невероятных событий. Не то, что его родители, например. Не надо думать, что Женя не любил маму с папой или конфликтовал с ними. Нет. Но он не мог понять, как люди могут жить, с головой погрузившись в рутину. Пять дней в неделю заниматься каким-то там сбытом и кадастром, а по выходным мотать на дачу. И никаких больших дел или значительных событий, кошмарных потрясений и безумных поступков. Если не считать семейных визитов к папиной маме, бабе Рае. Но и здесь не происходит ничего особенного, хотя могло бы. При встречах с невесткой баба Рая расцветает махровым цветом и хамит напропалую, а оба родака делают вид, что ничего не происходит. Они разговаривают с бабулей преувеличенно вежливыми монотонными голосами и не позволяют Жене даже огрызнуться, когда баба Рая принимается и за него. Приходится терпеть на общих основаниях. Вот и весь отпущенный экстрим. Да разве это жизнь!

Жене даже в голову не приходило, что в этой «рутине» прошло его счастливое детство, и вряд ли оно было таким комфортным и безоблачным, если бы папа с мамой жили по принципу «страсти в ключья»: безбашенно в кого-нибудь влюблялись, бросали семью, работу, занимались бы поиском себя в особо крупных размерах и решением вселенских проблем. И тогда уж точно жизнь ему сахаром не показалась бы, потому что скорее всего эта жизнь проходила бы под постоянным и неусыпным присмотром бабы Раи. Но юному максималисту некогда было задумываться о таких мелочах, тем более, что для себя он уже все решил. В его жизни будут совсем другие проблемы, проблемы, которые

посещают талантливых творческих людей, а не какую-то там посредственность.

Женя собирался стать модным веб-дизайнером. А если ты не модный, то и дизайнером становиться не стоит. Правда, он уже испытал разочарование, когда поступил в художественное училище. Там заставляли учить кучу ненужных предметов, набивать руку на занятиях рисунком и совершенно игнорировали его творческую индивидуальность. А еще занятия начинались рано утром, прямо как в школе. Сдуреть можно! Женя считал, что работать он и так уже может: у него была масса идей, воображение, амбиции. Тратить время на людей, которые его не понимали, Женя считал полным отстоем. Он бросил училище, как только ему подвернулась работа. Он получил заказ на разработку сайта в интернете. Первые отчеты проходили великолепно, женины идеи нравились, его это окрыляло, он чувствовал себя кумом королю. Но потом пришлось все свои идеи увязывать в концепцию сайта. Учитывать тематику рубрик и многое-многое другое. И опять посыпалась рутина, от которой Женя упорно стремился бежать.

Эта кропотливая «ловля блох» страшно раздражала, отнимала силы и доводила до отупения. Тогда Женя пошел на хитрость, он предложил новую концепцию сайта, как он сам объяснил, «более крутую». С ним согласились, одобрили и... попросили побыстрее закончить, потому что поджимают сроки. И опять Женя остался один на один с рутинной и доводкой. Чтобы себя не мучить, Женя апгрейдил отдельные детали. Начальство выразило Жене свое недовольство: твои идеи прекрасны, но ты занимаешься мелочами, а воз и ныне там. Женя попробовал качать права: «Неужели вас не интересует качество? Ведь все можно сделать еще круче!» Но начальство интересовал готовый продукт к указанному сроку. Муки творчества в расчет не принимались. Женя еще пару недель пробуксовал над сайтом, а потом уволился. Пробовал устроиться в другие места. Но и там рано или поздно наступала та же самая история: в какой-то момент наваливалась рутина, и, что самое ужасное, она и оказывалась главной составляющей процесса. Женя изворачивался как мог, оттягивал время, чтобы только

не заниматься унылыми мелочами. А когда раздражался скандал, Женя уходил. И потом на его место непременно приходил кто-то другой, еще более суперкреативный, чем Женя, и таки доводил дело до конца. Только уже со своими идеями. Когда Женя об этом узнавал, ему становилось обидно. Выходило, что он проиграл. Но едва возникала мысль, что вот, снова впрягаться в бодягу, становилось тошно и хотелось куда-нибудь сбежать. Только куда?

Ливанский писатель Халиль Джебран сказал: «Желания — половина жизни; безразличие — половина смерти». Притом, что именно неумеренные и неуправляемые желания приводят человека на порог смерти и вежливо приоткрывают дверцу: не желаете ли войти, с хозяином познакомиться? Но общественное мнение, а точнее, стереотипы восприятия упорно рекламируют «половодье чувств»: чем безумнее ваши страсти, тем полноценнее ваша личность! А потому и к страстям (в частности), и к личности (в целом) вечно предъявляются завышенные требования. Они — то есть личность и ее страсти — должны непрерывно дерзать! Приносить ощущение полноты жизни! Делать мир ярким, красочным и великолепным до бесстыдства!

А еще страсти просто обязаны доставлять удовольствие. Благодаря их воздействию на личность индивид должен то и дело убывать в нирвану, иначе его страсти можно отнести к разряду второсортных или вовсе некачественных.

Первоклассные и упоительные страсти индивид может заполучить... где угодно. Современному человеку рекомендуется взращивать страсти на любой почве и получать удовольствие от всего подряд: от работы, от учебы, от секса, от семьи, от общения... Как же иначе? Иначе и жить не стоит! Хотя, честно говоря, такое количество удовлетворения неминуемо приведет к положительному стрессу (в психологии он называется «эустресс»). О том, как стрессы воздействуют на организм, мы уже писали в книге «Психологическая зависимость: как не разориться, покупая счастье». Поверьте, эустресс, хоть и переносится лучше, чем стресс негативный (он же дистресс), может нанести серьезный вред и психике, и соматике[4] человека. Так что к рекомендациям, исходящим

главным образом от масс-медиа, следует относиться осторожно. Погоня за тотальным удовлетворением не просто опасна в плане вреда для здоровья — она может обернуться полным провалом и в социальном плане.

Чрезмерная потребность в удовольствии приводит к тому, что психолог Конрад Лоренц назвал «тепловой смертью чувства». В своем исследовании «Восемь смертных грехов цивилизованного человечества» он пишет о том, как современные технологии поощряют общечеловеческое стремление избегать неудовольствия, а человечество идет навстречу технологиям, попутно обостряя свою чувствительность ко всем ситуациям, вызывающим неудовольствие, и столь же постоянно притупляя чувствительность ко всякому удовольствию. Можно сказать, что возникает такое явление, как толерантность: для наступления желаемого эффекта нужно непрерывно повышать количество стимулятора; а вместе с тем реакция на стимулятор постоянно понижается. Мы неизбежно привыкаем к удовольствию и нам нужно его все больше, чтобы всего-навсего почувствовать себя комфортно.

Но почему такое поведение рассматривается как один из смертных грехов или, по крайней мере, как путь, ведущий к пагубным последствиям? К. Лоренц дает такое объяснение: «Возрастающая нетерпимость к неудовольствию — в сочетании с убыванием притягательной силы удовольствия — ведет к тому, что люди теряют способность вкладывать тяжелый труд в предприятия, сулящие удовольствие лишь через долгое время. Отсюда возникает нетерпеливая потребность в немедленном удовлетворении всех едва зародившихся желаний... преувеличенное стремление любой ценой избежать малейшего неудовольствия неизбежно влечет за собой исчезновение определенных форм удовольствия, в основе которых лежит именно контраст. Как говорится в «Кладоискателе» Гете, «веселым праздникам» должны предшествовать «тяжкие недели»; этой старой мудрости угрожает забвение. И прежде всего болезненное уклонение от неудовольствия уничтожает радость». Психолог Гельмут Шульце, называвший радость «божественной искрой», отмечал, что в теории

Фрейд присутствует обозначение наслаждения, но нет понятия радости. Зато это понятие неизбежно возникает там, где речь идет о самореализации личности, а не просто об удовлетворении потребности.

Психолог Абрахам Маслоу назвал радость термином «пик-переживание» — это лучшие моменты человеческой жизни, которые могут длиться несколько минут или несколько часов и характеризуются «чувством открывающихся безграничных горизонтов, ощущением себя одновременно и более могущественным, и более беспомощным, чем когда-либо ранее, чувством экстаза, восторга и трепета, потерей ощущения пространства и времени»; а также «плато-переживания» — более устойчивые и длительные ощущения, во время которых возникает новый, глубокий способ видения и мироощущения, появляются фундаментальные изменения отношения к миру, изменяется точка зрения, создаются новые оценки и усиленное «сознание» мира. Маслоу видит в таких состояниях возможности для развития индивидуальности, а не просто для приятного времяпрепровождения. В процессе пик-переживания или плато-переживания происходит перестройка индивидуальной системы ценностей: именно в эти моменты личность взрослеет, создавая, помимо стандартных и базовых потребностей, свои собственные стремления и установки. То есть строит свой собственный мир и учится ценить то, что удалось построить.

Препятствия, возникающие на пути к «плато» и «пикам», также создают тот самый контраст, который позволяет оценить степень необходимости поставленной задачи. Благодаря им человек учится производить сознательный отбор целей, обмер ресурсов и отсеивать капризы. И наконец, он учится переносить периоды рутины, то есть приобретает способность к длительному и добросовестному труду ради лучшей перспективы, а не только ради сиюминутного удовольствия. Между прочим, именно эта способность служит признаком зрелой личности, а вовсе не «буйство глаз», «половодье чувств» и прочие эмоциональные катаклизмы, не тем будь помянуты.

Да, приходится признать: именно рутина, а отнюдь не энтузиазм, сопутствует ощущению жизни как «бесконечного будущего», о котором

говорил Шопенгауэр. Это ей мы приносим в жертву большую часть времени, а вовсе не великим делам, которые нас ждут. Ждут-ждут и никак не дождутся. Потому что наше сознание (и подсознание) сильно занято: мы изо всех сил скучаем. А по ходу нарастания скуки постепенно теряя веру в себя, а следовательно, и в свое предназначение. Где уж тут взбираться на какие-то пики? Тут бы в трясине негатива не потонуть.

Притом, что рутина и ее главный эффект — скука — не донимали бы нас с такой страшной силой, если бы мы вовремя сделали некоторые полезные выводы о природе обыденной, неяркой стороны жизни. Скука — практически неотъемлемый «побочный эффект» избытка сил и времени.

Скука логически вытекает из молодости, как результат из уравнения. Надо только правильно подставить данные.

Условия уравнения таковы: мы имеем молодой сильный организм, которого периодически плющит и колбасит от переизбытка гормонов; плюс высокие, если не сказать завышенные требования к себе и к миру; плюс отсутствие не только жизненного опыта, но и умения обрабатывать добытую информацию так, чтобы она превращалась в опыт; плюс неспособность отсрочить получение желаемого; плюс базовая тревога, свойственная всем молодым людям, переживающим стадию взросления и социализации[5]. На самом деле таких переменных гораздо больше, а само уравнение гораздо сложнее, но для иллюстрации вполне достаточно. Теперь вы понимаете, отчего эта реальность совершенно не устраивает большую часть представителей младшего поколения: она невыразимо скучна. А вернее, кажется таковой. Чтобы избавиться от подобного ощущения, человеку необходимо серьезно поработать над собственной личностью. Иначе он никогда не научится управлять своими чувствами, а значит, и своей жизнью.

Так, в детстве, юности и молодости кажется, что удовольствие — проблема наличия объекта, а не субъекта.

То есть проще говоря, дайте мне что-нибудь приятное для моих органов чувств, а уж я-то оттянусь на всю катушку! И даже мысли не

возникнет про необходимость развивать и органы чувств, и все свое восприятие, и способность усваивать информацию на все сто процентов, а не на тридцать, как это делает торопливое сознание, не умеющее концентрироваться на задаче... Хотя именно она, эта поспешность, отнимает у человека шанс найти себя и выбрать собственный путь к успеху.

Неистовое желание «жить интересной жизнью» возникает вне зависимости от наличия у человека достаточного опыта, перспектив, возможности и ответственности. Как отмечали психологи Б.М. и М.Б. Левины, «на всех дорогах в мир взрослых — непролазные пробки. Скорость ограничена, обгон запрещен, поворота вправо, поворота влево — нет, подача звуковых сигналов запрещена. А так хочется скорости, движения, удачи, впечатлений! Терпения не хватает — нет пока должной закалки. А нетерпение заставляет искать заменители реального движения». Нетерпение гонит молодежь на поиск эрзаца, который больше походит на кошмарный сон, чем на интересную жизнь. Каких только глупостей не делает незрелая личность в попытках «раскрасить» свое блеклое существование! И самой страшной из содеянных глупостей, как правило, бывает употребление опьяняющих веществ и заработанная в погоне за тотальным удовлетворением психологическая зависимость. А в результате — полные и непреложные кранты всем честолюбивым помыслам и творческим замыслам. Канун да ладан. Вот к чему приводит поспешность в борьбе с нормальной молодежной скукой.

Приходится мириться с тем, что для выполнения списка дел на сегодня (которое, собственно, и есть жизнь в ее среднестатистическом выражении) вовсе не требуется столько энергии, сколько бурлит в молодом организме. И с тем, что повседневная рутина совершенно не похожа на прямой и короткий путь к вершинам успеха. А из этих предпосылок следует вывод: молодые люди во все времена довольно сильно скучают и даже боятся, что придется проскучать всю жизнь. Им кажется, что это очень долго. Об этом состоянии еще Шекспир писал:

«Мы дни за днями шепчем: «Завтра, завтра».

Так тихими шагами жизнь ползет
К последней недописанной странице.
Оказывается, что все «вчера»
Нам сзади освещали путь к могиле»[6].

К сожалению, взрослые в большинстве случаев не понимают шекспировских страстей, терзающих подростковую психику. И нередко вместо оказания помощи старшее поколение начинает давить на младшее, а в качестве аргумента использует сомнительной свежести воспоминания о своей собственной прекрасной юности. Им с расстояния в пятнадцать-двадцать лет кажется, что лично они на той самой заре туманной юности знай себе распевали: «какой прекрасный день, какой прекрасный пень, какой прекрасный я и песенка моя!» Даже если в роли ближайшего пня оказывался преподаватель, начальник, милиционер или просто мужик с пудовыми кулаками. Уж так нам весело жилось!

И пока взрослые вязнут в сиропе воспоминаний, страх перед безрадостно-макбетовским исходом жизни толкает молодежь на необдуманные буйства. Мы предчувствуем читательское недоумение: а что, бывают обдуманные буйства? Конечно, бывают. Человек, знающий, что он может себе позволить и на что у него хватит физических, психических и экономических ресурсов, может и побузить. Как гласит английская пословица: «Бери что хочешь и плати за это».

В отличие от «рационального шалуна», твердо знающего цену всего, что ему захочется взять, младшее поколение ничего ни про какие ресурсы не знает и на ценники не смотрит.

Поэтому у нее нередко возникают странные иллюзии: например, насчет того, сколько стоит человеческая жизнь. А на фундаменте иллюзий возникают странные идеи насчет того, как этим установкам соответствовать.

Страх легионеров

Иногда это похоже на откровения солдата французского Иностранного легиона, который не хуже Рембо пулю из собственного тела зубами вынет, зашьет рану чем бог послал и, пренебрегая правилами гигиены, весь в крови двинет на врага: сплошной спортивно-боевой экстрим, сексуально-эмоциональный экстрим, а заодно и наркотически-алкогольный экстрим.

Стандартный романтический образ, целиком построенный на архетипе героя[7]: гиперсексуален, агрессивен, не брезглив, желудочно-кишечными расстройствами не страдает, без семьи и без определенного места жительства, а потому неуловим, неуязвим и нафиг никому не нужен.

Естественно, бомж по имени Рембо абсолютно бесстрашен. Он не боится никого, зато его боятся все, даже влюбленные в него фигуристые блондинки. Несмотря на то, что упомянутый герой в перерывах между романтическими свиданиями спасает всех своих белокурых возлюбленных от смертельных опасностей, которые, впрочем, сам и накликал. Нормальное поведение. Для архетипа.

К сожалению (или к счастью), люди не настолько одномерны, чтобы индивидуальность (даже весьма неразвитая) могла целиком уместиться в рамках литературного (или кинематографического) персонажа. Поведение, которое так привлекает в персонаже, у реального человека свидетельствует о наличии серьезной психологической проблемы, которую психолог Карен Хорни называла «невротической потребностью». Это иррациональное решение обычного, но оттого не менее важного вопроса: как добиться успеха в жизни? Невротическая потребность предлагает варианты ответа, которые только для архетипов хороши:

1) невротическая потребность в любви и одобрении представляет собой стремление доставлять другим удовольствие и соответствовать их ожиданиям — даже вопреки собственным желаниям; человек живет ради хорошего мнения о нем окружающих и чрезвычайно чувствителен к любому знаку отвержения и недружелюбия;

2) невротическая потребность в «партнере-опекуне» делает человека паразитом, который переоценивает любовь и чрезвычайно боится быть брошенным и остаться в одиночестве;

3) невротическая потребность в узком ограничении жизни выражается в нетребовательности, скромности и незаметности; личность удовлетворяется малым и старается не бросаться в глаза;

4) невротическая потребность в силе формирует стремление к силе ради нее самой, неуважение к другим, огульное восхваление к силе и презрение к слабости; люди, боящиеся проявлять силу открыто, могут пытаться управлять другими посредством интеллектуальной эксплуатации и превосходства; другой вариант этого стремления — потребность в вере во всемогущество воли, благодаря чему появляется убеждение, что усилием воли можно добиться всего;

5) невротическая потребность в эксплуатации других;

6) невротическая потребность в значимости, когда самооценка определяется уровнем публичного признания;

7) невротическая потребность в том, чтобы быть объектом восхищения, заставляет создавать «дутый» образ самого себя: мною должны восхищаться просто потому, что это я, а не в зависимости от моих дел и достижений;

8) невротическая потребность в личных достижениях вызывает стремление быть лучше всех, всех превосходить и достигать все больших вершин — без оглядки на собственные возможности и реальные желания;

9) невротическая потребность в самодостаточности и независимости формируется в результате разочарования в теплых, приносящих удовлетворение отношениях с другими людьми, когда человек старается отдалиться от всех и становится одиночкой;

10) невротическая потребность в совершенстве и безупречности заставляет бояться ошибок и критики, поэтому люди с такой потребностью стремятся быть неуязвимыми и непогрешимыми; они ищут в себе пороки и слабости, чтобы иметь возможность скрыть их до того, как эти болевые точки станут известны окружающим.

Снисходительное отношение к подобным отклонениям (ну, это всего лишь перегибы, ошибки молодости!) тем более широко распространено, чем чаще невротики достигают успеха, ставя свою «гиперпотребность» на службу карьерному росту. Оценивая состояние человека по общественному положению, которое тот занимает, люди нередко забывают о том, что каждая из описываемых гиперпотребностей имеет чудовищную власть над личностью и уже не ведет, а попросту тащит индивида в заданном направлении, портит ему жизнь и характер, огрубляет и оглушает его натуру, как всякий невроз.

Ошибочное представление как о сущности успеха, так и о дорогах, ведущих к успеху, пронизывает все структуры личности.

Психолог Андраш Ангъял отмечал, что невротика нельзя «представить как гнилую половинку здорового яблока или отдельную опухоль внутри человека, как растение, которое можно вытащить с корнем, не нарушая и не изменяя остальной личности. Невротический человек невротичен во всем, в любой сфере жизни, во всех трещинах и трещинках своего существования». Но в то же время в разумном соотношении и в управляемом варианте все эти потребности помогают личности развиваться, постигать мир и познавать себя. Поэтому искоренять описанные стремления ни в коем случае не требуется. Надо лишь ввести их в адекватные рамки. Не то как раз превратишься в архетип.

Кстати, это не пустая угроза. На жизненном пути мы встречаем множество лиц, коим вполне удалось упростить собственную личность до уровня простейшего психологического конструктора вроде «Лего». Их взоры ясны, принципы неколебимы, установки отчетливы, умы невинны. Мы натываемся на очеловеченные архетипы в школах и в институтах, на предприятиях и на отдыхе, в поликлиниках и в магазинах. Потеряв свободу индивидуального выбора, взамен они обретают четкость безличной функции: ведь архетипу предписано действовать определенным образом и иметь определенное отношение к жизни. И никаких «вариаций на тему».

Опять-таки неясно, к сожалению или к счастью, но личности мало быть функцией. Она (личность) от существования в рамках функции болеет и даже может с ума сойти. Поэтому не следует попадаться на крючок общественно одобряемых образцов, всплывающих и в массовой культуре, и в классическом искусстве.

Жизнь, подражающая искусству, ничуть не свободнее жизни, подражающей телевидению.

А чтобы перестать подражать, надо перестать бояться. Конечно, принять себя целиком — не столько удача, сколько работа. Психолог Карл Роджерс отмечал, что люди часто формируют и укрепляют совершенно не соответствующий действительности образ себя — причем отнюдь не всегда это бывает положительный образ! Например, чувствуя себя неудачником, личность исключает из сознания или искажает данные, противоречащие «подретушированному» образу: так, продвижение по службе воспринимается не в качестве заслуженной награды, а в качестве проявления жалости со стороны начальства. И потом, исполняя новую должность, человек намеренно совершает ошибки — все, чтобы доказать миру: не надо меня хвалить и уважать, я недостоин!

Но зачем подтверждать выдуманный статус неудачника? Затем, что он подкрепляет некогда составленный образ собственного «Я». К. Роджерс называл его Я-концепцией. Если в окружении индивида происходят события или появляются люди, демонстрирующие чувства и идеи, «отбракованные» Я-концепцией еще в детстве, индивид начинает нервничать — как ему кажется, без всякого повода. Он будет критиковать чье-то поведение — например, чужую агрессивность и сексуальность — внутренне отрекаясь от собственной агрессивности и сексуальности. Или, наоборот, презирать слабость и мягкосердечие другого человека, надеясь искоренить те же свойстве в себе самом. Так личность защищается от нового опыта: деформируя восприятие, отвлекая сознание, закрывая каналы получения информации. Зачем? Во имя целостности и сохранности Я-концепции. Даже если она не

соответствует потребностям и сигналам, исходящим от собственного организма личности.

Выход один: сменить реакцию безоговорочного отвержения опыта на реакцию анализа полученных данных. Откуда полученных? Да от тела, откуда же еще. Оно (тело) дает мозгу достаточно информации, просто мозг не дает себе труда расшифровывать. Нормальный человек, в отличие от архетипа или от застывшей Я-концепции, должен постоянно оценивать свои переживания, чтобы увидеть, насколько они требуют изменения ценностных установок. Карл Роджерс писал об этом методе: «По мере того, как индивид все больше воспринимает и принимает в свою Я-структуру свои органические переживания, он обнаруживает, что замещение системы ценностей — во многом основанной на искаженных интроекциях[8] — постоянный процесс».

Чтобы стать на этот путь, первым делом надо научиться не бояться. Не нагнетать в себе чувство безнадежной скуки. Не поддаваться ощущениям беспомощности и бесполезности. Не провоцировать возникновение и развитие невротических потребностей. Не искать обходных и объездных путей для скорейшей самореализации. Не покупаться на приглашения эскапизма[9]. Не гоняться за удовольствиями с опасностью для жизни. Честно говоря, можно продолжать в том же духе долго-долго: не... не... не...

Хотя им, молодым, кого жизнь третирует, от подобных советов проку никакого. Притом, что жизнь, со свойственным ей равнодушием, третирует всех — и пугливых, и храбрых, и чувствительных, и твердолобых. Буквально с детских лет. Эрих Фромм писал: «Человек есть осознающая себя жизнь, он постигает себя, своего ближнего, свое прошлое и возможности своего будущего. Это восприятие себя как отдельного существа, понимание краткости собственной жизни, того, что не по своей воле рожден и вопреки воле своей умрет, что он может умереть раньше, чем те, кого он любит, или они раньше него, ощущение собственного одиночества, беспомощности перед силами природы и общества — все это делает его отчужденное, разобщенное с другими существование невыносимой тюрьмой. Он стал бы безумным, если бы не

мог освободиться из этой тюрьмы, покинуть ее, объединившись в той или иной форме с окружающим миром и людьми»[10].

В раннем детстве индивид осознает себя как отдельное существо, и сразу же возникает потребность в преодолении этого комплекса ощущений — своего страха, своей слабости и всей своей отдельности в целом.

Из этой потребности, как мы уже говорили, может выйти много хорошего. Или много плохого. Смотря какое решение проблемы предложит человеку подсознание. А оно коварно, наше подсознание. И легко выдает ограниченность действий за первоклассную защиту. В результате чего личность уходит в оборону: строит глухую стену между собой и миром, развивает невротическую потребность, превращает свободное сознание в ряд автоматических реакций, подтверждает свой отказ от полноценной жизни. Так в Древнем Риме вольноотпущенные гладиаторы по своей воле возвращались на арену, снова и снова становясь игрушкой в руках судьбы — лишь бы не пользоваться полученным правом на собственный выбор и личную ответственность. Это решение парадоксальным образом избавляло их от страха и от скуки.

А что касается обретенной, но тут же утраченной свободы, то ее с легкостью замещали добрый старый способ «расслабления», получивший название оргиастического поведения. Во время оргий человек традиционно обретал иллюзию единения с мирозданием, с другими людьми, с высшими силами, руководящими природой и судьбой. Опьяняющие вещества и ритуалы, сформированные за тысячелетия человеческой цивилизации, предназначались именно для того, чтобы отдельное существо хоть ненадолго утратило свою отдельность и слилось с мировым бытием. Или, проще говоря, словило кайф и отъехало в измерение глюков.

Проблема таких «отъездов» заключается в том, что рано или поздно приходится возвращаться. И с каждым возвращением обнаруживается, что дела у отдельного существа идут все хуже и хуже.

В ходе путешествий по другим измерениям индивид безвозвратно теряет полезные навыки ориентации и приспособления к действительности.

А действительность жестока к неумехам. Особенно к психологически зависимым неумехам, пренебрегающим реальностью, дарованной нам не только в эмоциях и ощущениях, но и в решениях и отношениях. И некому пожаловаться на беспощадность окружающего мира, и бесполезно бегать кругами с криком: покажите, где тут выход! Да есть ли он вообще, этот выход?

Выхода нет, но есть переходы

Личность, как и жизнь вообще, больше похожа на дерево, чем на скульптуру. Ее рост, развитие и самореализация зависят не только от условий, в которых она существует, но и от ее собственных усилий, направленных на то, чтобы вырасти, развиваться и реализоваться. Об этом мы писали в книге «Психологическая зависимость: как не разориться, покупая счастье», поэтому сейчас лишь повторим основной постулат: если человек не изменится сам, то и мир вокруг него не изменится ни на йоту. А поскольку меняться самому — процесс тяжелый и долгий, многие пытаются отыскать другую реальность, более волнующую, динамичную и управляемую. Средств для перемещения из одного мира в другой более чем достаточно. И все, как одно, психотропные, то есть буквально «меняющие направление психики». Их действие механически превращает повседневную рутину в захватывающую игру. Правда, это ненадолго: по мере привыкания формируется зависимость, снижается чувствительность, возрастает доза, разрушается система ценностей — словом, игра превращается в болезнь. А все так невинно начиналось: ну скучал человек, ну не знал, чем себя занять... С кем не бывает?

Да, скука плюс желание развеяться посещают всех и каждого, оттого эти состояния и не вызывают никакого беспокойства. Максимальной реакцией со стороны взрослых на привычную живую картину «Скучающий подросток» будет реплика «Делом займись!»,

подразумевающая несколько вариантов дела: уборку комнаты, приготовление уроков, чтение какого-нибудь Чернышевского, добросовестно протоколировавшего сны латентной[11] нимфоманки Веры Павловны... У старшего поколения всегда найдется ряд заданий, не столько развеивающих, сколько усугубляющих скуку. Ведь занятые родители хотят одного: чтобы ребенок не лез в их «взрослые» игры, а посему необходимо нагрузить его особыми «детскими» делами. Нет, здесь нет ошибки.

То, что для взрослого — всего лишь игра, деловая или психологическая, то для ребенка — дело, самое важное в его жизни. Усвоение информации, накопление знаний о мире, о себе и о других.

И все-таки старшие нередко (или почти всегда) категорически пресекают попытки «сунуть нос» и отводят детское любопытство от взрослых тайн, как реку — из природного русла в новое, искусственное. Но точно так же, как смена речного русла может вызвать экологическую катастрофу, любопытство, неверно перенаправленное, становится разрушительной силой.

Большинство подростков и молодых людей в качестве главного фактора, вовлекающего детей и молодежь в наркотическую зависимость, называют любопытство. На втором месте — желание уйти от неприятной реальности, снять тревогу. На третьем месте — одиночество подростка. Причем о детском любопытстве взрослые осведомлены, зато о тревоге и одиночестве подрастающего поколения, как ни странно, имеют лишь смутное понятие. Это видно из социологических опросов: только 4,2 % опрошенных родителей и преподавателей школ и вузов вспомнили об одиночестве ребенка, 10,8 % — о дискомфортном восприятии реальности. Зато и родители, и преподаватели охотно переложили основную тяжесть вины на СМИ, которые якобы вовсю пропагандируют насилие, секс и наркоманию — 61,2 %; на молодежных кумиров, которые (тоже якобы) и сами употребляют наркотики, и склоняют к этому подрастающее поколение — 33,4 %; на самих детей, не представляющих всей опасности заболевания — 48,2 %.

Итак, с точки зрения старшего поколения, в эпидемии наркомании виноваты интернет, попса, фильмы, сериалы и журналы, а также сама непредусмотрительная молодая поросль, слишком любопытная, внушаемая и легкомысленная. Словом, все как сказал писатель Майкл Муркок: «Детство — счастливейшие годы жизни, но только не для детей».

Родители и учителя вносят свою посильную лепту и в чувство одиночества, и в чувство дискомфорта, и в чувство тревоги, тисками сжимающее сознание ребенка, но не желают признавать своего «соучастия».

Отругать «эти бессовестные масс-медиа и этого безалаберного отморозка» куда легче, чем задаться вопросом: а так ли прекрасно детство «отморозка», если он страшно одинок и разочарован в свои неполные четырнадцать (именно в этом возрасте большинство наркоманов втягивается в зависимость)?

Ведь мы, старшие, по старинке привыкли мерить благополучие не только телесное, но и душевное незыблемой триадой «сыт-обут-одет». Читателям, которые сейчас искренне недоумевают: «А чего им (детям) еще надо?» — советуем прочесть нашу первую книгу о зависимости. Там немало сказано о теории развития личности, созданной Абрахамом Маслоу. Здесь мы ограничимся кратким напоминанием об иерархии потребностей, сформулированной Маслоу:

- 1) физиологические потребности — еда, вода, сон и т. п.;
- 2) потребность в безопасности — стабильность существования, порядок;
- 3) потребность в любви и принадлежности — семья, дружба;
- 4) потребность в уважении — самоуважение, признание;
- 5) потребность в самореализации (которую специалисты называют самоактуализацией) — развитие способностей.

Первая категория — материальные блага (еда, вода, сон, кров, одежда и пр.) — действительно, доминирует и должна удовлетворяться раньше остальных. До того, как человек насытится и спрячется от непогоды, его мало что волнует. «Перебить» эту потребность может

лишь сильный страх, поскольку безопасность — столь же сильная потребность, как и потребность в жилье и пище. Но ведь тревожное состояние и негативное отношение к окружающему миру — это же и есть утрата чувства безопасности! Причины для такой «потери» могут быть самыми разными — все зависит от конкретной личности и от конкретных условий ее существования. Но, тем не менее, получается следующее: у современных детей потребность в безопасности удовлетворена весьма слабо. Впрочем, это не удивительно.

Мы живем в переходный исторический период, когда и у старших, и у младших нередко возникает стандартная реакция — аномия[12], самое экстремальное выражение которой есть самоубийство.

Главное, чтобы поколения друг друга не накручивали, не грузили и не подстегивали. А ведь они только этим и занимаются, оттого и используют прессинг в качестве приема ближнего боя... пардон, общения.

С той же легкостью, с которой старшее поколение переложило вину за распространение наркомании на прессу, телевидение, интернет, а заодно и на неразумных детей своих, оно переходит от общения к давлению: ты не ценишь того, что имеешь, вот у меня в твоем возрасте никакого компьютера в помине не было, я ходил/ходила в индийский джинсах, на лето меня отправляли в пионерлагерь, а икру и крабов я видел/видела только на фотографии в «Книге о вкусной и здоровой пище»! Все правда, так оно и было в далекие восьмидесятые, не говоря уже о семидесятых. Но это не значит, что обладателям приличных джинсов и персональных компьютеров, посетителям Анталии и поедателям икры куда как легко живется. Ибо сказано у Маслоу в теории самоактуализации: «Человек может жить хлебом единым — если ему не хватает хлеба. Но что происходит с желаниями человека, когда хлеба достаточно, когда его желудок постоянно сыт? Сразу же появляются другие, более высокие потребности и начинают доминировать в организме. Когда они удовлетворяются, новые, еще более высокие потребности выходят на сцену, и так далее».

А вот сокрушаться по поводу бесконечной смены одних потребностей другими не стоит. Именно они превращают индивид в индивидуальность. Поэтому оставь свой прессинг всяк подростка растящий! Или, проще говоря, будем объективны: подавление высших потребностей так же болезненно, как подавление базовых. Одиночество и тревога терзают душу не слабее, чем голод — пищеварительный тракт. В то же время к этой двоице нередко присоединяются и желание быть «как все», и отсутствие жизненных перспектив... В общем-то, обычное состояние для переходного периода: психологические стратегии для отражения внешних атак пока не выработаны; ни самостоятельности, ни независимости социального характера подросток, естественно, сформировать не в силах. И вот на эту зыбкую, неустойчивую, хрупкую натуру внешний мир давит со страшной силой, заставляя один за другим делать очень серьезные, прямо-таки судьбоносные выборы — в плане близких отношений, сексуального опыта, будущей профессии и т. п. Это же, как выразился М. Жванецкий, «мордой об жизнь»! Неудивительно, что многие ищут «качественно новых путей». То есть становятся отказниками. Косят от жизни, как от армии.

Не желая выполнять требований окружающей действительности, подростковая психика создает деформированную систему ценностей.

В которую, как вы понимаете, старается по возможности не включать так называемых традиционных ценностей: высокого социального положения, неуклонно растущего благосостояния, прочных семейных связей, здорового потомства, одобрительных отзывов — устных и письменных — со стороны общества... Все эти вещи, весьма и весьма полезные, объявляются мещанскими, обывательскими, мелкими, ничтожными, банальными и устарелыми. За что, спрашивается? За то, что ради них придется выполнить много тяжелой и скучной работы. Единственный способ от нее отбиться — признать все вышепоименованные блага несущественными и незначущими для истинного артиста, гедониста, джентльмена, концептуала, маргинала... В деформированной системе ценностей место вытесненных традиционных установок на успех, как правило, занимают инфантильные фантазии: о

свободе, полученной путем чудесного прорыва за мифическую грань реальности, равно как и об открытиях, совершенных в ходе удивительных озарений. То есть о том же успехе, но достигнутом в обход рутинных усилий, направленных на покорение действительности. Так проявляет себя подавленная, искаженная потребность в уважении и самореализации. Все-таки человеку необходим успех — хоть какой-нибудь. Банальный, общепринятый, или оригинальный, ни на что непохожий — лишь бы преуспеть.

С другой стороны, существуют люди, буквально тонущие в успехе. С раннего детства любящее и заботливое окружение на тарелочке с голубой каемочкой подносит им полное и немедленное удовлетворение любой потребности. Вся эта трепетная забота формирует избалованную и, главное, ни в чем не заинтересованную особь. А в первую очередь упомянутая особь не заинтересована в собственном развитии. Делегируя ответственность за свою судьбу родным и близким, «золотая молодежь» оказывается в опасной близости от того же всеподавляющего чувства ненужности и бессмысленности освоения мира. Зачем? «Сами предложат и сами все дадут», как обещал Воланд Маргарите, наставляя ее в красивом, но бесполезном позерстве. Но на то он и дьявол, чтобы дезинформировать наивных. И молодежь, пораженная скукой абсолютного благополучия, встает по отношению к реальности в позу капризного диктатора, предъявляющего неумеренные требования. Не всегда родители подобных «инфантов» оказываются в состоянии носить свое дитяtko в зубах всю жизнь. Рано или поздно даже инфанты осознают: все-таки придется предпринимать какие-то действия на предмет выживания. А то ресурсов не хватит — ни на высшие потребности, ни на базовые.

Так или иначе, жертвами психологической зависимости становятся представители всех классов и групп. Дети из беднейших слоев населения, ставшие беспризорниками при живых родителях, нюхают клей «Момент» по пятьдесят рублей тюбик, а наркоманы из обеспеченных семей составляют «элиту», потребляющую героин по

тысяче-полторы за грамм. Но для психики и соматики наркомана это уже не принципиально.

Оказывается, для нормального развития личности необходимо умело дозировать и комфорт, и дискомфорт.

Если прессинг со стороны действительности окажется слишком сильным для формирующейся личности, резко возрастает опасность обращения к «альтернативной реальности», более доброжелательной и щедрой. И наоборот, если судьба все сыплет и сыплет подарками, а родные подкладывают соломки там, где можно упасть и ушибиться, — утрачивается сама способность чего-то хотеть. Тогда вожделенным выходом из скучного реального мира становятся психотропные средства — проводники в неисследованный мир глюков. Оптимальное соотношение нагрузок и наград заочно, разумеется, не установишь. Ни с детьми, ни со взрослыми. Что бизнесмену здорово, то филологу — смерть. И наоборот. Одно можно сказать точно: человек должен иметь стимулы для изменения и развития. Причем с самых ранних лет.

Если индивид пытается, ничего не меняя, прожить жизнь с неразвитым восприятием, неопределенными потребностями и неизбежной скукой в душе, вряд ли из этого сочетания условий выйдет нечто стоящее. Поэтому единственный выход из пробки, подстерегающей молодого человека на въезде во взрослую жизнь — проявить терпение и упорство, напрячь все свои стратегические способности, а главное — не покупать на подделки и заменители реальности, которыми в изобилии торгуют на обочинах ясноглазые, но бойкие граждане бывших союзных республик и некогда дружественных держав. Они вас плохому научат. И не они одни.

Сегодня Россия, можно сказать, держит круговую оборону и против добрых старых традиций повальной алкоголизации, и против контрабанды природных наркотиков из Афганистана, Пакистана, Малайзии через Азербайджан, Казахстан, Киргизию, Узбекистан, Туркменистан и Таджикистан, а также синтетических наркотиков из Нидерландов, Польши и Германии, в изобилии поставляющих на российский рынок «экстази» и другие высококонцентрированные

средства. Притом, что отечественный производитель неустанно налаживает производство психотропных «пропусков в Зазеркалье» в Приморье, Хабаровском крае, Читинской области, Бурятии, Тыве. А оттуда наркотрафик идет в крупнейшие города Сибири, Урала, Центральной России. Можно сказать, огромный российский рынок не дает наркобизнесу покоя.

Причем весь этот бизнес построен на любопытстве, скуке, тревожности и разочаровании в жизни — чувствах, посещающих любого подростка.

Потенциальный клиент наркоторговца отличается лишь тем, что не хочет или не умеет взрослеть, а просто пытается убежать от действительности, как дичь бежит от хищника.

Вообще, инфантильное сознание крайне уязвимо в плане аддикции. Стараясь компенсировать негативные переживания, которыми богата повседневность, незрелая натура ищет самый короткий и прямой путь к восстановлению самоощущения, поврежденного будничным существованием.

Смертельное убежище от жизни

Большинству людей кажется, что увеличение дозы удовольствий помогает растворить в морях меда проклятую ложку дегтя — и практически без следа. Вдобавок своеобразная человеческая жадность до удовольствий в первые десятилетия жизни дополняется особенностью полудетского восприятия эмоций: в мозгу еще не работают природные контроллеры и стопоры, ограничивающие не только действия, направленные на получение желаемого, но и саму силу желания.

В детстве и в юности потребности носят компульсивный (непреодолимый, охватывающий), навязчивый характер. И, как это обычно бывает с навязчивыми мыслями, попытки их подавления приводят к обратному эффекту: в мозгу то и дело всплывает сладкая фантазия на тему «Вот было бы здорово...» — и далее по списку: а) съесть кило шоколадного мороженого; б) прокатиться вон в той

серебристой машинке с мигалкой; в) получить признание в любви от двух-трех объектов посимпатичнее — и от этого, и от этого, и от этого (вариант: от этой, этой, этой и от ее подруги тоже). И побыстрее!

Инфантильное нетерпение нередко подогревается разными популярными слоганами типа «Ударим автопробегом по бездорожью!», пардон, «Ответим на отрицательные эмоции положительными!»,

Но так же, как автопробег не улучшает качество дорог, эйфория не служит компенсацией для негатива.

Да-да, вы не ошиблись. Никакие удовольствия не в силах отменить жизненных промахов, искоренить память о совершенных ошибках, вылечить депрессию, порожденную неудачей. Или целым рядом неудач. Все наслаждения мира могут лишь слегка подвинуть депрессивные ощущения — не на задний план, а, скажем, во второй-третий ряд, чтобы глаза не мозолили. Но при малейшей возможности злобные воспоминания вылезут вперед и предстанут перед сознанием во всей своей сомнительной красе. И придется снова хвататься за антистрессоры и антидепрессанты. Получается замкнутый круг, перманентное[13] избавление от симптомов на фоне обострения заболевания.

Дистресс преобразуется в положительные ощущения лишь одним путем — через приобретение опыта и закалки.

Сложности в общении с противоположным полом, сложности созревания и взросления, сложности адаптации к окружающей реальности после преодоления всех этих трудностей, выпадающих на долю каждого молодого человека, становятся предметом гордости, самоуважения и прочих приятных ощущений. Вот почему не стоит бегать от решения жизненных проблем: не столько из-за нежелания показаться слабаком, сколько из-за возможных потерь в плане психологического позитива. Уверенность в себе, жизненный опыт, зрелая личность стоят того, чтобы бороться со страхами разного рода. К тому же боязнь перемен чревата приобретением дурных привычек, вплоть до самой дурной — до аддиктивного расстройства. Ведь именно страх перед новым опытом заставляет индивида заранее отказаться от повторных попыток решить проблему. Потенциальный аддикт предпочтет

ограничиться заведомо «беспрюграммным» способом получения удовлетворения.

Почему в кавычках? Да потому, что это желание выиграть очередную дозу удовольствия любой ценой провоцирует полный отказ от мобильности и приспособляемости, то есть от развития как такового. «Погоня за позитивом» делает нас детьми, причем не самыми приятными детьми — беспомощными, капризными и эгоистичными. Так что не стоит возлагать на химическую эйфорию с ее прогулками по Зазеркалью никаких надежд: и сердца она вам не согреет, и статуса не повысит, и от тоски не излечит. Зато преодолев тяжелый стресс и справившись с негативом человек получает шанс переосознать тяготы жизни и превратить их в полноту жизни. И вообще это препротивное чувство, замешанное на разочаровании в себе и в окружающих, на смутных страхах и дурных предчувствиях, надо не глушить все увеличивающимися дозами антидепрессантов, а встраивать в стратегии копинга[14], в умение справиться с ситуацией.

Из всего можно извлечь пользу, даже из боли и страха. Боль ужасна. Но она сообщает важнейшую информацию: тело в опасности! Оно повреждено! Надо быть осторожнее и вообще линять отсюда! Так же и неоднократно упомянутый в художественной литературе камень на сердце можно использовать в качестве сигнала о реальной опасности, а можно превратить во вредоносную страшилку, в повод для приема аддиктивного агента[15]. У человека, хорошо приспособленного к действительности, пропадает желание рефлексировать на тему инородных тел в недрах грудной клетки. Он может периодически испытывать тревогу, но относится к ней как к информации. И это правильный подход. Человек обязан научиться считывать показания своих внутренних приборов.

Мы сами увеличиваем собственную уязвимость, отказываясь использовать резервы, которыми обладаем, и признавать опасности, которым подвергаемся.

И все-таки большинство людей предпочитает отдаваться во власть ощущениям, а те, как известно, дают расплывчатую, усредненную

картину мира. И даже не картину, а черно-белую фотографию, да к тому же снятую не в фокусе и с плохим разрешением. Неудивительно, что многоцветные ландшафты жизни превращаются в сплошную серую тень. А течение событий — в Эль-Ниньо[16] проблем.

Неприятности в таком Эль-Ниньо имеют привычку ходить косяками, точно сельдь. Или хамса. Не успеешь из одной выбраться — глядь, новая подоспела. И так несколько недель. Или месяцев. Или лет. В любом случае, продолжительный период невезения может основательно подорвать веру в себя, умение общаться и даже саму способность радоваться жизни. Притом большинство людей будто специально стремится повесить на себя вину за все недочеты, промахи, провалы и проколы — так, чтобы впредь уже не искать ни причин, ни виновных. Они предпочитают раз и навсегда придти к выводу, что это про них Пушкин написал:

«Нет ни в чем вам благодати;
С счастьем у вас разлад:
И прекрасны вы некстати,
И умны вы невпопад».

Непруха, одним словом. Незачем и рыпаться.

Самоедский подход, конечно, положения не исправит, самочувствия не улучшит, энергии не прибавит. Отсюда и однообразие популярных нынче «сборников позитивных рекомендаций». Все они пишутся в одинаковом ключе. Вот тебе, дорогой читатель, могучая кучка нехитрых методик, а еще флаг в руки, барабан на шею и гипсового Павлика через совет дружины! Вся надежда на то, что читательские массы внезапно поменяют свою психологическую природу: из группы риска, к которой принадлежат, в частности, интроверты, пессимисты, чувствительные, внушаемые и депрессивные натуры, они стройными рядами перекочат в стан экстравертов и оптимистов, неподвластных внешнему влиянию. Хотя, с точки зрения разума, нечто подобное произойдет, только если в мире случится эпидемия атипичной эйфории с

резким падением адекватности мышления. И что прикажете делать с тысячами, а то и с миллионами свежеприобретенных психов? Особенно если их охватит радостное возбуждение — например, к дождю? Или к Восьмому марта?

К сожалению, системы взаимодействия биохимических, психологических и социальных факторов по своей природе слишком тонки, чтобы их можно было регулировать, как струю из краника — отвернул-завернул-перекрыл. Именно поэтому человечество до сих пор не изобрело действенных, безопасных, дешевых таблеток счастья.

Любое средство, навевающее утомленному мозгу «сон золотой», — всего лишь паллиатив[17]. Иногда слегка лечебный, но чаще — отнюдь не слегка смертельный.

Помилуйте, скажете вы, какой же это паллиатив, если он смертельный? Зато под ним, как под плащом (а это слово и образовано от латинского *pallium* — плащ), можно спрятаться от пугающей действительности. Правда, ненадолго. Синдром привыкания вернет все на круги своя и даже ниже опустит. Так что никакой профессор Снегг не научит вас, как разлить по флаконам известность, как сварить триумф, как заткнуть пробкой смерть[18]. Увы, дети мои, это фантастика.

А вот улучшение своей биологической модели поведения сознательными действиями — самая настоящая реальность. Ее-то нам и надо осваивать. В отличие от сознания, взаимодействующего с окружающим миром, темный океан природных инстинктов, скрытых в подсознании, заставляет этого мира бояться и избегать. Все, что составляет понятие дискомфорта — страхи, стрессы, тревожные состояния, депрессии, — способно вызвать аддиктивное расстройство у личности, если та не научилась преодолевать дистресс и превращать его в опыт. Правда, иногда подсознание вырабатывает особую, нестандартную форму сопротивления. Причем некоторые формы способны изумить даже психиатров.

Например, диссоциативное расстройство личности, которое недавно носило название расстройства множественной личности: у человека появляются сразу несколько альтернативных

индивидуальностей. Психиатр Колин Росс, автор многих работ, посвященных этому заболеванию, так объясняет феномен «размножения» идентичностей, обитающих в одном теле: «Важно понять, что альтернативные личности не являются людьми. Они даже не личности... а представляют собой высокохудожественное воплощение внутренних конфликтов, драйвов, воспоминаний и чувств. В то же время они... выработаны для взаимодействия с внешним миром... Больная чрезвычайно убедительно изображает, будто в ней живет несколько личностей. При этом она действительно в это верит». Еще бы ей не верить. Они помогают больной справиться с дистрессом, иначе (как ей кажется) неуправляемым.

Эти создания воображения позволяют личности-хозяину выпустить пар, реализовав схемы поведения, отвергнутые сознанием. Чем жестче ограничивает себя хозяин, тем более распоясываются его «помощники». Вспомните мистера Хайда, который совсем не походил на доктора Джекила. А теперь представьте себе, что в некоторых случаях у некоторых докторов Джекилов число сооруженных воображением Хайдов доходило до пятнадцати штук! Похоже, эти больные просто соревновались с психологами в количестве выявленных альтернативных личностей, выдумывая все более и более удивительные объекты. Среди них были даже существа, вовсе не относящиеся к человеческому роду — животные или мифические монстры. Ну чем не компьютерная игра!

Кстати, главным аргументом того, что биологическая сторона нашего «Я» — не единственная причина психических отклонений, было причудливое содержание бреда и других аномальных состояний. Ведь при механическом повреждении системы хранения и передачи информации должна была бы происходить утрата определенных способностей и, так сказать, файлов, обеднение интеллектуальной и эмоциональной сферы. Трудно назвать бедным воображение шизофреника, написавшего английской королеве письмо о том, как он убил свою жену в ходе публичной сексуальной оргии в Гайд-парке. Или параноика, заявившего, что он Наполеон в горящей Москве и ему необходимо срочно надеть костюм пожарника. Или того, кто под

воздействием продолжительной депрессии решил «впустить в себя позитив» и проделал дырку в собственном черепе.

Откуда эти невообразимые сооружения, противоречащие законам здравого смысла? Наверняка файлы с представлениями о мире ничего такого не содержали. Тогда откуда вообще берутся бредовые измышления, беспочвенные фантазии, беспардонная ложь? Оттуда же, откуда и биологические средства защиты — из подсознания, из наших «скрытых файлов», содержащих непроверенную, неосмысленную, неотредактированную информацию. Психическое заболевание уводит человека из реального мира в воображаемый и заставляет вести себя в соответствии с законами «внутренней вселенной».

Психологическая зависимость проделывает с личностью тот же фокус: перемещает ее из окружающей действительности в иные миры. И перестраивает ее систему ценностей по образу и подобию «инопланетного разума». Вот почему нормальные люди с трудом понимают аддикта и не представляют, как можно воздействовать на это странное, закуклившееся, замкнутое на себя сознание. Здоровой психике трудно понять, что желание защитить себя от окружающего мира плюс неразборчивость в средствах защиты, — сочетание, смертельное для человеческой личности. Благодаря ему индивид может превратиться... в игровую приставку. Судите сами: искажая одни представления и подавляя другие, мозг создает многоуровневую компьютерную игру, затмевающую реальность. В дебрях этой виртуальности блуждает сознание аддикта, слишком напуганное реальным миром, чтобы возвратиться. Максимум, на что способен психологически зависимый индивид — это совершить краткий рывок в действительность, чтобы раздобыть очередную дозу наркотика для продолжения своей игры. И ни в одной из них, к сожалению, не предусмотрена команда Escape, спасающая незадачливого игрока. Поэтому и приходится прибегать к услугам профессионала, скорой компьютерной помощи мозгу.

Авторы признают: не всегда удается найти специалиста, который был бы действительно полезен своему пациенту. А некомпетентный

специалист — это тоже психологический игрок, которого автор теории психологических игр Эрик Берн назвал Советчиком. Пока он дает свои заведомо бесполезные советы, Клиент увязает все глубже, и оба движутся к своей цели: Советчик утвердится в своей вере в общечеловеческую тупость, а Клиент решит про себя, что безнадежен. Не стоит надеяться ни на масс-медийных, ни на лично знакомых Советчиков. Подобная доверчивость — себе дороже. Советчик на самом деле не собирается вам помогать. У него другие цели.

Зачем аддикту пробовать на собственной шкуре разные модные методики, добавки, присыпки? Он что, собака Павлова? К тому же он рискует разбалансировать и обмен веществ, и психические процессы, выполняя несуразные (зато очень модные!) предписания.

Разве упражнения, мантры, аутотренинг, дыхательная гимнастика и прием витаминов способны изменить структуру личности? Скорее всего ни добавка в пищу, ни усушка в сауне, ни утриска в фитнес-клубе не изменят положения дел: внешние меры не в состоянии изменить сердцевину мироощущения — паттерны[19] мышления и восприятия, которые человек усвоил в раннем детстве, а теперь, став самостоятельным, применяет на практике. Он реализует свои истинные потребности, в том числе и такие, которые общество не одобряет. Поэтому смело отказывайтесь обещаний чуда. Если вам гарантируют моментальное исцеление и попутно уверяют, что проблема психологической зависимости отнюдь не проблема — надо лишь почистить чакры и попринимать волшебное средство, изобретенное буквально вчера светилами мировой науки... Даже не вынимайте кошелек, а смело разворачивайтесь и уходите.

Грамотный специалист начнет с исследования, какие именно у аддикта проблемы: психические, соматические, психосоматические или попросту... нечем структурировать время. То есть нечем себя занять. И если он окажется «в теме», то постепенно выявит разрушительные убеждения и депрессогенные[20] схемы, вокруг которых, собственно, и выстроена жизнь пациента. И предупредит о бесперспективности полумер. К этим предупреждениям стоит прислушаться.

Психологам прекрасно известен тот «опасный поворот», после которого жизненный путь становится путем аддикции. Все психологически зависимые личности начинают с того, что однажды узнают об окружающем мире крайне неприятную вещь: мир не идеален. И даже привилегированное положение, хорошая материальная база и полный комплект любящей родни не спасают от чувства одиночества и от внутреннего дискомфорта.

Потенциальный аддикт не умеет активно сопротивляться негативным ощущениям — то есть менять условия, в которых эти ощущения возникают. Он предпочитает уходить в себя и пассивно пережидать, пока что-нибудь изменится — авось, к лучшему. Беспомощность, в свою очередь, провоцирует депрессию и заставляет человека прибегать к помощи аддиктивного агента. Сложности с адаптацией в изменчивом, непредсказуемом и совершенно равнодушном мире заставляют нас спешно придумывать способ, как бы себе, любимому, помочь — безотлагательно и наверняка. Ну, и конечно же, ничего умного и оригинального в голову как-то не приходит. Буквально ничего. И пока воображение пускает радужные пузыри, тело уже приходит в себя со стопкой горячительного в одной руке, высококалорийной закуской — в другой, и с сигаретой в зубах. Да, вредно. Да, банально. Да, бесперспективно. Но зато как приятно!

Глава 2. Стыдливая ложь и ложный стыд

Стыд — это своего рода гнев, только обращенный вовнутрь.

Карл Маркс

Стыд в роли наказания и в роли индульгенции

Жизнь психологически зависимой личности безнадежно исковеркана погоней за удовольствием и... стыдом. Аддикта стыдят все: семья и общественность, ближние и дальние, везунки и лузеры. Он хуже всех, включая откровенных неудачников — тех самых, о которых со вздохом говорят: «Твой хотя бы не пьет (не нюхает, не колется)». Поэтому надо быть готовым к тому, что психологически зависимые

систематически беспардонно лгут себе и окружающим. Вернее, не беспардонно (то есть буквально «без пARDону», не прося прощения и не испытывая стыда), а, наоборот, стыдливо. И, возможно, без всякой охоты. Просто потому, что еще детьми познали ложь как средство психологической защиты.

Человек, осознавший собственную «дефектность», входит в состояние, которое Роланд Поттер-Эфрон назвал спиралью стыда, включающей употребление алкоголя или веществ, изменяющих настроение:

- 1) первичное осознание дефекта;
- 2) чувство стыда;
- 3) желание избежать стыда;
- 4) алкоголь/наркотики для избежания;
- 5) первичные последствия алкоголизма/наркомании: «смущающие инциденты»;
- 6) дискомфорт от потери контроля;
- 7) осознание больших дефектов;
- 8) усиливающийся стыд;
- 9) усиливающаяся потребность его избежать;
- 10) толерантность к спиртному/наркотикам растет, привыкание усиливается;
- 11) более серьезные последствия: серьезные инциденты;
- 12) позор полной потери контроля;
- 13) осознание еще больших дефектов –
и далее в том же духе.

В эту спираль можно войти на любом витке судьбы. А дальше она вас поведет или, вернее, потащит, словно цунами.

В норме при встрече с чувством стыда личность не поддается панике, а осознает: это состояние временное. Зрелая индивидуальность может использовать свой стыд, чтобы продвинуться к мастерству, к автономии, к силе и уверенности.

Но если это чувство слишком мощное, если индивид чрезмерно уязвим перед стыдом из-за ранних детских переживаний, он прибегнет к

защите. Авторы статей и психологи-клиницисты выделяют по крайней мере шесть видов такой защиты: отрицание, уход, перфекционизм, высокомерие, бесстыдство и ярость.

Суть отрицания — самообман. Его крайняя степень — вытеснение, полное отсутствие осознания произошедшего. Но обычно человек прибегает к минимизации. Например, алкоголик может признать, что пьет слишком много, одновременно отказываясь понимать, как это вредит ему и его семье.

«Звание» алкоголика становится первым, что думает он о себе, и первым, что думают о нем другие. Все прочие аспекты его идентичности[21] — его социальные роли рассматриваются как вторичные.

К тому же в состоянии опьянения психологически зависимый индивид ведет себя особым образом. Настолько особым, что впоследствии с трудом понимает, как такое вообще могло произойти. Он вынужден расширить рамки Я-концепции, чтобы «втиснуть» в них возможность поведения, демонстрируемого в пьяном виде. Или напрочь отрицать, что он действительно проделывал все эти ужасные вещи.

Психологи знают: отрицание — не простой процесс. Пациент может полностью отрицать свои проблемы сегодня, целиком принимать их завтра, частично отрицать — послезавтра. То он переполнен стыдом, то практически забывает о своих безобразных выходках. Атаковать ли эту защиту, психолог должен решить в соответствии с характером конкретной личности. Если прием отрицания или минимизации проблем — начало срыва, погружающего пациента в очередной запой, защиту необходимо разрушить немедленно. Но если это маневр, позволяющий выскользнуть из тисков стыда и придти в себя для дальнейшего выздоровления, лучше оставить индивиду право на отрицание.

Другая форма защиты — уход — может выражаться в физическом удалении. Человек не в силах справиться с неожиданным выбросом адреналина, сопровождающим это чувство, и «покидает сцену» до того, как его тело заставит его плакать, кричать или драться. Физический уход может принимать формы «географического бегства»: аддикт

переезжает с места на место, когда его «дефектность» становится слишком заметной. Каждый раз он получает шанс начать все сначала — до тех пор, пока новые знакомые не заподозрят неладное.

Психологически зависимая личность забывает, что носит свою болезнь с собой повсюду, куда ни отправится. И человек бежит от своего стыда, не понимая, что берет его с собой на новое место, в новое окружение.

Уход может превратиться в привычку. Убегая от тех аспектов жизни, от зон, где велика опасность встретиться лицом к лицу со своим стыдом, аддикт может выработать концепцию своей несостоятельности, неудачливости, некомпетентности — все ради того, чтобы его оставили в покое. В любом случае зависимая личность, предпочитающая уход, эмоционально развивается вдали от других людей. Окружению сторонники ухода кажутся недоступными, холодными и равнодушными, в то время, как они стыдятся близких отношений, боятся отвержения и осуждения. Алкоголь или наркотики могут стать единственными друзьями аддикта, единственной опорой в момент приближения стыда. Такие люди пьют и принимают наркотики в одиночку. Они стараются стать невидимками, пытаются не привлекать к себе внимания, чтобы не пережить очередное болезненное унижение. И нередко оказываются в полной изоляции.

В России существует традиционный паттерн «полуодобряемого» поведения невидимки — «второго алкоголика в семье». Если, например, отец семейства пьет и хулиганит в темную голову, а сын, приняв дозу, мирно заваливается спать, окружение почти довольно таким положением дел: сынок-то хоть не буйный — выпил и баиньки, не то что папаша... Никаких с ним хлопот. Вообще дети, выросшие в семьях алкоголиков, часто покидают и дом, и друзей в надежде избавиться от тягостных воспоминаний детства и чувства стыда. Но и с возрастом они не получают полезного навыка, позволяющего выразить свои потребности или получить заслуженное внимание от других людей. Так и идут по жизни невидимками.

Защита в форме перфекционизма, наоборот, требует от личности «сверхкомпетентности». Перфекционист не прощает себе ошибок. Никто не должен видеть его истинной сущности, его слабостей и промахов. Он верит, что поступая безупречно, предотвращает унижение. И живет в страхе надвигающегося позора. Эта психологическая установка лишает человека возможности расслабиться.

Перфекционист настолько чувствителен к стыду, что тратит огромное количество энергии на избегание этого ощущения. Для него не существует удовлетворения в состоянии «нормы».

Он обязан быть «супер» в каждое мгновение своей жизни. Иными словами, содержание удовлетворения резко понижается. Перфекционист вынужден подогревать свое самоощущение с помощью искусственной эйфории, несущей опьянение, а с ним — ощущение свободы, всемогущества, компетентности, безошибочности.

Этот паттерн часто сочетается с расстройствами питания — с анорексией, булимией, патологическим перееданием. Стремление выглядеть идеально подавляет даже базовые потребности в еде и сне. И даже истощение не заставляет перфекциониста остановиться. Наоборот, больные анорексией испытывают прилив эйфории, теряя килограмм за килограммом. Перфекционист доводит себя до анемии, до психологического срыва и даже до летального исхода, пребывая в уверенности, что следует индивидуальному гениальному плану (высокому предназначению). А следовательно, все делает правильно.

Высокомерие в определенном плане похоже на перфекционизм. Это комбинация грандиозности и презрения. С помощью грандиозности личность возвышает себя, с помощью презрения — принижает остальных.

Высокомерный индивид выводит свой стыд наружу, проецирует его на других, подозревая в дефектности и некомпетентности весь мир.

В некотором роде удачная находка: таким образом можно избавиться от стыда, перенеся его на окружающих. Но, как и всякая разновидность защиты, высокомерие отнимает у человека возможность к нормальному общению и нормальному развитию. Высокомерие часто

связано с отрицанием: нельзя упиваться собой и в то же время осознавать пороки своей драгоценной особы. Значит, их надо не замечать. Или, на худой конец, считать грандиозными, небанальными, заслуживающими внимания и уважения.

Высокомерная личность нуждается в постоянной стимуляции своей убежденности, иначе в представления о собственной грандиозности змеей вползают ненужные сомнения, а также воспоминания о нехороших взглядах, усмешках, пересудах. Состояние опьянения устраняет все эти негативные ощущения, избавляет от приступов стыда, прорвавших психологическую защиту. Высокомерный алкоголик становится особенно высокомерен накануне срыва, когда у него возникает ощущение собственной дефектности, требующее немедленного искоренения. В семейной жизни аддикт может избрать своей мишенью близких, постоянно их распекать, попрекать, унижать, утверждая свое превосходство во всем — и в главном, и в мелочах. Лишь так он может защитить себя и свое пьянство. Иначе ему придется признать, что он не только не лучше, но даже хуже других.

Наиболее парадоксальным вариантом защиты является эксгибиционизм. Основной его принцип — привлечь внимание любой ценой. Хождение в странных нарядах, произнесение шокирующих речей, сексуальная неразборчивость — все идет в ход. Подобная тактика рождается в том возрасте, в котором ребенок проходит стадию осознания своей отдельности от других живых существ. В это время дети стараются быть в центре внимания, чтобы не оказаться покинутыми и отвергнутыми. На бессознательном уровне человек может сохранить это чувство: пока на меня смотрят, я в безопасности. Возможно, у эксгибициониста присутствует невысказанный страх, что оставшись в одиночестве, он перестанет существовать. У Сомерсета Моэма в романе «Театр» сын знаменитой актрисы признается матери: «Когда ты заходишь в пустую комнату, мне иногда хочется внезапно распахнуть дверь туда, но я ни разу не решился на это — боюсь, что никого там не найду». Примерно того же рода и страх эксгибициониста, боящегося не найти себя в пустой комнате.

Разумеется, не всякое публичное поведение можно отнести к проявлениям эксгибиционизма. Многим нравится разыгрывать спектакли дома, на работе, в магазинах, в транспорте. Если бы человечество состояло исключительно из интровертов и социофобов, общественные мероприятия были бы невозможны.

Эксгибиционизм используется не просто для того, чтобы оказаться на виду, а, наоборот, для того, чтобы скрыть чувство неадекватности и стыда.

Именно для этой цели эксгибиционисту необходим алкоголь или наркотик — он растормаживает, подавляет механизмы торможения, мешающие чересчур откровенному поведению.

К тому же от человека, веселящегося подшофе, принято ждать раскованного поведения: кто хоть однажды в новогоднюю ночь не представал перед гостями маленьким лебедем в марлевой пачке, бумажной короне и резиновых ластах? И никого это зрелище не шокировало. Хотя маленькому лебедю, прибывшему, скажем, на собеседование в полном лебедином обмундировании, вряд ли доверят ответственный пост и перспективный проект. Состояние кайфа позволяет пренебрегать социальными нормами. А значит, можно притвориться пьяным или обколотым, чтобы иметь право в упор не замечать причиненного тобой дискомфорта. И в первую очередь не замечать собственного стыда и не воспринимать глубины собственного падения.

И последняя форма защиты — ярость. Она часто проявляется в ходе психотерапии, когда консультант задерживается на материале, постыдном для «объекта». Психологи нередко избегают расспрашивать пациента по поводу возможной химической зависимости: сами вопросы на эту тему могут восприниматься как угроза или нарушение прав человека. Притом пациент ощущает себя загнанным в угол и вынужден атаковать. Его подсознание буквально разрывается от ужаса: «Если мой стыд будет обнаружен, я не переживу этого. И если ты захочешь раскрыть мою подноготную, знай: я буду защищаться. Вплоть до

убийства своего психотерапевта». Периодически это чувство обращается на окружение, а то и на весь мир в целом.

Хронически разъяренные люди воспринимают реальность как опасное место, где любой может попытаться их пристыдить. И большая часть их жизненной энергии уходит на защиту от возможного нападения.

Им некогда радоваться. Они ищут повод для гнева. Так формируется порочный круг: агрессия порождает отчуждение, а отчуждение, в свою очередь, укрепляет агрессию. Дистанция между разъяренным аддиктом и другими людьми увеличивается. Аддикту кажется, что он нашел хороший способ избежать стыда, хотя он лишь усугубляет ситуацию: когда от человека все отшатываются, он все сильнее чувствует свою дефектность и становится все более агрессивным. Спираль стыда накручивает новые витки.

На очередном витке ее личность становится настолько неадекватной, что начинает все разрушать и вокруг себя, и в себе самой. Любой намек на осуждение — и взбешенный индивид взрывается очередной тысячей мегатонн. За ним тянется полоса выжженной земли и такая же выжженная земля — у него в душе. Никто не в силах общаться с этим ходячим складом оружия. И даже психолог не всегда способен терпеть яростное поведение пациента, не отвечая гневом на гнев. Чем дольше строится такая система защиты, тем меньше у человека шансов вернуться к жизни. Ярость — чрезвычайно болезненная и дорогостоящая защита, но именно поэтому от нее трудно отказаться.

Вообще, чем крупнее затраты, тем проблематичнее отказ. Здесь мы тоже имеем порочный круг: человеку кажется, что удорожание защитных систем (что в материальном, что в психологическом плане) делает их более надежными, и он изрядно тратится на возведение личной крепости. А потратившись, уже не в силах отказаться от своего супернадежного бункера. И даже не в силах из него выйти. Поэтому важно остановить процесс в самом начале, когда потери не слишком велики, а зависимость от «индивидуального средства защиты» вроде алкоголя или наркотика еще не сформировалась.

К сожалению, мало кто спохватывается вовремя. Как правило, к психотерапевту обращаются не на первом и даже не на втором витке спирали стыда, а лишь тогда, когда инциденты, вызванные прогрессирующим стыдом и психологической зависимостью, принимают весьма серьезный характер. С чего начинается обостренное, неумеренное, опасное чувство стыда?

«Стыд определяет сознание»

Так сказал польский юморист Станислав Ежи Лец. Хотя для психолога это высказывание не содержит ни капли юмора, одну только правду и ничего, кроме правды.

Именно стыд, а также страх неодобрения и наказания используются в качестве главных инструментов социализации: благодаря им личность усваивает запреты и рамки, ограничивающие поведение и придающие этому поведению формы, принятые в данном обществе. Система поощрений, конечно, тоже работает неплохо. Но человечество традиционно предпочитает пунитивную систему[22], рассуждая следующим образом: от пятнадцатого куска сахара без сожаления откажется даже попугай, прилежно изучающий достижение философской мысли — фразу «Попка дурак, ибо ничем не отличается от своего хозяина»; зато наказание под аналогичным номером может освежить способности не только попугая — оно чьи угодно способности освежить может. Как тут в процессе обучения не прибегнуть к безотказному приему? Наказать, пристыдить, отвергнуть — впредь умнее будет! Может, и будет. Все зависит от того, понимают ли родители, какое это опасное средство — стыд.

Процесс формирования личности стыдом начинается в раннем детстве. Существенную роль в том, какими будут взаимоотношения личности со стыдом и страхом в течение жизни, играют родители. Их поведение с ребенком обуславливает формирование и развитие схем реагирования на эмоциональные раздражители. Неумелое и чрезмерное использование стыда в качестве не столько орудия, сколько оружия

приводит к неприятным последствиям: ребенок приобретает специфическую уязвимость и впоследствии становится легкой добычей для «химзащиты» от чувства собственной дефектности. И если в детстве человек усвоил определенные стандарты защиты в форме гнева или отрицания, переучиваться сложно. А в некоторых случаях и вовсе бесполезно. Поэтому деформацию личности лучше предупреждать, нежели лечить.

Навязшие в зубах фразы о необходимости профилактики заболеваний давно перестали производить должное впечатление. Хотя равнодушие к опасности не уменьшает сложности лечения. Это должны понять родители, ведущие себя с ребенком как бог на душу положит. Не спорим, чертовски трудно сдерживаться, когда рядом изо дня в день месится, источая прессинг, генерируя проблемы и вызывая депрессию, дорогая и любимая родня. Информация о том, что ребенок — самый сильный стрессор для нормальных мамы с папой, хорошо известна не только родителям, но и психологам. Естественным выводом из вышеизложенных условий проще всего выражается в возмущенном вопле: а я что, не человек? Почему я даже дома не имею права расслабиться, побыть собой, порадоваться жизни?! Да, вы такое право имеете. И все-таки, все-таки, все-таки...

Право родителя на то, чтобы побыть homo gaudeamus (человеком радостным), а не homo moderatus (человеком благоразумным) — право отнюдь не безграничное, а дозированное. Ведь родственник (а тем более ребенок) — не громоотвод. Причем тут громоотводы? Да при том, что для иного родителя нет большей радости, нежели разрядка агрессивного аффекта[23]. А в таком состоянии человек снимает напряжение с помощью скандала или причинения боли — душевной или физической — другому человеку. И кстати, даже психически полноценный, не склонный к садизму индивид периодически разряжается подобным способом. Так вот, в качестве заземления собственное чадо лучше не использовать. И наказывать его не потому, что тянет наказать, дабы разрядится, а потому, что надо наказать, дабы не распускался. Вот только как их различить, эти ситуации, эти надобности, эти потребности?

Как понять, когда есть желание, а когда — необходимость? Сколь бы ни было трудно, а разобраться придется. Употребляя средства воспитания «какие попало», можно и результат получить «какой попало».

Обычно человек, сам того не замечая, использует методы, которые испытал собственноручно — в детстве золотом, незабвенном. Или отнюдь не золотом, но все равно незабвенном. Преемственность в сфере воспитания приводит к образованию стойкой «модели судьбы», повторяющейся во многих поколениях. Э. Берн называет ее сценарием. Сценарии, как и все психологические явления, бывают конструктивными и разрушительными. Если приблизительно один и тот же сюжет (главным образом в сфере межличностных отношений) просматривается на протяжении трех поколений, можно с уверенностью говорить о давно сформированном, упорно возрождающемся сценарии. Чаще это плохо, чем хорошо.

Потеря мобильности автоматически снижает уровень приспособляемости.

«Цель воспитания — научить наших детей обходиться без нас», сказал французский писатель Эрнст Легуве.

Но родители не всегда помнят об этом: настолько велико искушение заполучить в качестве наследника и преемника сущего ангелочка — послушного и удобного в обращении. И так непросто совладать с воображаемой картиной прекраснейших (но далеко не партнерских) взаимоотношений детей и родителей. Единственный аргумент, приводящий в отрезвление замечтавшегося родителя: вам же, мама/папа, выгодно, чтобы ребенок научился самостоятельно распоряжаться своей жизнью. Только так вы сможете освободиться от роли няньки и стать полноценным близким человеком. Впрочем, существует еще один аргумент, куда грубее. В чем-то он даже граничит с шантажом — но это не мешает ему быть правдой. Вот он: несамостоятельный человек с большим трудом проходит через пытку взрослением. Он легко ломается и начинает искать отдушину. Многие приходят к традиционному способу «забыться и заснуть» — к алкоголизму. Другие оказываются более продвинутыми и отдают

предпочтение наркотикам. Третьи, заботясь о своем здоровье, садятся на антидепрессанты. В общем, «каждый заблуждается в меру своих возможностей», как заметил гость с солнечного юга в фильме «Чародеи».

А психолог Эрик Эриксон, в свою очередь, заметил, что дети зависят от помощи своих родителей в развитии чувства автономии. Заботливый и разумный родитель помогает ребенку развить внутренний оптимизм и чувство компетентности. Личность, обладающая этими качествами, не защищается от стыда, усугубляя в себе ощущение дефектности. Наоборот, она использует чувство стыда как сигнал о необходимости что-то изменить в себе или в окружающей реальности и достичь удовлетворительного положения дел. Но даже хорошие родители могут вести себя так, что их поступки и слова нарушают собственное достоинство ребенка. Существует термин «семья, основанная на стыде» (shame-based family).

С раннего детства Настя считала, что растет в семье строгих нравов, почти патриархальной. Нет, ее родители не были ни сектантами, ни староверами. Они были обычными служащими и не исповедовали экзотических культов. Но мать постоянно воспитывала в Насте трудолюбие и послушание. А еще в семье царил культ отца. «Ты живешь на его деньги, — постоянно твердила Насте мать, — он зарабатывает нам на жизнь». Получалось, если папа рассердится, то Настю не будут кормить и перестанут покупать ей платья и игрушки. Настя смотрела на отца со священным ужасом и старалась его не сердить: не шуметь, не докучать, не разбрасывать свои вещи, помогать маме. Настя не знала, доволен ли ею отец, ведь они практически не разговаривали. Отец был человеком мрачным, приходил домой поздно, разговаривал грубым голосом. Но, судя по тому, что Настю все-таки кормили и одевали, родитель относился к ней благосклонно. Правда, мама не давала дочке расслабиться. По ее мнению, до идеального ребенка, достойного таких родителей, Насте еще расти и расти. Настя была еще очень несамостоятельна, а потому часто приставала маме с глупыми просьбами: поиграть с ней, подурачиться, погулять и т. д. Обычно мать

отвечала с упреком: «Ты же знаешь, как я занята, и как я устаю! Ну, в кого ты такая! Я же не могу разорваться! Я же для вас стараюсь!» Настя понимала: мама работает, а еще ухаживает за отцом и ею, и она должна быть достойна затраченных усилий, а ее желания — это все от эгоизма.

С возрастом Настя поняла, что происходит в их семье. Ее отец пьет. С работы приходит поддатый. В выходные — не просыхает. И праздники для него не отличаются от трудовых будней. Настя не понимала, почему мама ведет себя, как будто так и надо. Почему все это терпит и делает вид, что все замечательно. Усиленно следит за внешним видом отца. Его, думала Настя, сколько ни обстирывай и ни наглаживай, а когда над крахмальным воротничком пропитая физиономия с красными глазами и носом — ничего не скроешь. Настя пыталась объяснить с матерью, но ее попытки ни к чему не привели. Мать неизменно реагировала с возмущением и устраивала скандал: «Ну, в кого ты такая! Прямо как не родная! Ты же знаешь, как папе тяжело на работе. Да, ему приходится пить с подрядчиками, чтобы дело шло. Иначе-то в жизни не бывает. Ты думаешь, все так просто. А для кого он старается? Для тебя, эгоистки, старается. Растит на свою голову!» Настя терялась в догадках. Сначала ей казалось, что мать мало зарабатывает и не уходит от отца из-за денег. Но, понаблюдав, поняла: живет их семья в основном на деньги матери. Настя не представляла, сколько зарабатывает отец. А зачем? Все равно пропивает. Со временем отец стал устраивать матери скандалы с поколачиванием, упрекая ее в легком поведении. По его словам выходило, что мать нельзя выпустить из дома, чтобы та не начала флиртовать с посторонними мужиками. «Ведешь себя как б..., забыла, что у тебя муж есть!» Настя точно знала, что мать ни с кем не заигрывает и любовников не имеет, но никак не могла взять в толк: почему она это терпит? И получила ответ, достойный верной жены: «Ты же видишь, как он меня любит, просто с ума сходит! Твой отец очень хороший человек! Ты можешь им гордиться!» Потом у матери появился новый аргумент: «Это тебя подружки накручивают, как будто у самих...»

Вскоре Настя перестала приводить друзей домой даже на минуту. Если собирались созвониться с подругами, Настя предпочитала звонить

сама. Потому что стала замечать в поведении матери новые странности. Мать норовила всеми возможными способами поссорить Настю с ее друзьями. Могла устроить допрос с пристрастием Настиной однокласснице, заглянувшей перед совместной прогулкой. Могла потребовать у другой подруги, чтобы та прекратила «любые контакты с ее дочерью», потому что плохо на Настю влияет. Правда, объяснить, в чем состоит это самое дурное влияние, не могла и только еще больше распалялась. Могла позвонить родителям друзей и потребовать «совместными усилиями изолировать наших детей друг от друга, а то они вместе занимаются черт-те чем». А какому нормальному человеку захочется терпеть скандалы и слушать гадости про себя или про своих детей?

Какое-то время Настя пыталась оправдать мать, думала: мама просто за нее боится, как говорится, обожглась на молоке, теперь дует на воду. Но со временем к Насте пришло какое-то отстраненное холодное понимание, какое-то неприятное протрезвление: мать ссорит Настю с друзьями не потому, что боится за нее. Матери стыдно и мать боится: посторонние люди увидят, что происходит в их семье, или Настя сама что-нибудь расскажет, не дай бог, пожалуется кому-нибудь. А нет друзей — и жаловаться некому, и идти некуда, все шито-крыто. Но самое горькое для Насти было то, что сама она оказалась лишь разменной монетой в глупой игре матери «Как сохранить секрет, если это секрет Полишинеля».

В общении с Настей мать все больше и больше напоминала зомби, разговаривала с дочерью преимущественно упреками и все время превозносила свою жертвенность. Последняя версия «почему я не ушла от папы» в мамином исполнении звучала теперь так: «я хотела обеспечить тебе полноценную семью и счастливое детство». Впрочем, юной Насте это было уже безразлично. Потому что теперь она тоже стыдилась, стыдилась того, что она дочь алкоголика и злобной истерички. Мучительно стыдилась своей семьи. Ей даже говорить о них было больно: при вопросах о родителях у Насти застревал ком в горле, она начинала чувствовать себя прокаженной. И решила, что, поступив в

институт, она не сделает прежних детских ошибок, как в школе. Она вообще никому не покажет своих родителей. Она не хочет, чтобы про нее думали: «яблочко от яблони». Она вообще не позволит, чтобы кто-нибудь когда-нибудь в будущем поставил ее рядом с родителями. Пусть они варятся в своем соку, а у нее скоро будет совсем другая жизнь. И отдельное жилье при первой возможности. Только надо еще немного упереться и потерпеть. Но что-что, а это она, Настя, умеет, спасибо мамочке и папочке.

Дети, вырастающие в таких семьях, склонны переживать глубокий стыд, в них растет чувство никчемности, униженности, несовершенства и некомпетентности. И они тратят большое количество времени и энергии, защищаясь, или принимают свою дефектность и оставляют надежду быть любимыми и достойными любви.

Поведение, приводящее к таким последствиям, довольно разнообразно. Роналд Т. Поттер-Эфрон в своей работе «Стыд, вина и алкоголизм: клиническая практика» описывает виды стыдящего поведения следующим образом.

1. Родитель сообщает ребенку о его неполноценности в одной из следующих форм: «ты плохой»; «ты недостаточно хорош»; «ты не наш ребенок»; «тебя невозможно любить». Все варианты подразумевают не единичный упрек, а многократные и регулярные атаки, разрушающие индивидуальность ребенка.

Послание «ты плохой» может звучать как «Ты всегда был дураком (уродом, психом, слабаком и т. п.)», «Ты никогда не изменишься», «Ты мне не нравишься». А получатель этой информации рано или поздно приходит к выводу, что обладает некими качествами, превращающими его в инвалида. Он плох не в физическом, а в духовном плане, внутренне неполноценен и обречен. Ему никогда не преодолеть этой неполноценности.

Гордость ребенка может быть блокирована информацией о его дефектности. И тогда центром деятельности станет асоциальное поведение, основанное на разрушении и саморазрушении.

«Ты недостаточно хорош» — сообщение о том, что ребенок не прилагает достаточных усилий для достижения поставленных родителями целей. Старшие члены семьи фокусируют свое внимание на идеализированном варианте и требуют от младшего поколения совершенства. Эти требования могут касаться героического поведения, а могут ограничиваться успехами в учебе, но они всегда содержат информацию типа «Ты нас разочаровываешь». Ловушка состоит в том, что степень успешности «подопытного» не имеет значения. Каких бы высот он ни достиг, одобрения он не добьется. В одном случае ребенок решает: раз мне ничего не светит, я и делать ничего не стану. В противоположном случае он старается «упорно трудиться», не отдыхать и не расслабляться. Из-за этого постоянного стресса, из-за непрекращающегося прессинга личность разрушается не так интенсивно, как в случае уверенности в собственной неполноценности, но все-таки разрушается.

Суждения по типу «Ты не наш ребенок» тоже награждают ребенка «уценивающими» характеристиками, которые отличают его от братьев и сестер. Это может быть что угодно: маленький рост, невзрачная внешность, излишек ума или излишек веса. Главное, ребенок перестает воспринимать свою уникальность как продолжение своей личности, как определяющую своей автономии. Он чувствует себя чужим, обделенным. Вполне вероятно, он станет носить маску, подделывать под поведение окружения, приспособливаться в мыслях, внешнем виде и поведении. Его позицией в жизни будет ориентация на других, стремление принадлежать к группе и внутренняя уверенность в том, что это невозможно. Именно такое состояние провоцирует расстройства питания в форме анорексии, булимии, патологического переедания. Завышенные требования к внешнему виду, типичные для подростковой среды, оказывают опасное воздействие на незрелую личность, мечтающую о признании и высоком положении в «своей» группе.

Одно из самых травмирующих сообщений — «Тебя невозможно любить». Эта характеристика возникает из неадекватного отношения родителя к ребенку: то ли он похож на особо несимпатичного

родственника, то ли он «не того пола», как хотел родитель, то ли он мешает маме/папе жить в свое удовольствие. Причины могут быть разные, в том числе и самые причудливые. Но подобное поведение всегда несправедливо и безжалостно. Для ребенка страх оставления является центральной темой стыда. Если ребенок понимает, что его терпят, но не ценят, он принимается искать объяснения этому явлению. И зачастую приходит к выводу, что его невозможно любить. Как ни странно, жестокий вывод позволяет считать вселенную справедливым и упорядоченным местом: вот, теперь все понятно — раз я недостойн любви, то мои родные меня и не любят. Они в своем праве. Тем не менее сама мысль об «изначальной недостойности» смущает, обескураживает, а впоследствии заставляет испытывать огромные трудности в выражении и принятии любви.

Человек, оставленный близкими, попадает в спираль стыда еще в детстве. Он особенно уязвим перед унижением и одиночеством.

Вот почему эта деформация личности чрезвычайно опасна, даже губительна для молодого человека. Подобное отношение к себе может привести к самым чудовищным последствиям. К тому же сообщение «Тебя невозможно любить» чаще всего в ходу в семьях алкоголиков.

Хотя семьи алкоголиков не имеют никакой «монополии» на вышеперечисленные послания о неполноценности, существует ряд предпосылок для усугубления чувства дефектности именно в этих семьях. Проблема алкоголизма провоцирует у членов семьи резкие, частые и практически неуправляемые приступы стыда. Сначала в состоянии раздражения или опьянения они высказывают друг другу «все как есть», а потом, под влиянием неловкого чувства, проецируют друг на друга чувство никчемности и обливают презрением. А младшее поколение нередко выступает в роли козла отпущения. Чувство стыда заимствуется детьми у родителей, потом передается внукам — и так далее, и так далее. Некоторые семьи, пытаясь избавиться от прогрессирующего стыда, применяют тактику замалчивания проблемы. Это формирует второй тип защитного поведения.

2. Создание семейной маски, акцентированной на респектабельности и благополучном имидже. Имидж важен для всех. Он помогает отыскать взаимовыгодные (или хотя бы приемлемые) формы общения, средства достижения успеха и способы самовыражения. Но между имиджем и реальной личностью непременно остаются расхождения, тоже, кстати, необходимые для сохранения «зон неприкосновенного» в сознании и поведении человека.

Члены семьи, основанной на стыде, испытывают трудности именно в том, как найти равновесие между конформным[24] и индивидуальным, что предпочесть и как поступить в каждом конкретном случае.

В таких семьях самая большая опасность — быть выставленным напоказ и пристыженным.

Когда конформность становится ценностью сама по себе, безотносительно условий ее проявления, семья начинает работать на имидж в полном составе. Отныне главная семейная цель — хранить респектабельность, словно некое сокровище. Имидж наделяется большей важностью, чем содержание. Он даже может стать важнее реальности. Существуют два типа центрированных на имидже семей: семьи, уверенные в стопроцентном соответствии идеализированному образу, и семьи, скрывающие правду. Первая категория семей неустанно поддерживает иллюзию безупречности — в любое время и в любом месте, покуда смерть не разлучит нас, а уж тем более после этого события, аминь. Избегание стыда становится нескончаемой задачей.

Поэтому детское любопытство и сообразительность здесь не поощряется. Наоборот, умный и наблюдательный ребенок может серьезно пострадать из-за своей понятливости. Ему будут изо всех сил внушать семейный миф о том, что «все отлично, отлично», и наказывать за справедливые высказывания об отклонении в поведении родных, планомерно разрушая представления ребенка о том, что есть реальность и что есть ответственность. В итоге он может вырасти запутавшимся человеком, склонным переоценивать значение респектабельности.

3. Те семьи, представители которых осознают несоответствие внешнего имиджа и внутреннего содержания, формируют особый тип

поведения — хранение секрета вопреки реальности. Казалось бы, эти семьи должны относиться к детской откровенности более снисходительно. Если старшие понимают, что происходит, почему бы младшим тоже не понять и не высказать свое мнение? К сожалению, осознание наличия «стыдных» секретов никак не влияло на предоставление детям права голоса. И вообще на предоставление этого права кому бы то ни было. Крайним проявлением подобной тактики становится сокрытие всего, что происходит в доме — от серьезных заболеваний до незначительных ссор. Считается потенциально унижительным давать причину для малейших пересудов.

Именно на этой боязни сплетен базируется стремление подавить активность детского ума. Родители постоянно предупреждают детей: «Не говорите никому!», подразумевая «Не то мы будем опозорены!»; беспокоятся о том, что ребенок может проболтаться друзьям; детально расспрашивают о темах, на которые тот беседовал с приятелями и постоянно что-то скрывают от родных — от всех подряд или только от некоторых. Один из представителей младшего или старшего поколения «оберегается» от правды всеми остальными родственниками, благодаря чему внутри семейства могут плестись замысловатые сети лжи, — все ради благой цели сохранения нравственности или здоровья оберегаемого родича.

Семьи с постыдным секретом вроде родителя-алкоголика тратят массу сил на контроль за имиджем. Ее представители живут в страхе, что заботливо выстроенная иллюзия в любой момент может рухнуть под напором обстоятельств или досужего любопытства. И потому такие семьи ведут себя, словно жители осажденного города. Их основные реакции — ярость и подозрительность.

Чужих, подошедших слишком близко к семейной тайне, воспринимают как врагов, своих, проговорившихся о ней в присутствии постороннего человека, — как предателей. За такие поступки в семьях, скрывающих секрет, принято карать безжалостно.

Член семьи может превратиться в козла отпущения даже за отдельные слова, касающиеся запретных тем.

Дети, живущие в таких семьях, склонны приходить в замешательство, когда от них утаивают семейные секреты. Они понимают: с их родней что-то не в порядке, но что именно? Не имея ответа на этот вопрос, ребенок начинает «стыдиться вообще», бояться любого упоминания своей семьи. Причем семья может упорно добиваться признания и уважения, требовать, чтобы младшее поколение ощущало гордость, — в то время как реально оно не ощущает ничего, кроме стыда. Эта несообразная реакция возникает именно оттого, что стыд, порожденный действительным положением дел, невыносим. И вся семья видит только один выход — защищаться, держать оборону любой ценой.

4. Самая высокая цена, которую может заплатить семья в ходе защиты от стыда, — отказ и оставление одного из родственников. Пренебрежение выказывается в разных формах: постоянное отсутствие, невнимательное отношение к родным, предпочтение одних детей другим, игнорирование провинившихся или нелюбимых детей. Причем родители могут не осознавать отсутствия интереса к тому или иному ребенку. И, как правило, объясняют предпочтение одного ребенка другому необходимостью особой любви и заботы. В ход идут аргументы вроде «Он слабенький, маленький, а ты большой и здоровый» или, наоборот, «Он — наша надежда и гордость, ему надо пробиваться, а ты еще малыш». И получается, что оставленный ребенок отвергается из-за физической полноценности или юного возраста...

Дети, не интересные собственным родителям, понемногу убеждаются в собственной «недостойности». Ребенок чувствует сильнейший стыд, если родители его игнорируют. Ему кажется, что причиной такого отношения является его собственная ущербность. Его как будто наказывают за гипотетические личностные дефекты. Подобное часто происходит с детьми в семьях алкоголиков. Если потребности родителей сконцентрированы на удовлетворении своей психологической зависимости, дети поневоле оказываются оставленными, ненужными.

Ребенок рано узнает, что значит для родителей меньше, чем алкоголь или наркотик. И даже если второй родитель не пьет, он занят в

основном проблемами своей непутевой половины, а также материальным обеспечением семьи.

Так что на оказание внимания и любви своим детям у него тоже не остается ни сил, ни времени. Любой случай отсутствия интереса у родителей порождает в ребенке стыд. Особенно в тех ситуациях, когда папа и мама не в силах отчетливо объяснить причины пренебрежительного отношения к детям.

5. В некоторых семьях тема предательства становится особо значимой. В разговорах постепенно конструируются мифы о неизбежности предательства кого-либо из родственников: например, предательство мужа по отношению к жене или предательство детей по отношению к родителям. Обычно инициаторы подобных разговоров в детстве испытывали чувство ненужности, которое теперь стремятся передать своим детям как неотвратимо грядущее. Сочетание страха перед отчуждением близких людей и мрачной уверенности в неизбежности такого отчуждения изливаются в широко распространенных формулах вроде «Все бабы дуры» или «Все мужики сволочи».

В содержании подобных формул неизменно присутствует общий принцип: «Лучше ни к кому не привязываться, чтобы тебе не причинили боль». Последствием этой установки для ребенка становится неверие в само существование прочной привязанности между ним и кем-нибудь еще: однажды этот кто-то увидит, с кем связался и уйдет. Люди с такими убеждениями живут под бременем страха и гнева по поводу своей судьбы. Они выводят свой стыд наружу, изливают его на головы окружающих, в результате резко увеличивая свои шансы на одиночество.

В семьях алкоголиков и наркоманов эта ситуация усугубляется вечной неуверенностью, мучительными вопросами: «Придет ли папа домой сегодня?», «Почему мама попала в больницу?», «Неужели вечером опять будет скандал?» — и все в таком роде. Поэтому для детей в таких семьях неуверенность превращается в основной способ жизни.

Родитель-неаддикт, как правило, слишком занят своими проблемами, чтобы утешать и ободрять расстроенного ребенка.

Но единственный шанс на спасение от деформации детской личности находится в руках трезвого родителя. Только он способен научить детей ожидать предательства от данного конкретного человека, не распространяя свой стыд и неверие ни на себя самого, ни на всех прочих людей.

Конечно, при одном условии: если сам родитель не считает страх перед близкими отношениями и ожидание предательства непреложным законом жизни.

6. В семьях, где один или оба супруга имеют психологическую зависимость, угроза бросить всех и все, уйти куда глаза глядят, разорвать отношения и т. п. весьма в ходу. Посредством угрозы лишения любви здесь пытаются контролировать ситуацию. Причем с обеих сторон: муж и жена перебрасываются угрозами, как теннисисты — мячиком. «Будешь пить — уйду!» — «Будешь пилить — найду себе другую/другого!» — «Еще раз явишься в таком виде — перееду к маме!» — «Еще раз устроишь скандал — подам на развод!» Причем нельзя сказать, что эта тактика хоть сколько-нибудь помогает при аддиктивных расстройствах: алкоголик или наркоман, слушая обвинения в свой адрес, постарается защититься от негативных ощущений давно знакомым способом — очередной дозой «химического позитива». А партнер аддикта, чувствуя непрерывную угрозу браку, истощает свои силы в тщетных попытках проконтролировать ход событий.

Но больше остальных от «угрожающего тенниса» страдают дети. К ним применяются те же меры, что и к пьющему родителю. Их непослушание, проступки и ошибки вызывают ту же реакцию: «Если будешь шалить (врать, курить, плохо учиться, водиться с хулиганьем, шлаться по улицам, сутками пялиться в телевизор, смотреть на меня такими глазами — словом, делать что-то, что мне не по нраву), я перестану тебя любить!» — вот так, ни больше, ни меньше.

Ребенку мало условной любви, основанной на его послушании, успехах, соответствии ожиданиям. Ребенок, «закодированный» на

доставление радости маме и папе, сознает: у него нет права на существование, если он не доставляет удовольствия своей семье.

Значит, он не имеет ценности как личность. Вся его сущность — чистая функция: приносить людям удовлетворение любой ценой. Даже ценой потери собственной индивидуальности. В противном случае ты недостаточно хорош, чтобы тебя любили.

Манипуляции и эмоциональный шантаж, угрозы уйти, если партнер не согласится на все твои требования, приводят к развитию глубокого стыда в детской душе. Ребенка пугает не только вероятность оказаться в одиночестве, но и позор, который падет на человека, брошенного родителями: каким же надо быть уродом, чтобы так с тобой поступила собственная семья! Это чувство может привести к жесточайшей конкуренции между близкими: братья и сестры могут буквально сражаться за крохи родительской любви, добиваясь внимания отца и матери — единственного средства вернуть себе безопасное и комфортное существование. Но, как вы понимаете, безрезультатно. Способность ощущать безопасность и комфорт все уменьшается, пока не исчезнет вовсе. И тогда ребенок, выросший в семье алкоголиков или наркоманов, обратится к тем «утешителям», с которыми давно знаком, — к спиртному или наркотикам. Психологи называют это генерационным циклом аддикции.

7. Одно из самых чудовищных последствий пьянства — насилие, физическое или сексуальное. Существует множество связей между семейным насилием и алкоголизмом: злоупотребление химическими веществами, изменяющими сознание, тесно связано с изменениями поведения. Некоторые люди при этом становятся агрессивными и неуправляемыми. В этом состоянии они могут бить и унижать домочадцев, хотя «с трезвых глаз» не стали бы этого делать. Ну, а что сделано, то сделано, рассуждают они. После надо будет загладить вину подарками — если речь идет о жене или подростках. А маленькие со временем сами все забудут.

Нет, жертва не забывает ничего из того, что с ней сотворили. Она чувствует себя не просто оскорбленной — она чувствует себя оскверненной.

Насилие приводит к формированию стыда по нескольким причинам:

1) жертва теряет чувство отдельности, автономности, независимости, чувство контроля над собственным телом;

2) жертва может увериться в том, что она всего-навсего объект каких-то притязаний и действий, а не реальная личность;

3) с жертвой могут обращаться как с презренным, отвратительным существом даже в перерыве между атаками;

4) жертва, особенно в случае сексуального насилия, ощущает себя грязной и униженной;

5) если даже с жертвой инцеста впоследствии обращаются хорошо, эти дети все равно переживают трудности с определением своего места в мире, поскольку их роль в семье неясна и неподобающа.

Естественным результатом сексуального насилия становится отвращение, с помощью которого жертва демонстрирует свое отношение к сексуальности насильника и даже к своей собственной. В будущем личность, подвергшаяся насилию, будет стыдиться собственной беспомощности и незащитности. И своей сексуальной привлекательности тоже будет стыдиться, видя в ней причину своего позора.

Человек, испытавший насилие, понимает: он не гарантирован от повторения страшного опыта. У него может сформироваться специфическое представление о надежной защите: так и возникает невротическая потребность, например, в силе. А это состояние с большой вероятностью выльется в неконтролируемую агрессию, маскирующую страх и стыд. Насилие не порождает ничего кроме насилия. И никакие покаянные речи, никакие подарки не загладят вины насильника перед жертвой.

8. В семьях, провоцирующих стыд, использование перфекционизма в качестве защитного средства тесно связано с мнимой опасностью

публичного разоблачения. Родители стараются предотвратить эту ситуацию, давя на детей и добиваясь, чтобы те были лучшими во всем. Зачем? Чтобы укрепить семейную честь. Если учитеесь, то получайте только пятерки! По всем предметам! И ребенок, не ставший стопроцентным отличником, чувствует себя ущербным существом, позором семьи. Любая «недостача» в каких-то магических реестрах, куда заносятся признаки полного успеха, заставляет «не полностью успешную» личность ощущать себя ничтожеством. Все потому, что в детстве ее родителями была создана ситуация, не позволяющая ребенку гордиться.

Никакие достижения не могут служить поводом для гордости в глазах перфекциониста. Он слишком сконцентрирован на своих ошибках, чтобы принять похвалу и награду.

На первый взгляд кажется странным тот факт, что в семьях аддиктов часто имеется один или несколько перфекционистов. Алкоголики и наркоманы не желают думать о себе, как о посредственности, попавшейся в банальную ловушку банальных страхов. Их одолевают честолюбивые мечты о грандиозности и непревзойденности во всех аспектах жизни. Эта установка касается даже их зависимости: алкоголики и наркоманы нередко хвастаются гигантскими дозами, которые их организм способен перенести без внешних проявлений. Психологически зависимый индивид также использует своего ребенка, словно живой щит, прикрываясь им от общественного осуждения. Проблема заключается в том, что дети никогда не смогут компенсировать своими достижениями унижения родителей. Эта битва проиграна с самого начала.

Но и непьющие родители-перфекционисты могут сильно навредить ребенку. Особенно если ребенок попадет в зависимость от наркотиков или от алкоголя. Предчувствуя, что их вот-вот разоблачат как жалких обманщиков, морочивших общественности голову своими рассказами о семейной идиллии, семейная пара перфекционистов может выбрать самую безнадежную тактику: все отрицать. Из-за этого подхода они могут начать лечение ребенка слишком поздно, или предпочтут

отказаться от него, или станут лелеять свои переживания, забыв о том, что их ребенку требуется помощь.

9. Стыдя и упрекая своего ребенка, родители стремятся не просто разрядить накопившийся негативный аффект — они планомерно и целенаправленно применяют инструмент психологического контроля. Упрек сам по себе ни плох, ни хорош. Он похож на топор, которым можно обеспечить недельный топливный запас на три человеко-избы, а можно перебить всех старушек из местного собеса во имя решения проблемы эвтаназии[25] с применением недорогих, но эффективных домашних средств. Дело в количестве и в цели упреков. Многие люди обращаются с этим инструментом так, словно он изначально не представляет никакой опасности, а следовательно, и ограничивать его использование незачем. Надо признать, они сильно ошибаются.

Если упрек направлен не на поведение ребенка, а в самый центр его идентичности, если он ставит под сомнение само право личности на существование, на одобрение, на любовь — вряд ли ребенок станет исправлять недостатки.

Он просто придет к выводу о собственной ущербности, недостойности, неприемлемости по всей своей сути, а не по каким-то отдельным параметрам. Таким образом, стыдящийся ребенок будет поставлен перед невыполнимой задачей изменения своей сущности. И неизвестно, какую именно защитную систему выстроит личность, спасаясь от мучительного стыда. Вполне вероятно, его недостатки не только не исправятся, но лишь усугубятся от осознания всей безнадеги взросления, развития и совершенствования индивидуальности. И за что, спрашивается, младшему поколению такая участь?

Каждому человеку доводилось в жизни совершать нечто неприемлемое и вести себя недостойным образом. До того момента, пока стыд играет роль инструмента, совершенствующего поведение личности, все идет хорошо. До тех пор, пока незрелая личность в процессе наказания приобретает опыт, а не фобии, комплексы, расстройства и вообще деформации, упрек выполняет свое прямое предназначение. Проблема состоит в том, что не всякий наказующий представляет эти

рубежи прямого предназначения стыда. И, конечно, далеко не все понимают, что там, где оканчивается прямое предназначение, сразу же начинается кривая дорожка — та самая, по которой идут все насмерть испуганные жизнью. А некоторые «воспитатели» всерьез полагают: стыдить всегда, стыдить везде, до дней последних донца! Вот это по-нашему! «Любить по-русски» называется! Ох вы и довоспитываетесь, господа наставнички...

Единственная возможность обуздать себя, если чувствуешь, чтоходишь в «воспитательный раж» — проведение своевременного социального опроса: зачем я это делаю? Какие цели преследую? Какими средствами оперирую? Какого эффекта добиваюсь? И постарайтесь отвечать на эти вопросы максимально честно. Иначе шансы ребенка на развитие автономии, а следовательно, на формирование полноценной личности упадут до нуля. Родитель, не представляющий себе сокрушительной силы стыда, действует с силой громовержца, обрушивающего на головы виновных небесный огонь по самому пустяковому поводу. Притом, что удар молнии, безусловно, не столько исправляет, сколько убивает виновного. И как в свете этой информации выглядят «громовержцы»? Честно говоря, непрезентабельно. Особенно если вспомнить о защитах от стыда, о невротических потребностях и о других психологических структурах, менее объемных, но также предназначенных для перекладывания стыда с плеч взрослого на плечи ребенка.

Наказание, вызывающее вину

Лечить раны, нанесенные чувством стыда, чрезвычайно сложно. К тому же их действие, и без того достаточно мощное, усиливается тем, что сочетается с действием чувства вины. Стыд и вина чаще всего работают в паре. Крайне редко человек испытывает что-то одно. И вот, оба эти чувства, подхлестывая и перекрывая друг друга, создают у личности самое нелицеприятное мнение о ее сущности и о ее поступках. Стыд критикует сущность, вина — поступки. Поэтому, несмотря на

большое сходство, можно говорить о разнице воздействия стыда и вины на психику индивида. Хотя в одном они безусловно схожи: умеренное и рациональное присутствие любого из этих переживаний помогает человеку развиваться и совершенствоваться. Но, как только «полезная дозировка» превышена, личность лишается свободы выбора, положительного самоощущения, надежды на светлое будущее и, естественно, начинает искать убежища от тотального разочарования в себе самом и в окружающем мире.

Иррациональная вина возникает в детстве, когда индивид легко возлагает на себя ответственность за те проблемы, которые не им созданы и решаться тоже будут не ими. Например, дети алкоголиков нередко приходят к выводу, что они — причина пьянства своих родителей. Если они пытаются исправить эти ошибки, то, как правило, наносят себе моральный и физический ущерб: чрезмерно наказывают себя, избегая любых (!) удовольствий, или отказавшись от самоутверждения, которое им кажется чрезмерной агрессией и усугубляет иррациональную вину. Личность, обремененная таким количеством вины, также может начать пить и принимать наркотики, стараясь облегчить психологическую ношу, но в результате лишь почувствует себя еще хуже. И если на психологически зависимую личность вдруг нападает охота исповедоваться во всех грехах, исправить все ошибки, совершенные когда-либо в пьяном или трезвом виде, то эта задача, как вы понимаете, оказывается невыполнимой и, соответственно, остается невыполненной. Да и сама потребность в исповеди не включает никакого побуждения к изменению образа жизни. Это просто еще одна форма чрезмерного наказания — наказание осуждением.

Существует и противоположный полюс восприятия вины — иррациональная моральность. Она похожа на состояние высокомерия, укрывающего сознание от стыда: человек старается обойти проблему, уверяясь в собственной безгрешности. Такой индивид, отстаивая свои убеждения, может быть весьма агрессивным. Ведь он думает, что его способ жизни — единственно верный. К идеализации

алкоголика/наркомана нередко прибегают и сами алкоголики/наркоманы, и члены их семей, и... масс-культура. В России широко распространена форма оправдания психологической зависимости неким «неравнодушием», а также «душевной тонкостью» и «чувствительностью» аддикта. Он/она, дескать, так страдает от вида чужой боли, что просто не может оставаться трезвым дольше часа! Его/ее губит тревога за судьбу России! От нашего страшного времени отдохнуть можно только в запое! В общем, как сказал Фазиль Искандер: «Вся Россия — пьющий Гамлет».

Но и те, кто ухаживает за аддиктом (в психологии их называют соаддиктами или созависимыми), не чужды самоутверждения и самовосхваления: вот, муж/жена у меня чудовище, но я никогда не брошу близкого человека! Это мой крест! Впрочем, дело не в доброте душевной и не в высокой нравственности соаддикта, а в том, что он добивается правдоподобной имитации незаменимости и всепрощения. Благодаря такому имиджу можно избавиться от вины и стыда, возвыситься над обычными людьми, лишенными ореола мученичества. Иррациональная моральность — действенное средство психологической защиты, которое уводит из общества простых смертных, позволяет ощущать себя святым, «мучеником за идею» и т. п. Соаддикт в состоянии «Мать Тереза/Махатма Ганди» считает себя вправе требовать уважения вне зависимости от того, насколько глупо и бездарно он транжирит свое силы и время. Почему глупо и бездарно? Потому, что его личностные потребности не соответствуют выбранному имиджу. Все, что он делает, нужно не ему, а его чувству вины.

Чувство вины задает программу поведения и восприятия личности еще в детстве — так же, как это делает стыд. И в дальнейшем индивид развивает и совершенствует предложенные ему примочки, все удаляясь от личностного, оригинального мышления, которое у него могло бы быть. Могло бы, но разрушилось под напором вины и стыда. А точнее, под натиском потребности избежать мучений, сопровождающих эти переживания. Вообще, механизмы защиты от вины так же прихотливы, как и защиты от стыда, но все-таки имеют собственную специфику.

1. Некоторые из форм защиты помогают индивиду поверить, что он и впрямь невиновен. В первую очередь, это рационализация — эффективная, но асоциальная защита. Аддикт убеждает себя, что алкоголь, наркотики, сексуальная невоздержанность или неконтролируемая агрессия — не что иное, как спасательный круг в бескрайнем море людской подлости. Ради решения этой задачи он искажает восприятие ситуации и перекладывает вину на другие плечи: «У меня такая семейка (работа, компания, судьба), что поневоле запьешь!» или перенаправляет внимание окружающих на кого-то, кто еще хуже: «Ну не убил же я никого, в конце-то концов!» — иными словами, ведет отсчет с другого конца. В начало шкалы он ставит не адекватного, разумного человека, способного на любовь, сострадание и уважение к другим людям, а форменное чудовище, достойное пристального внимания Стивена Кинга и Альфреда Хичкока. «А вот я совсем не такой!» — гордится «рационализатор». Сомнительная причина для гордости. Зато она помогает спрятаться от чувства вины.

Рационализирующие алкоголики/наркоманы стараются убедить себя и других, что аддикция — их личное дело, что они никому не наносят ущерба, кроме себя самих: ведь это же мое собственное здоровье — захочу и пропью! Причем первое, что именно подвергается пропиванию — это адекватность восприятия. Нарушаются причинно-следственные связи: причина и следствие меняются местами. Так, алкоголик, нуждаясь в оправдании своей агрессии, начинает следить за женой или жестоко избивать ее, стараясь вырвать признание об изменах, о связях на стороне, о занятии проституцией и проч. Он, разумеется, не сознает, что информация такого рода ему просто необходима: иначе как подтвердить свой «облик морале»? Зато после выбитого признания все становится мило-душевно: я колочу жену не потому, что сливаю агрессию на ближайший объект, я ее уму-разуму учу, нравственность ейную повышаю! Многие алкоголики/наркоманы настолько запутываются в объяснениях, отчего они совершают те или иные проступки или даже преступления, что грань между фантазиями и реалиями для хмельных выдумщиков практически исчезает. В результате

аддикт чувствует себя смутно виноватым все время — и, как правило, небезосновательно. А вину, даже смутную, размытую, неопределенную, приходится заглушать выпивкой или наркотой.

Вот так работает рационализация: заглушает чувство вины и позволяет продолжать аддиктивное поведение. Для выздоравливающих аддиктов очень важно научиться узнавать свои рационализации, отделять их от реальности и видеть ситуацию такой, как она есть, а не такой, как хотелось бы.

Другим полюсом защиты, позволяющей аддикту, а чаще всего соаддикту поверить в собственную правоту, является самозабвение. Нет, речь не о том состоянии опьянения, когда алкоголик/наркоман не помнит себя и вспоминать не торопится. Самозабвение личности — явление более стойкое, нежели крайняя степень забытья под дозой. Человек может поверить в то, что не имеет права на личные потребности, на индивидуальность, на агрессию, на заботу о себе, вообще на нормальную жизнь. И тогда он приходит к выводу, что его идентичность — всего-навсего средство для удовлетворения ожиданий окружающих. Ценой избегания вины становится отказ от себя.

Понятно, что подобное отношение к себе способствует образованию садомазохистского тандема аддикт-соаддикт: гневный алкоголик обрушивает на партнера цунами агрессии, порожденную его потребностью в самооправдании; безропотный созависимый партнер (жена или дочь — ведь самозабвенного поведения чаще всего ждут от женщин) покорно принимает незаслуженное наказание, демонстрируя недюжинную выносливость и отличную физическую форму. Впрочем, некоторые алкоголики тоже ведут себя самозабвенно, то есть буквально готовы снять и отдать последнюю рубашку. Повторяем: перед этой установкой особенно уязвимы женщины. От них традиционно ожидают проявлений «неразумного альтруизма». Психологи считают, что женщины-алкоголички, разрываясь между продолжением лечения и преждевременным принятием своих домашних обязанностей (которое сопряжено с неизбежным срывом), слишком рано стремятся вернуться к

семейным ролям. Их подстегивает чувство вины. В результате лечение оказывается неоконченным, а результат — нестойким.

2. Другие формы защиты переводят тревогу и страх наказания, сопровождающие чувство вины, в более удобную форму. Как ни странно, более «удобным» представляются навязчивые мысли и повторяющееся поведение. Концентрируясь на этом «психическом рефрене», человек отвлекается от чувства вины, от неприемлемых импульсов и невыносимых ощущений.

Обсессивно-компульсивная деятельность — это сумма двух слагаемых: обсессивного, то есть навязчивого, мышления и компульсивных, то есть повторяющихся, действий. Навязчивые мысли — главная защита против чувства вины. Человек может проводить многие часы, обдумывая мельчайшие подробности действий, которые он уже совершил или только собирается совершить. Скрупулезный поиск ошибок, просчетов, непродуманных решений и вообще всего, что мешает идеальному выполнению задачи — все это... парализует личность. Человек, достигший совершенства в психологической защите такого рода, не в силах решить простейшей задачи: его обессиливает нерешительность, а гигантское количество «если» не позволяет выработать сколько-нибудь приемлемый план.

Повторяющиеся действия снижают хроническое чувство тревоги, не имея никакого реального влияния на ситуацию: пересчитывая трещины в асфальте или маниакально соблюдая чистоту, компульсивная личность верит в то, что у нее все под контролем — пока она действует как заведено, ее не накажут. Разумеется, это срабатывает не лучше, чем попытки леди Макбет отменить наказание за убийство шотландского короля Дункана мытьем рук и лунатизмом[26]. Пьянство — та же компульсивная деятельность. Алкоголик, употребляющий один и тот же напиток в одно и то же время, может считать, что держит себя в руках, знает меру, соблюдает правила и вообще ведет практически здоровый образ жизни. Естественно, это самообман, созданный исключительно ради избавления от чувства вины.

Выздоровливающий алкоголик, отказавшийся от компульсивного пьянства, может переживать сильнейшую вину и тревогу. Велика опасность того, что, не вынеся прессинга тревоги, он пристрастится к другим аддиктивным агентам: к калорийной пище, к курению и т. п. Оптимальным вариантом можно считать «положительную аддикцию»: увлечение бегом трусцой или посещением программы Анонимных Алкоголиков. Лучше уж относительное выздоровление, чем никакого.

Другое «защитное» искажение — параноидное мышление, проецирующее агрессию алкоголика на окружающих. Этот психологический паттерн позволяет не чувствовать себя виноватым за неприемлемые импульсы. Личность, убедившись в том, что «мир жесток и груб», а грубее всех — жестокий близкий родственник (друг, родитель, партнер по браку, коллега по работе), может позволить себе контратаку в направлении агрессора. Уверившись в том, что его преследует собственная семья, что ему изменяет жена, что лучший друг пытается «сдать его в поликлинику для опытов» (читай: на лечение от зависимости), аддикт заводит жестокие семейные разборки, попутно впадая в усиленное пьянство. Ситуацию может дополнить так называемая «ревность алкоголика», нередко связанная с нанесением телесных повреждений «жене-изменщице».

Третьей «удобной формой» (повторяем: это «удобство» носит весьма относительную форму, как и все прочие удобства, предлагаемые системой психологической защиты) является поиск чрезмерного наказания. Это похоже на самозабвение, хотя по сути своей желание быть наказанным серьезно отличается от растворения личности в угождении другим. Ищущие чрезмерного наказания тоже стараются умиротворить тех людей, которые их терроризируют, но не для удовольствия своего тирана, а для своего собственного. Чувство тревоги в сознании такого человека огромно, вот он и ищет возмездия, соответствующего страшным, апокалиптическим предчувствиям. Мелкие наказания и вообще наказания, пропорциональные реальным поступкам, его не устраивают. Он не видит другого средства избавиться от

неотступной тревоги, преследующей его на сознательном и подсознательном уровне.

Иногда, чтобы вырвать наказание желательных «размеров» у слишком снисходительного окружения, такие личности демонстрируют асоциальное поведение и даже совершают преступления. Это влечение к нарушениям не ради обогащения, а ради наказания. Другие вырабатывают компульсию в виде исповеди: они регулярно посещают терапевта, священника, родственников с подробными рассказами о новых дурных поступках. Исповедуются и ждут наказания. И если наказания не последует, «грешник» приходит в замешательство.

Многие алкоголики включаются в систему поиска чрезмерного наказания через психологическую игру, которую Э. Берн называет «Алкоголик», а Р. Поттер-Эфрон — «Пьяница и Сука». Собственно, две главные роли в этих играх идентичны: аддикт и соаддикт, соответственно Алкоголик/наркоман (Пьяница) и его Преследователь (Сука), он же Спаситель. В роли Преследователя, как правило, выступает жена аддикта: постоянно ругая его за пьянство, она с тем же постоянством уговаривает его лечиться, исполняя партию Спасителя. Бывает, что в качестве Спасителя выступает врач-нарколог: он лечит Пьяницу и даже успешно, добивается определенных результатов (например, полгода воздержания от выпивки), врач и пациент радостно поздравляют друг друга, а на другой день Пьяница опять под забором. Позднее, в связи с развитием игры и с ухудшением здоровья, Алкоголику/наркоману уже не требуется ни Спаситель, ни Преследователь, но он готов терпеть их, если эти двое обеспечивают Пьянице необходимые условия для жизни. Алкоголик/наркоман пойдет в любую благотворительную организацию и вытерпит любой скандал, если надеется на подачку. Это испытание позволит ему сыграть очередной кон психологической игры.

Когда алкоголики в лечебных целях обсуждают свое поведение, их обычно интересует не сама проблема выпивки, а связанные с нею потери и мучения — похмелье, унижения, обнищание. Они воссоздают ситуацию, когда внутреннего Ребенка личности[27], подыгрывая

Алкоголику, ругает не только его внутренний Родитель, но и любая «родительская фигура» из близкого окружения. Излечившиеся или практически излечившиеся Алкоголики, переводясь на роль Спасителей, прекрасно помнят правила игры: ужасаться и критиковать, критиковать и ужасаться поведению того, кто в данный момент исполняет партию Пьяницы. Лейтмотив ее: «Ну и мерзок же я был! Посмотрим, сможете ли вы меня остановить». При этом игра имитирует диалог двух Взрослых существ: «Скажите мне откровенно, кто я, и помогите мне бросить пить!» — «Буду с вами честен: вы вели себя отвратительно». А на самом деле общаются Ребенок и Родитель: «Ну-ка, ну-ка, останови меня, если сможешь!» — «Ты обязан бросить пить, потому что это плохо». Ребенок провоцирует Родителя на новые (и совершенно бесполезные) нотации, потакает своим слабостям, ищет одновременно и осуждения, и подтверждения своей обиды: «Весь мир стремится меня унижить». Как только поток негативных оценок иссякает и начинается «неигровой» анализ поведения аддикта, Пьяница начинает искать другого партнера для продолжения игры.

3. Третья категория форм защиты построена на том, чтобы минимизировать опасность, приведя личность в оцепенение. Благодаря этому восприимчивость к боли исчезает, возникает своего рода «психологическая заморозка». Оцепенение уже могло когда-то в детстве давать человеку передышку от сильной боли. Ее действие запомнилось. И вот личность снова пытается блокировать ощущения, стараясь избежать болезненных переживаний. Но потеряв способность испытывать боль, лишаешься и способности испытывать радость.

Самой эффективной «заморозкой» становится интеллектуализация: личность старается воспринимать информацию только рационально, без участия эмоциональной сферы. При такой блокировке даже самый подробный анализ вины не вызовет ничего, кроме логических заключений и пространных теоретических рассуждений. Это может показаться хорошим средством для того, чтобы справиться с виной: обдумать ее, обсудить, обговорить с компетентным специалистом. Но такое средство нельзя не упрекнуть в ущербности: запрещая одной или

нескольким сферам сознания выражать свое мнение, личность дает одностороннюю оценку происходящему. А постоянное применение интеллектуализации, вероятнее всего, приведет к атрофии «аппарата эмоционального реагирования».

К тому же бегство от собственных чувств — все то же бегство. Для того, чтобы встретиться со своей виной лицом к лицу и победить ее, понадобится отказ от интеллектуализации и подключение всего сознания, в том числе и эмоций. Прием «выключения» любой психологической составляющей деформирует восприятие.

Возможно, тем из наших читателей, кто прочел нашу первую книгу об эмоциональной зависимости, могло показаться, что авторы переоценивают роль Взрослого в психологической триаде Ребенок-Родитель-Взрослый. Да, мы неоднократно призывали подключать Взрослого к исследованию истинных мотивов и целей, скрытых под наслоениями стереотипов. Но именно потому, что большинство людей предпочитает оценивать ситуацию эмоционально, а не рационально. Давать ситуациям четкую оценку и решать проблемы осмысленно приходится учиться. Но многие предпочитают действовать по наитию, дабы не усложнять себе жизнь. И все-таки перед тем, как ответить зову сердца, не мешает притормозить и выслушать доводы рассудка: вдруг чего умное скажет? А там уже спросить и сердце, и печеньку, и прочие чувствительные места организма: ну как, прислушаемся к рекомендациям?

По словам психологов Сюзан Фиске и Шелли Тейлор, мы, люди, когнитивные[28] скряги — вечно экономим умственную энергию. Учитывая наши ограниченные способности к переработке информации, мы стремимся упростить сложные проблемы[29]. А для этого используем массу приемов — причем используем бессознательно. И конечно же, бессознательные стремления зачастую перекрывают наши осознанные намерения, уводя личность в такие пределы, куда она по доброй воле ни за что бы не пошла.

Умирай, дядя!

«Мой дядя самых честных правил,
Когда не в шутку занемог,
Он уважать себя заставил
И лучше выдумать не мог» —

Кому из нас эти строки не въелись в мозг? Въелись-то они въелись, но следа не оставили. И мало кто увидел, сколь ценная информация содержится в нехитром пожелании «Когда же черт возьмет тебя!», адресованная тщеславному полутрупцу онегинского дяди.

Нет, мы не объявляем вендетту какому-то честолюбцу двухвековой давности. Мы говорим о тех, кто не выдумал ничего лучше, чем принуждение к уважению. Прочитав раздел о стыде, вы, вероятно, увидите определенную связь между неприязненно-презрительным отношением к себе и зависимостью от внешнего одобрения. Да, сильнее всего в похвалах нуждается тот, кто сам себя похвалить не в силах. Так было задолго до рождения Фрейда и задолго до рождения Пушкина: измученный иррациональным стыдом и виной человек мечтал доказать себе и всему свету, что жизнь прожита не зря, ударяясь в ту или иную разновидность психологической защиты.

И куда он делся, весь этот стыд? Неужто пропал следа и помина, если, конечно, не считать культурного наследия? Увы, но это не так. Умеренный стыд и умеренная вина по мере решения индивидом социальных и психологических проблем уходят из его сознания и подсознания. Если нет проблемы, значит, и дискомфорт исчез, и реакция на дискомфорт — тоже. Но стыд и вина, о которых мы писали выше, так просто не сдаются. И даже со смертью своего хозяина, словно неприкаянные призраки, вселяются... в души его наследников.

Стыд и вина похожи и на болезнь, и на деньги. Их можно одолжить, ими можно заразиться, их можно унаследовать и передать потомкам.

Вот куда деваются иррациональный стыд и иррациональная вина — в сознание тех, кто, «летя в пыли на почтовых», не испытывал ни малейшего желания «полуживого забавлять». Каким же образом

происходит передача (или это все-таки стоит назвать заражением?) непереносимой вины и стыда от одного поколения другому?

Двумя путями: с помощью непосредственного контакта и контакта опосредованного. В качестве непосредственного контакта можно назвать воспитание себе подобных из всего, что бог послал. Опосредованный контакт, в свою очередь, есть освоение того самого культурного наследия и усвоение истин разной степени непреложности. Как известно, полезная информация неизменно усваивается вместе со всяким хламом, который тоже удостоивается звания истины. Превентивного отбора произвести нельзя, поскольку что шизоиду здорово, то эпилептоиду — смерть[30]. Вот мы и роемся в этих информационных пластах, словно археологи: на центнер мусора пять глиняных осколков, один с орнаментом — удача! И каждый ищет что-то свое.

Предмет поисков определяется рядом условий — индивидуальных и всеобщих. В частности, принадлежность какому-нибудь психологическому типу есть индивидуальное условие; мода на какую-нибудь тематику — условие всеобщее. Из причудливой мозаики данных рождается неповторимый рисунок личности. Но, несмотря на его неповторимость, в нем угадываются типичные «фрагменты» — следование моде, общественному мнению, социальным стереотипам.

Теперь вернемся к стыду и вине. Какое это условие — индивидуальное или всеобщее? На первый взгляд, стыдиться или не стыдиться — дело сугубо личное. Или все-таки не совсем? Представьте себе поколение, для которого стыд и вина есть следование моде, стереотипу, социальному паттерну. Предположим, что иррациональные стыд и вина, передающиеся из поколения в поколение, сформируют некое «избранное общество», куда принимаются только самые издерганные, самые изъеденные, самые закомплексованные. В этом обществе их называют честью и совестью нации, предлагают им изысканные развлечения специально по вкусу стыдящихся: коллективные радения с последующим катарсисом, публичные покаяния в кругу наиболее виновных, атмосферу полного взаимопонимания из

ресторана... неважно, какого ресторана. Лишь бы там не переводилось спиртное, без которого поддерживать стыд и вину весьма затруднительно. Какой была бы судьба этого поколения?

Вероятнее всего, скажете вы, оно сопьется. Проспиртуется насквозь в этой атмосфере взаимопонимания. Непомерно разовьет техники защит, не только агрессивные, но и предупреждающие критику: высокомерие, ярость, бесстыдство. И станет ужасно гордиться своей непреходящей виноватостью. В принципе, так оно и случилось. Уже случилось, потому что мы — потомки стыдящихся предков, почивших на своей вине, как почивают на лаврах. И это — один из истоков алкогольной реки, текущей по просторам отечества.

Долгие десятилетия неофициальная (но оттого еще более могущественная) мораль внушала населению, что быть прагматиком с высоким уровнем самоконтроля (как раз тот тип, который наименее подвержен аддиктивным расстройствам) — глупо и самонадеянно. Только уязвленное и уязвимое самосознание способно производить качественный продукт. А уж культурный-то продукт есть исключительно дело глубоко пристыженных творческих натур. Нормальное, адекватное восприятие плюс профессионализм плюс коммерческий заказ равняется халтура! Образно говоря, без стыда не вытащишь и рыбку из пруда. Для полноценной самоактуализации путем создания нетленки необходимо: сформировать у публики комплекс вины, прочесть наставление, намекнуть, что «удивительное рядом», хотя и недостижимо для непосвященных, после чего пострадать за идею (причем весьма банальную). Как сказал Джордж Бернанд Шоу, «мученичество — единственный способ прославиться, не имея для этого никаких данных». У потенциального мученика есть отличная возможность превратиться в культовую фигуру, не предложив публике ничего, кроме травм физических и душевных.

Художественная литература и кинематограф 1960-1980-х годов огромное внимание уделяли «стигматам ищущего гения»: муки творчества, лишенный элементарного комфорта быт, сложности в личной жизни, непонимание окружающих, проблемы со здоровьем, падение

социального статуса и пьянство, беспробудное самозабвенное пьянство... Герои этого культурного продукта на соблазны не поддавались, удобства презирали, а от жизни требовали того же, что и нетрезвый фельдкурт Отто Кац: «Он выражал самые разнообразные желания. Хотел, чтобы Швейк вывихнул ему ногу, чтобы немного придушил, чтобы остриг ему ногти, вырвал передние зубы. Проявил страстное стремление к мученичеству, требуя, чтобы ему оторвали голову и в мешке бросили во Влтаву: «Мне бы очень пошли звездочки вокруг головы. Хорошо бы штук десять»[31]. Многие из произведений, будучи созданы уже в постперестроечную эпоху, не только не освободились от мифов застойных лет, но еще более развили и распространили эти образы глубоко эмоциональных деятелей науки и культуры, непрерывно рвущих оковы академизма и традиционализма, плохо воспринимающих в споре контраргументы и просто критику, а вместо понимания взыскующих мученического венца и звездочек вокруг головы.

Стыдящееся поколение выстроило целую Китайскую стену штампов, описывающих неустроенный быт, семейные неурядицы, неширокий, прямо скажем, круг интересов и далеко не новую систему ценностей «истинного творца». История его жизни начинается с того, что космическая тяга высокого искусства заставляет «простого парня» бросить привычные занятия — учебу, работу, семью — и заняться творчеством; богемная среда встречает его проблемами с алкоголем, а также проблемами бытовыми и финансовыми; творчеству сопутствуют нездоровый образ жизни, борьба амбиций, бредовые идеи и (обязательно!) презрение к более ли менее здравомыслящим коллегам. Этот стандартный коктейль — смешать, но не взбалтывать — под названием «My life in art»[32] подавался аудитории в качестве животворящего напитка, составленного по эксклюзивному рецепту.

Эстафету подхватили масс-медиа. С их подачи нам регулярно читают мораль на тему «Ай-яй-яй, как не стыдно быть массовым, кассовым и профессиональным». Те представители поколения стыдящихся и виноватых предков, кто освоил техники высокомерия, ярости и бесстыдства, но еще не окончательно выпал из жизни по

причине аддиктивных расстройств, ругательски ругают современную коммерциализацию и вообще попытки хорошо устроиться в этой жизни. Все потом, говорят они нам, не в этой жизни! А пока попробуйте ощутить свою вину за то, что мир не идеален! Возложите бремя ошибок мироздания на свои плечи! Только так вы сможете раздвинуть рамки обыденного и стать полноценными художественными натурами, философами, учеными, деятелями!

Если бы это было так, жизнь была бы беспробудно... легкой. Достаточно следовать своему инфантилизму, подкармливать и лелеять свои страхи, удовлетворять свою лень, возвращать свою аддикцию — и считай, самоактуализация, о которой так долго говорили психологи под предводительством Абрахама Маслоу, свершилась. Позволить спирали стыда и вины увлечь тебя в темные леса подсознания и остаться в этих лесах на положении одинокого волка — самое простое, что можно сотворить со своей личностью и судьбой. Соглашайтесь! — убеждают нас предки и протягивают нам вину, стыд и инфантилизм на блюдечке с голубой каемочкой. Ведь большое страдание можно сделать фундаментом большого успеха! Главное, чтобы страдалец подходил на роль пророка новой веры, а не казался тугодумом, исповедующим старую. И второе обязательное условие: маргинальность, в глазах публики имеющее вид не психической болезни, а душевной непреклонности.

Так незаметно, постепенно создаются психологически ущербные идеалы и происходит их внедрение в массовое сознание. Хотя зрелая личность на подобные мормышки не ловится. У нее свои установки, она их за иллюзию душевной тонкости не продаст. Но как быть незрелым личностям, молодым людям, вступающим в мир взрослых на птичьих правах? Они повышенно восприимчивы, внушаемы и доверчивы, а их собственная система психологической защиты нередко совпадает с постулатами иррационального стыда и вины. У них завышенные требования и небольшие возможности, а рутинная профессиональная деятельность представляет тухлым болотом, по которому можно бродить всю жизнь, да так никуда и не выйти.

Л.С. Выготский выделил несколько основных групп наиболее ярких интересов подростков, которые он называл доминантами:

1) эгоцентрическая доминанта — интерес подростка к собственной личности;

2) доминанта дали — установка подростка на большие масштабы, которые для него более субъективно приемлемы, чем текущие, сегодняшние;

3) доминанта усилия — тяга к сопротивлению, преодолению, волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспитательного авторитета, протесте и др.;

4) доминанта романтики — стремление к неизвестному, рискованному, к приключениям и героизму.

Надо признать, что все эти доминанты легко находят свое воплощение... в глюках, порожденных наркотиком или алкоголем, а также в среднестатистическом аддиктивном поведении: у зависимой личности имеются все условия для проявления себя как эгоцентриста, романтика, упряма и великого человека — всегда только будущего великого человека. Ну, предположим, последнее сомнительно. Зато неверие со стороны старших в подростковое «планов громадье» позволяет усилить действие прочих доминант. То есть стать еще эгоцентричнее, упрямее и романтичнее.

И если подсознание ребенка примет подобный образ жизни как нормальный, можете считать, что свою дорогу юное создание уже нашло. Торную, широкую дорогу. Ориентиром на ней служат три «зэ»: злопыхательство, зависть, зависимость. По этому маршруту уже прошли миллионы индивидов, так и не ставших индивидуальностями. А вот чтобы сойти с хоженной-перехоженной тропки и поискать что-нибудь свое, одной только доминанты романтики мало. Нужен опыт, хладнокровие и ум. Согласитесь, молодым людям эти черты не очень-то свойственны. А вот любопытства и неуверенности в себе у них хоть отбавляй. Причем именно эти качества — самые распространенные причины «первого причастия» наркотиком и алкоголем в подростковой среде.

Вот почему так опасно влияние на незрелую молодежь тоже весьма незрелого старшего поколения, потратившего жизнь на усугубление чувства вины и стыда. Если оставить «юную поросль» бороться с губительными стереотипами один на один, неизвестно, кто победит. Зато в случае победы стереотипа в алкогольно-наркотическом марафоне поучаствует вся семья, уж будьте уверены. Никому мало не покажется.

Поэтому родителям, у которых растет любопытное, неопытное, чересчур требовательное к себе и к миру чадо, нелишне напомнить: будьте бдительны! Аддикты не бездействуют, они постоянно вербуют сторонников! И вербуют не где-нибудь, а прямо здесь, в рядах ваших детей. Не дайте им шанса. Не присоединяйтесь к общественному мнению только потому, что оно общественное, хотя вас от него почему-то коробит. Разберитесь в своих чувствах, а заодно и в подоплеке высказываний прекраснодушных и бескорыстных (якобы) проповедников. Идеология — опасный товар. Она легко может оказаться подпорченной и токсичной.

Аддикция — не спорт для зрителей

А сейчас перейдем к вопросу, которого старательно избегают клиницисты и так же старательно муссируют родственники зависимых лиц: нужно ли вообще лечить аддикта? И разумеется, на этот вопрос никакого «однозначного перпендикулярного ответа» дать нельзя. Это, выражаясь языком точных наук, не постоянная величина, а переменная. На нее влияет множество составляющих: и то, в каком состоянии находится больной; и каков будет уровень затрат на лечение; и осталась у близких хоть капля терпения; и есть ли у психозависимой личности дети, впитывающие, словно губка, модели аддиктивного поведения. Последнее «слагаемое» — решающий фактор. Мы берем на себя смелость дать совет: если у вас есть дети, спасайте их, пока они не включились в процесс, который психологи называют генерационным циклом аддикции.

Члены семьи алкоголика/наркомана рано или поздно оказываются перед страшным выбором: спасти мужа/жену или детей? «Выбирай, но осторожно, осторожно, но выбирай», сказал живой классик отечественной юмористики М. Жванецкий.

В предшествующей главе этой книги изложена схема формирования спирали стыда и вины, которая заставляет ребенка с детства включаться в родительский сценарий. И если сценарий построен на деструктивных психологических играх типа «Пьяница и Сука», то кем станет ребенок, перед глазами которого — только такие образцы восприятия и поведения?

Нет, не обязательно искать для созданий семьи или для общения «сугубо правильных» людей, из которых при дефиците металлов можно делать гвозди, вилы, топоры и столовые приборы. Не надо искать таких, кто не курит и не пьет (не ест калорийной пищи, не играет в азартные игры, не ухаживает за дамами, не коллекционирует марок и монет, не заходит в интернет и вообще не имеет слабостей — ни больших, ни маленьких). Нельзя доводить идею до абсурда, не то как раз начнешь измерять внутричерепную и за грудиною температуру, выясняя, у кого голова холоднее, а сердце — горячее, и руки проверять: чистые ли? Но проявить элементарную предусмотрительность не помешает.

Обычно люди плохо представляют, какое влияние оказывает на них аддиктивная среда. Мамины стенания «Не водись с ними — они тебя плохому научат!» воспринимаются как нормальная материнская паранойя (а иногда паранойей и являются). Между тем мамы не всегда ошибаются, когда говорят про научение плохому. Мы и сами не замечаем, как это «плохое» входит в наш ум и в нашу жизнь.

Как ни странно, в этом вопросе огромную самонадеянность проявляют именно женщины. Особенно при выборе брачного или сексуального партнера: им часто кажется, что уже сложившегося человека можно переделать «домашними средствами», что перестройка сознания и подсознания, изменение глубоко укоренившихся паттернов и мировоззрения целиком зависит от грамотного чередования заботы, поддержки, доброты и присмотра, чтобы не шалил. Главное, чтобы

человек был хороший. Вот почему наши соотечественницы очень часто оказываются в роли соаддикта, которая вполне сопоставима с ролью аддикта и столь же разрушительна.

Соаддикт так же, как аддикт, приобретает сверхзабоченность по отношению к одному-единственному объекту. Аддикт концентрируется на своем агенте, соаддикт — на аддикте. В ответ на развитие зависимости у аддикта меняется и существование созависимых лиц.

Соаддикт старается ужесточить контроль над выпивкой, над социальными контактами своего «подопечного» (особенно над его контактами с теми, кто тоже имеет аддиктивные проблемы). Созависимая личность всеми силами сохраняет мир в семье, стремится изолировать себя от активных действий, направленных «вовне семьи». Вот черты, характерные для соаддикции:

1) комплекс отсутствия честности — когда применяются уже упоминавшиеся приемы психологической защиты: отрицание, уход, перфекционизм, высокомерие, бесстыдство и ярость;

2) изменение мышления настолько выражено, что оно носит характер сверхценных образований: аддикт становится, как говорится, зеницей ока соаддикта, затмевая все остальные объекты внимания;

3) неспособность распорядиться своими эмоциями здоровым образом: человек не в силах выразить свои чувства, постоянно их подавляет, замораживает, фиксируется на какой-то одной эмоции (на мести или на обиде) и не умеет от нее отвлечься;

4) навязчивое мышление: сознание человека создает формулу и все события подставляет в эту формулу;

5) дуалистическое мышление: всегда только «да» или «нет», без нюансов;

6) внешняя референция: постоянное ожидание характеристик и отзывов от других людей;

7) низкая самооценка из-за этой зависимости от чужого мнения;

8) односторонняя манипуляция не только родственником-аддиктом, но и другими близкими людьми: стремление произвести впечатление,

создать впечатление, управлять впечатлениями, основанными на чувстве стыда;

9) постоянная тревожность и страх;

10) ригидность: негибкость мышления и поведения, отсутствие мобильности, неспособность адаптироваться к новым условиям;

11) частые депрессии.

Чтобы доказать свою значимость, соаддикты вынуждены зависеть от других людей. Их главная жизненная цель состоит в том, чтобы узнать желания других лиц и дать им то, что они хотят. Созависимые стараются манипулировать людьми и контролировать ситуацию, дабы все осознали их незаменимость. Нередко для этой цели они используют имидж мучеников, страдальцев. Чтобы придать достоверности избранной роли, они страдают не только от аддикта, но и ради аддикта: покрывают его проступки и даже преступления, спасают от осуждения и наказания, тем самым лишая аддикта всякой ответственности за свое поведение.

Хотя созависимые всеми силами пытаются изгнать аддикцию из жизни своей семьи, их психологическая тактика только усугубляет проблему.

На первый взгляд эти действия должны не развивать процесс формирования зависимости, а приостанавливать, но на практике ситуация развивается иначе. Процесс обусловлен чувствами соаддикта:

1) чувство чрезмерной лояльности к аддикту;

2) желание справиться с трудностями его поведения;

3) своеобразное чувство ответственности за то, что у родного человека развивается аддикция (интуитивно соаддикт понимает, что он тоже этому способствовал);

4) стремление сохранить положение в обществе, произвести благоприятное впечатление, сберечь респектабельность, предотвратить опасные ситуации (когда из-за аддикции члена семьи возникает угроза социальному положению);

5) желание не разрушать семью;

6) попытки смягчить агрессию аддикта;

7) избегание помощи извне (психологической, медицинской и т. п.);

8) отсутствие осознания болезни, непонимание ситуации;

9) подсознательное стремление быть необходимым для аддикта, которое может превращаться в стремление осуществлять контроль, власть.

А в результате зависимая личность нередко приходит к выводу, что родные и близкие, несмотря на регулярные семейные разборки, должны обеспечить ее ближайшее будущее. И спокойно предается своим порокам, благо у аддикта не бывает далеко идущих планов. Они живут сегодняшним днем и не загадывают на завтра. В конечном итоге аддикт понимает: здесь ему всегда обеспечат привычный образ жизни. Значит, можно не стеснять себя ни в чем.

Если хотите помочь мужу/жене, не замалчивайте проблему, а ищите психотерапевта, нарколога, лечебное заведение, принимайте срочные меры, а в безнадежных случаях — признайте свой проигрыш и спасайте все, что еще можно спасти. Себя и своих детей. И не покупайтесь на нытье о том, как прекрасна будет ваша совместная жизнь — буквально сейчас же после дождика в четверг. А не то в аддикции, как в семейном ток-шоу, непосредственно поучаствуют все — и стар, и млад.

Мать/отец, воспитывая детей рядом с аддиктом, закладывает в них незащищенность и предрасположенность к аддикции. Такие семьи растят индивидов двух категорий — аддиктов и тех, кто заботится об аддиктах.

А как же иначе? Ведь ребенок с детских лет обучается психологическому языку зависимости, эта среда окружает и формирует его. Поэтому с возрастом отпрыск психологически зависимого родителя бессознательно выбирает тех, кто ему понятен и, соответственно, понимает его, — то есть людей, так или иначе связанных с аддиктивной средой. Одновременно он и сам выбирает «свою» разновидность зависимости — и нередко с превышением уровня, достигнутого родителем: например, дети алкоголиков часто становятся наркоманами. К счастью, бывает и наоборот: подрастая, ребенок аддикта решает

нейтрализовать семейный сценарий, навязанный ему в детстве, и выбирает антисценарий. Например, становится наркологом.

Даже если не случится самое худшее и ребенок сохранит свою свободу (в том смысле, что не пристрастится ни к выпивке, ни к наркоте), нельзя сказать, что он вырастет свободной личностью. Он будет обречен всю жизнь бороться со своим «психологическим наследством», нивелировать привычки и примеры, усвоенные в детстве. А пока он будет исполнять пожелания родителей, тайные и явные, или противостоять им, то рискует упустить время, отведенное для самоактуализации. И никто не задастся вопросом: кем бы стал этот человек, если бы не алкоголизм/наркомания его близких? Может быть, в этом наркологе погиб талантливый историк или гонщик? Но ведь он и сам никогда в себя не заглядывал: у него попросту не было сил для рефлексии, все внутренние ресурсы уходили на сопротивление среде. Индивид посвятил себя отрицанию родительского сценария, всю жизнь работал над этой задачей и решил ее: алкоголиком/наркоманом он не стал. И это главное.

Тем не менее это — далеко не все. Пусть внешне «повстанец» благополучен и уверен в себе, его нельзя назвать полностью реализованной личностью. Если индивидуальность планомерно подавляется и игнорируется, не стоит надеяться, что она как-нибудь сама справится со своим бесправным положением и разовьется в гармоничную и плодотворную структуру. Это будет рахитичная, нежизнеспособная поросль, подверженная многим недугам и вызывающая сильный дискомфорт у своего обладателя. Помните, как личность защищается от стыда и вины с помощью перфекционизма и интеллектуализации? Внешний успех, безупречность поведения и рациональность мышления не всегда бывают проявлениями внутренней гармонии. Довольно часто это — свидетельство чудовищной внутренней борьбы.

Оберегайте и защищайте свою личность. А для этого постарайтесь поверить в то, что она существует, и в то, что она вправе реализовать себя. Повторяем: себя, а не фантастический персонаж,

позаимствованный из современного мифа — из социального стереотипа. И для начала попробуйте избавиться от стыда и вины, рождающих баррикады, стены, цитадели лжи.

Глава 3. Анонимных алкоголиков не бывает

Сначала вы требуете выпивку, потом выпивка требует выпивки, потом выпивка требует вас.

Синклер Льюис

Ложные доказательства истины

Начнем эту главу с ряда вопросов, имеющих косвенное отношение к психологической зависимости как таковой, а именно: умеем ли мы запрещать? Знаем ли мы, как действует разногласия, звучащая в сознании каждого человека, когда чувства и разум твердят разные, а то и диаметрально противоположные вещи? Можем ли мы повлиять на нее таким образом, чтобы мозг — наш или чей-нибудь еще — принял верное решение? Скорее нет, чем да. В принципе, нам известен только один подход: чем страшнее обещанное наказание, тем меньше притяжение запретного плода. И это несмотря на все контраргументы искусства, в котором огромное количество сюжетов построено на обратном: вероятность ужасной кары порождает любопытство, азарт и искушение. А чем сильнее искушение, тем вероятнее падение. Значит, пока мы старательно апеллируем к рациональному восприятию, оно все слабее и слабее противостоит иррациональному чувству и ничем не оправданной вере «во все хорошее». Или, по крайней мере, в то, что «все обойдется».

Но можно ли заставить верить во что приказано? Напугать-то можно. Можно заставить. Можно достать. Но желание такими способами не искоренишь, и оно вырвется наружу из-под запретов, а потом натворит неопишуемых бед. Или еще того лучше: так и останется в подавленном состоянии, пожирая личность изнутри.

Единственным средством избежать прессинга является формирование внутреннего оправдания. Сейчас мы объясним, что это такое и как его достичь.

Внешнее оправдание складывается при наличии достаточного внешнего стимула, положительного или отрицательного. Например, если человеку заплатили кругленькую сумму за то, чтобы он снялся в рекламе несимпатичного ему продукта, каких-нибудь консервированных жареных кузнечиков в собственном соку. И это вполне достаточное внешнее оправдание или, соответственно, положительный стимул. А вот если бы его стали шантажировать ошибками молодости, заставляя лопать в кадре кузнечиков прямо из банки, это был бы серьезный отрицательный стимул. Выполняя требование, предъявленное вкупе с основательным стимулом, личность не нуждается ни в каких внутренних оправданиях. И, естественно, не станет себя убеждать в том, что этот продукт, по большому счету, вкусный, пикантный и некалорийный. А если сумма недостаточная? Или ошибки молодости не так уж страшны, чтобы бояться разоблачения? Одно из двух — либо человек отказывается от выполнения требований, либо соглашается и начинает искать внутреннее оправдание своего согласия. Со стороны кажется, что он, вероятнее всего, откажется. Но на самом деле многие соглашаются на неприятные заказы и принимают искать резоны для оправдания своего выбора. То есть стараются думать об этом мерзком месиве, отдающем прогорклыми орехами, как о покойнике, — либо хорошо, либо ничего.

Техники самоубеждения складываются еще в детстве. Психологи Э. Аронсон и Дж. Меррил Карлсмит провели эксперимент в детском саду Гарвардского университета. Сначала они попросили пятилетних детей оценить привлекательность нескольких игрушек. Затем выбрали одну, которую дети сочли весьма привлекательной и запретили с ней играть. Половине детей за нарушение запрета угрожали мягким наказанием: «Я немного рассержусь», а другой половине — суровым наказанием: «Я очень сильно рассержусь и заберу все игрушки, уйду домой и никогда больше не вернусь; я буду думать, что ты маленький неслух». После этого экспериментаторы уходили из комнаты, позволив детям играть в

другие игрушки, но потребовав, чтобы никто не трогал запрещенную игрушку. Все дети последовали их требованию.

Вернувшись в комнату, психологи снова попросили детей оценить привлекательность всех игрушек. Результаты оказались поразительными: дети, подвергшиеся угрозе мягкого наказания, теперь находили запрещенную игрушку менее привлекательной, чем прежде. Получается, что в отсутствие адекватного внешнего оправдания отказа им удалось убедить себя в том, что они не будут с ней играть потому, что она им не нравится. Однако игрушка не казалась менее привлекательной детям, которым угрожали суровым наказанием. Они продолжали оценивать запрещенную игрушку как даже еще более желанную, чем до запрета. У детей из этой группы имелись вполне достаточные внешние причины для отказа, а потому у них не возникало потребности искать дополнительные обоснования своего поведения; в результате игрушка по-прежнему им нравилась.

Подводя итоги, можно сказать, что угроза сурового наказания оказалась неэффективным средством отучения детей от запрещенного поведения, а вот угроза мягкого наказания оставалась эффективной и спустя два месяца (!) после запрета. Все потому, что игрушка обесценилась в глазах детей из первой группы не в результате прессинга со стороны взрослых — дети сами себя убедили в нежелательности данного пристрастия. Не только в вопросах предпочтения игр и игрушек, но и в вопросах коррекции агрессивного поведения прослеживается та же закономерность: дети, на которых родители сильно давят, запрещая проявления агрессии, склонны воздерживаться от буйства в домашних условиях, но распускаются в школе и вообще за пределами отчего дома[33].

В первых главах уже затрагивалась проблема несогласованности рациональных и иррациональных (или попросту эмоциональных) рекомендаций к действию. Это явление называется когнитивным диссонансом.

Внутреннее оправдание — одно из средств уменьшения когнитивного диссонанса, «вилки» между нашими поступками и нашими убеждениями.

Не менее действенным средством является и отрицание неизбежности. Личность старательно преуменьшает негативный аспект ситуации: если индивиду не разрешают играть любимым плюшевым мишкой или кормят невкусными вареными овощами, причем он знает, что это безобразие — отлучение от мишки и приучение к овощам — будет продолжаться и дальше, то включается психология неизбежности. В сознание внедряется идея о том, что мишка уже старый, а индивид уже большой, чтобы играть в малышовые игры; что овощи не такие уж противные, а также способствуют вырастанию индивида в сильного-пресильного, большого-пребольшого. Но если негативный аспект слишком силен — что-нибудь вроде надвигающейся войны или стихийного бедствия — сознание просто отказывается обдумывать вероятное продолжение событий. Оно как бы отключает эту тему, чтобы не расходовать энергию.

В середине 1980-х годов в Лос-Анжелесе было проведено геологическое исследование, результаты которого показали, что с вероятностью в 90 % в ближайшие 20 лет произойдет как минимум одно сильное землетрясение. А в 1987 году два социальных психолога, работавших в Калифорнийском университете Лос-Анжелеса — Д. Леман и Ш. Тейлор — провели интервью со 120 студентами и выяснили, что те никаких мер по обеспечению безопасности на случай подземных толчков не принимают. Причем студенты, живущие в общежитиях, построенных без учета требований сейсмической безопасности, думали о вероятности землетрясения даже меньше, чем студенты, живущие в более безопасных зданиях. Можно сказать, люди, чья жизнь буквально висела на волоске, потрудились основательнее тех, у кого имелись приличные шансы выжить: психика первых сама себя стабилизировала, попросту отрицая вероятность землетрясения. Хотя в 1994 году землетрясение все-таки произошло, но, к счастью, унесло немного жизней. Между тем

геологи продолжают утверждать, что главный катаклизм еще впереди, а жители Лос-Анжелеса старательно им не верят.

Если сознание может отыскать позитивный аспект неприятной ситуации (овощи полезны, поэтому я их ем; я уже большой, поэтому перестал играть в куклы), оно выдвигает эту сторону происходящего на передний план. А если в надвигающихся событиях нет ничего позитивного (нельзя же искать положительные стороны землетрясения и гибели тысяч людей), но избежать катастрофы нельзя, психика использует прием отрицания. Ведь никакие действия по обеспечению мер безопасности, вроде выяснения, где находится запасной выход, а где — огнетушитель, не являются гарантией спасения. И вдобавок в ходе превентивных мер может выясниться, что здание, в котором индивид проживает, рухнет в первую же секунду землетрясения, задолго до того, как его обитатели вспомнят о каких-то там выходах и огнетушителях. Выходит, что все меры безопасности только усиливают когнитивный диссонанс и, соответственно, обостряют чувство тревоги. Неудивительно, что в подобной ситуации люди предпочитают вовсе не верить в возможность катастрофы.

Но не только тревожное чувство заставляет человека поступать иррационально. Вторым таким «иррационализатором» может стать понижение самооценки. Не только серьезная деформация личности, о которой рассказывалась в главе, посвященной стыду и вине, но и кратковременное понижение самооценки у совершенно нормального человека — в результате ссоры с родными или критики со стороны начальства. Психологи Э. Аронсон и Д. Метти в ходе эксперимента доказали это явление: они провели тесты, после окончания которых половине тестируемых сообщили лестную оценку, а половине — отрицательную. После чего вся группа уселась играть в карты. Для каждого игрока была создана возможность плутовать, не боясь разоблачения. И те, кому «экзаменаторы» сказали: «Вы зрелые, интересные и серьезные личности!» оказались гораздо честнее, нежели те, кого огорошили противоположным высказыванием: «По результатам теста вы инфантильный, поверхностный и скучный тип!» — эти-то

плутовали вовсю, не стесняясь в средствах. Шулерство неплохо сочеталось с упавшей самооценкой, с Я-концепцией типа «Я — ничтожество, способное на низость». Кстати, контрольная группа, которая тоже прошла тест, но не получила никакой информации, мошенничала средне, без вдохновения. Это что же, достаточно раз услышать: «Вы жалкая, ничтожная личность!» — и вероятность превращения вполне приличного человека в сына лейтенанта Шмидта, обирающего провинциальные исполкомы без соблюдения конвенции, вырастает многократно?

Увы, но человеку только кажется, что он неспособен изменить свои установки, что он верит в то, во что верит и поступает соответственно вере своей неизменной и непоколебимой, аминь.

На самом деле человек способен на удивительную психологическую эквилибристику: он может верить в один принцип, а поступать согласно противоположному; он может верить во взаимоисключающие идеи; он может уничтожить себя, пытаясь уменьшить когнитивный диссонанс.

Как сказал философ-экзистенциалист Альбер Камю: «Люди — существа, которые тратят свою жизнь на то, чтобы убедить себя, будто их существование не абсурдно». Поэтому будем действовать так, как подобает действовать в мире абсурда. Попытаемся исправить ошибки, сделанные теми, кто обращался к рациональной стороне человеческого «Я».

Вот один из примеров такой ошибки: курильщики, напуганные данными о последствиях курения, стараются уменьшить когнитивный диссонанс, называя себя «умеренными курильщиками» (хотя норма в 1–2 пачки в день, согласитесь, никак к этому определению не подходит) или отрицая вероятность возникновения рака легких в результате курения. При этом антитабачные кампании по-прежнему ведутся методами ужесточения прессинга: СМИ и популярная литература щедро сыплет названиями заболеваний, спровоцированных курением, обещает всем дымоглотателям геенну огненную и адские муки еще при жизни, пугают некурящих последствиями пассивного курения, а в

подтверждение цифры, цифры, цифры... Прямо-таки предсказание личного апокалипсиса, грядущего в течение ближайшей четверти века с вероятностью никак не меньше 90 %. Естественно, многие курильщики ведут себя аналогично жителям Лос-Анжелеса: если это так страшно, я, скорее всего, ничего не смогу изменить, а значит, лучше не верить в нарисованную вами ужасную перспективу. А ну кыш, воронье!

И чего же добились эти воинствующие абстиненты? Только одного: некурящие, кому совершенно не требуется уменьшать когнитивный диссонанс, то есть отрицать опасность курения, становятся все более агрессивными в отношении собратьев, имеющих слабость (а согласно некоторым мнениям, не столько слабость, сколько наглость) потакать своим порокам. Получается, что антитабачная кампания не столько помогает бросить тем, кто курит, сколько портит характер тем, кто не курит! Бывает, лица без вредных привычек от большого ума начинают оскорблять обладателей этих самых привычек: вы же убийцы, вы отравляете окружающих ядовитыми испарениями, вы портите генофонд нации, вы развращаете молодежь, вы обогащаете табачные компании — в то время, как стране не хватает денег на социальные программы! А какова реакция? Да все та же: либо мощные стрессогены — стыд и вина, требующие немедленного принятия дозы аддиктивного агента; либо падение самооценки, сопряженное с выходом на первый план далеко не лучших качеств человеческой природы. И как, господа пропагандисты здорового образа жизни, устраивает вас такой результат?

Аналогичным образом действуют и другие кампании, направленные против вредных привычек.

Люди, которых запугивают и которым в то же время ничего не предлагают, становятся агрессивными или неадекватными. Усиление прессинга только усугубляет воздействие вины и стыда и заставляет рассудок уходить в глухую оборону.

Понять всю необходимость отказа от излюбленной, но вредной привычки, — это полдела. Или даже четверть дела. То есть у сознания всегда найдутся аргументы в пользу здорового образа жизни, зато у подсознания на каждый аргумент сыщется три контраргумента в пользу

нездоровых пристрастий. И решающим окажется нехитрый психологический ход вроде «Но это же так приятно!», на которую сознанию и ответить-то нечего.

«Истину нельзя объяснить так, чтобы ее поняли; надо, чтобы в нее поверили», — советовал английский поэт и художник Уильям Блейк. Между тем вере мешает все: и агрессивная манера изложения данных о вреде табака и алкоголя; и обещание скорого мучительного конца, содержащееся в указанных данных; и нелепое предложение категорически отказаться от всех радостей жизни ради продолжительности жизни. А чего ее продолжать, если ни выпить, ни закусить, ни закурить, ни... Кому нужна такая жизнь, да еще долгая-долгая?

Чтобы оправдать свой небезопасный гедонизм, любители табака и алкоголя рассуждают так: если бы курение неизбежно вызывало рак, а бутылка пива в день — алкоголизм, человечество бы состояло из ходячих алко- и онкопатологий. Но ведь это не так! И вдобавок каждый из нас может при желании вспомнить какого-нибудь двоюродного дедушку (вариант: троюродную бабушку), всю жизнь дымящего, словно паровоз, лихо опрокидывающего стопку за стопкой, тонкого ценителя горилки и самогонки, все еще бодрого мышиноного жеребчика (вариант: старую эротоманку) лет этак девяноста... семи. Значит, все врут трезвенники-абстиненты. Денежку себе выбивают на расширение социальных программ. Или пытаются наполнить высшим смыслом свою безрадостную жизнь. Типичное заклинание, успокаивающее злых духов-стрессогенов: уйди, проклятый дискомфорт, за темные леса, за высокие горы, за подсознательные запоры...

Этот эффект определен психологией неизбежности. Если я не в силах отказаться от этой отравы, меня убивающей, я могу не думать о последствиях. И веселиться, пока живой. Как писал Джордж Бернард Шоу, тяжело страдавший от того, что его отец был алкоголиком: «Если вы не можете избавиться от фамильного скелета в шкафу, постарайтесь заставить его танцевать». Ну, а если скелет станцует сам, по доброй

воле? Тогда придется обратить на него внимание и рассмотреть хорошенько, не страшась и не зажмуривая глаза.

Итак, перед нами задача: преодолеть побочные эффекты жесткого запрета — психологическую защиту в форме отказа и рационализации, уменьшить влияние психологии неизбежности.

То есть заставить скелет станцевать и разглядеть его во всей красе. Если человек не хочет осознавать реальность вреда, нанесенного организму алкоголизмом, наркоманией, курением, необходимо заставить его поверить в то, что эти пристрастия вредны: разрушить блокаду защиты и превратить ее в опыт. Но как?

В первую очередь, надо перейти со стороны психологической блокады на сторону рационального осознания. Преувеличивая опасность, мы сами толкаем человека (особенно молодого и импульсивного) в водоворот стыда и вины. Что с ним будет дальше, описано в предыдущей главе. Последствия возникновения спирали стыда могут оказаться самыми тяжелыми. Зато ужасающая перспектива употребления спиртных напитков... не столь неизбежна. Нет, мы не пытаемся реабилитировать пьянство. Мы пытаемся посмотреть в лицо реальности и честно ответить на вопрос: алкоголь — причина алкоголизма или только средство? В последнее время между спиртными напитками и аддиктивными расстройствами часто ставится знак равенства. Притом, что все знают: это всего лишь пропагандистский прием. Но многие из нас устали от пропаганды так же, как от рекламы. Откажемся на время от реклам и агиток и попытаемся быть объективными. Ну хотя бы адекватными.

Теперь подумайте сами: много вы знаете людей, вовсе не употребляющих? Таких, которые никогда, ни при каких обстоятельствах, ни грамма, нигде и ни с кем? И как они, симпатичные? Позвольте предположить, что не очень. Пусть эта антипатия процентов на пятьдесят состоит из предубеждения против жестоких трезвенников, она дает хорошие основания для того, чтобы свести общение к минимуму. Ведь с предметом нашего обсуждения, с алкоголем (как, впрочем, и с перееданием) в России (да и не только в России) связано множество

традиционных и широко доступных радостей. Празднества никогда не обходятся без еды и выпивки, общественные и личные контакты налаживаются за едой и выпивкой, присоединение к любой социальной группе проходит под еду и выпивку, соединение и расставание близких людей отмечается едой и выпивкой.

Представьте себе человека, «всухую» сидящего на вечеринке и скучно потягивающего минералку, пока окружающие радостно хлещут пиво, вино, водку — ведь этот «каменный гость» портит своим воздержанием все удовольствие! Сотрапезники сидят и думают: вот мы сейчас согреемся, расслабимся, комплименты начнем говорить или анекдоты рассказывать... специфические, а там, глядишь, плясать пойдём и песни петь — такие народные, народной некуда. А он, гад, тем временем будет наблюдать, запоминать, усмехаться про себя. А может, и не только про себя. Не, нам свидетели нашей расслабухи не нужны. Нам нужны соучастники и собутыльники. Так что ну его с его аскетизмом. Пусть дома сидит, под минералку вегетарианствует.

С одной стороны, людей, собравшихся именно для того, чтобы оторваться по полной программе, можно понять — фигура «аскета» служит им ненужным напоминанием о здоровом образе жизни, связанном с ограничениями в еде и питье. Такой вот «живой укор» в разгар пиршества выглядит в два раза более укоризненным и в два раза менее живым. Мигом настроение понижается. Вроде как на пиру во время чумы встречаешь могильщика с телегой, полной мертвых тел, — и все, «страх живет в душе, страстью томимой»[34]. Может, кто и выскажется в романтическом духе: мол,

«все, что гибелью грозит
Для сердца смертного таит
Неизъяснимы наслажденья —
Бессмертья, может быть, залог»[35],

но и он не встанет из-за стола и не побежит следом за тележкой с покойниками, наслаждаясь неизъяснимо. Поэтому большинство людей

предпочитает пировать с комфортом, без аскетических укоров и неаппетитного присутствия каменных гостей и мертвых тел.

С другой стороны, неужели алкоголь — это чистый яд? Выходит, человечество изобрело горячительные напитки в каком-то суицидальном помрачении? Конечно, подделки ядовиты, а спиртосодержащие средства для чистки стекол или авиационное топливо, принятые внутрь, — это вообще смерть в жидком виде, но как быть с нормальным, качественным продуктом? Разве не встречаем мы периодически робкие упоминания о том, что хорошее виноградное вино в умеренных дозах даже полезно? Что оно смывает холестериновые бляшки со стенок сосудов? Что спиртное — лучший антидепрессант, чем все медикаментозные средства, изобретенные за последнее столетие? Что...

Впрочем, нельзя об этом так, вскользь. Надо поподробнее. Итак, уважаемая публика, перед вами хит сезона! Лекция о пользе алкоголя!

Алкоголь с человеческим лицом

Для начала придется сообщить уважаемой публике парадоксальную информацию. Оказывается, существует... два алкоголя. Один нам хорошо знаком — это алкоголь в больших дозах, оказывающий на организм так называемое фармакологическое воздействие. То есть работающий как лекарство. Напомним: лекарство, полезное в случае болезни, может оказаться вредным в случае ее отсутствия. И, соответственно, при передозировке любые лекарственные средства становятся ядом. Итак, большие дозы алкоголя вредны тем, кому они не полезны. Позднее мы раскроем содержание этого удивительного сообщения. А сейчас поговорим об алкоголе, с которым народ русский почти не знаком. Это алкоголь, содержащийся в напитках хорошего качества, принимаемый в малых дозах.

Первый вопрос, мы предвидим, будет: что это за малые дозы такие? Честно говоря, единого ответа не существует: уж очень велика разница между индивидуальными параметрами потребителей алкоголя. Но если взять некую условную среднюю норму, то это будет от 10 до 60

грамм чистого алкоголя в день для мужчин и от 5 до 40 грамм — для женщин. В пересчете на алкогольные напитки 10 граммам алкоголя соответствует примерно 100 мл вина, 200 мл пива и 25 мл водки, виски или коньяка. Вот и считайте. Получается, что человек, выпивающий литр пива, или бутылку вина, или, как говорил товарищ Дынин, «что ни день — сто грамм, а то и сто пятьдесят!»[36], может... не быть алкоголиком и даже не продвигаться легкою стопою напрямик к пьянству и потере образа человеческого.

Исследователи на западе пользуются куда более широкой шкалой определений, нежели наша отечественная «двоичная система» — есть алкоголики и трезвенники.

Там, у них, на западе существует целый ряд терминов, обозначающих степень потребления алкоголя: слегка пьющий, умеренно пьющий, пьющий в компании, излишне пьющий, много пьющий, злоупотребляющий алкоголем и, наконец, алкоголик, он же зависимый от алкоголя.

При одинаковых материальных и психологических условиях разные люди имеют разную подсознательно установленную планку потребления спиртного. Некоторые врачи даже считают, что личность, воспитанная родителями-неаддиктами, осознает свою «алкогольную норму» в возрасте до 30 лет и уже не переступает этой черты. При одном условии: если в жизни личности не происходит событий, сильно травмирующих психику. После психологической травмы, а также после резкой смены окружения и обстановки потребление алкоголя может существенно возрасти.

Значит, не существует никакой «эскалации доз», когда человек начинает с малого и планомерно идет к алкогольной зависимости, все увеличивая и увеличивая количество выпитого? Можно сказать, что так. Более того, алкоголики и люди, злоупотребляющие алкоголем (иными словами, пьющие изрядно), принципиально различаются между собой.

У алкоголика зависимость есть, а у злоупотребляющего неалкоголика ее нет. И следовательно, он способен снизить потребление до безвредных, контролируемых пределов.

Хотя неспециалист может не заметить никакой разницы между этими двумя. Он просто реагирует на «показания дозиметра»: мой Вася принял поллитра и сосед столько же. Мой Вася, скотина, напился «и качался, как спелая рожь», а потом и вовсе лег под стол, откуда жалобно просил спеть ему колыбельную или что-нибудь душевное из советской классики. Зато сосед ушел на своих двоих и даже самостоятельно надел ботинки. Правда, не свои, а Васиные. Кто из них лучше, а кто хуже? Как говорится, оба хуже. Супруга Васи-меломана не рассматривает подноготную Васиного пьянства, ей не до того. Она лишь отмечает, сколько он пьет, с какой частотой, какие суммы пропивает, как ведет себя в пьяном виде... Бытовые подробности, с которыми она сталкивается постоянно, кажутся важнее глубинных различий.

Тем не менее, именно эти детали физиологических и психологических структур могут подарить или отнять надежду на излечение. Еще недавно считалось, что алкоголиком можно стать. Но выяснилось, что это неверная теория. Алкоголиком можно только родиться. Еще не установлены биохимические механизмы, лежащие в основе алкоголизма, хотя многочисленные исследования подтверждают: алкоголизм обусловлен изменениями в ряде генов, кодирующих белки, которые, в свою очередь, принимают непосредственное участие в биохимических реакциях нейронов мозга. В результате этой мутации меняется активность ферментов, а вместе с ферментами — и нейротрансмиттерных, сигнальных систем мозга.

В первой книге мы писали об этих системах, но сейчас все-таки напомним, что они собой представляют. Благодаря указанным системам происходит передача информации. Чувствительные клетки мозга — нейроны — передают нервный импульс друг другу. Между нейронами находятся микроскопические щели — синапсы. Когда импульс доходит до окончания нейрона, в синаптическую щель высвобождают свое содержимое передатчики информации — нейротрансмиттеры, они же нейромедиаторы. Попавшее в щель вещество раздражает принимающий участок следующего нейрона — и так далее. Сигнал идет по цепочке, возбуждая все новые клетки. Но если принимающая клетка мертва или

заторможена, она не реагирует и сигнал затухает. Про нейротрансмиттеры вы наверняка слышали: лучше всего изучены серотонин, норадреналин, допамин, а также относительно недавно открытая гамма-аминомасляная кислота (ГАМК).

Люди, чей организм в силу генетических причин не может самостоятельно обеспечить своевременное возбуждение и затухание сигнала в клетках мозга, могут испытывать трудности с получением информации. Следовательно, они эмоционально обеднены и для полноценной, яркой жизни им требуется дополнительный переносчик информации и энергии. На эту роль вполне годится этанол, он же алкоголь. Потребность в «помощнике для нейронов мозга» может быть такой высокой, что приводит к зависимости. Но! Генетический материал не гарантирует возникновения зависимости. Даже среди монозиготных близнецов[37], чьи родители страдали алкоголизмом, встречаются неалкоголики.

Из одинакового генетического материала может выйти и алкоголик, и личность, свободная от психологической зависимости.

Следовательно, на человеческое мышление и поведение влияет не только генотип, но и условия жизни, и внешние факторы. Именно они модулируют алкогольную зависимость из склонности к повышенному потреблению алкоголя. С одной стороны, при благоприятных условиях — при отсутствии хронического стресса, морального прессинга и аддиктивной среды общения — человек обуздал бы свою тягу к спиртному, и аддиктивное расстройство не возникло бы. С другой стороны, если в организме человека отсутствуют необходимые генные изменения, алкоголизм не становится патологическим состоянием психики — даже в неблагоприятной обстановке. Вместо этого появляется привычка злоупотреблять алкоголем и соответствующие паттерны поведения. Но если личность вовремя перехватить и грамотно лечить, псевдо-алкоголизм отступит. Человек, в генотипе которого отсутствует «мусорный ген»[38], даже сможет перейти к умеренному потреблению, в отличие от алкоголика, которому не следует прикасаться к спиртному, а также посещать питейные заведения или пьющие компании — невзирая

на обострение физиологической тяги, на растущий дискомфорт, на регулярные депрессии.

Все потому, что только неалкоголик может испытывать нормальную потребность в спиртном. Да-да, есть такая потребность. Причем не патологическая, а совершенно естественная. Дело в том, что алкоголь — не чуждое организму вещество. И наше тело вырабатывает его... совершенно самостоятельно, без какой-либо помощи извне. Собственно, эндогенный (то есть буквально «образующийся внутри») алкоголь и называется этанолом. Было установлено, что в 100 мл плазмы крови человека, воздерживающегося от приема спиртных напитков, содержится в среднем 0,039 мг алкоголя. Впрочем, индивидуальные вариации шире — от полного отсутствия до 0,16 мг. И повторяем: это при полной трезвости поведения! Считается, что эндогенный алкоголь синтезируется при переработке ферментами сахара в нижнем отделе кишечника. Продукт этой переработки всасывается слизистой и поступает в кровь. Но зачем?

Затем, что этанол образуется не только в кишечнике и нужен не только для того, чтобы слизистой было что всасывать. Этанол также образуется в клетках организма, включая нейроны мозга. Он участвует в энергетическом обмене клетки, перенося энергию между митохондриями и цитозолем — двумя клеточными структурами, которые эту энергию вырабатывают. Каждая из них работает по-своему, они разделены мембраной, непосредственного сообщения между структурами нет. Нужен челнок, свободно проходящий через мембрану и координирующий процесс. Этанол — один из таких челноков. Второй челнок — ацетальдегид, в который этанол превращается путем обратимой реакции. Вот они и снуют туда-сюда, превращаясь друг в друга, чтобы передать или забрать энергию. Митохондрии, в отличие от цитозола, могут производить уникальный аккумулятор и переносчик энергии — аденозинтрифосфат (АТФ). По мнению А.Г. Антошечкина, исследователя молекулярной структуры метаболитов[39], внутриклеточное образование этанола является одним из механизмов, регулирующих производство АТФ в митохондриях.

И если «натуральное» производство энергии падает, организм пытается увеличить производство АТФ путем увеличения содержания этанола. Экзогенный (то есть попадающий извне) алкоголь вписывается в нормальный метаболизм, существующий в клетке, и успешно компенсирует потери энергии. К дефициту «жизненной силы» чувствительнее всего клетки центральной нервной системы и ее «руководящего органа» — головного мозга. Разумеется, они восприимчивее всего к этанолу. Хотя само действие алкоголя на мозг — это множество разных процессов, далеко не до конца изученных. Прогнозировать, какой будет реакция организма на прием одной или нескольких рюмок (бутылок) алкогольного напитка, — дело сложное. Если, конечно, вести речь о физиологии, а не о том, кто как себя ведет в подпитии. Вопрос в том, каков уровень восприимчивости организма к алкоголю, какой именно физиологический процесс окажется ведущим и какой дозой ограничится «принимающая сторона». Есть и другие параметры, но эти можно считать главными.

Хорошо изучен эффект увеличения выделения допамина под воздействием алкоголя. Допамин вызывает приятные ощущения, связанные с удовлетворением физиологических потребностей. Сами понимаете, чем грозит сознанию дефицит допамина в мозгу. Неудивительно, что повышение уровня допамина незаменимо для ценителя простых, но могучих радостей жизни. Также алкоголь в небольших дозах влияет на производство бета-эндорфина. Это вещество — опиоидный нейропептид, цепочка белка, которая, присоединяясь к «своему» рецептору, вызывает ощущение эйфории. Алкоголь стимулирует и выделение серотонина, влияющего на память и эмоции. Если уровень серотонина в некоторых областях мозга понижается, это может вызывать агрессивные проявления и депрессивные состояния. При возникновении тревожного чувства успокаивающее действие на мозг оказывает ГАМК. Популярные психоактивные препараты (например, валиум, либриум и более современный — ксанакс) стимулируют работу ГАМК в тех участках мозга, которые «раздувают» тревогу — и уровень тревожности падает. Алкоголь также обладает способностью связываться

с ГАМК-рецепторами и вызывать тот же эффект, что и ГАМК, то есть гасить тревогу. Он также ослабляет действие глутамата — нейромедиатора, возбуждающего клетки мозга.

По мере увеличения дозы нормализующий эффект этанола, как мы уже упоминали, превращается в фармакологический. При больших дозах начинают работать механизмы, бездействующие при малых, а сам эффект определяется суммарным действием целого ряда процессов. Удовольствие, вызванное опьянением, сменяется отупением и сонливостью. Это начинают действовать седативные эффекты, нарушающие координацию движений, адекватность поведения и работу памяти. Так проявляет себя взаимодействие алкоголя с рецепторами ГАМК и глутамата.

Между тем дозы, принятые до возникновения седативного эффекта, можно считать не только безвредными, но и... полезными. Низкие и умеренные дозы, как ни странно, не калечат организм, а, наоборот, помогают ему справиться с некоторыми «достижениями прогресса». Мы живем в мире, резко отличном от того, для которого создавала нас матушка-природа. И вся центральная нервная система, и ее высший отдел эволюционируют слишком медленно, чтобы применяться к требованиям со стороны окружающей действительности без всяких трудностей, потерь и недомоганий.

Эволюция вообще, грубо говоря, есть непрерывная болезнь: условия жизни повреждают организм, и если организм выздоравливает, то не весь, а следы повреждений передаются потомкам и закрепляются в генотипе.

Представляете, какой это сложный, жестокий, а главное, неторопливый механизм? Особенно если учесть, что практически все задачи по приспособлению к окружающей среде у хомо сапиенс задаются мозгу, а не телу. Для тела у подавляющего большинства людей есть такое изобретение, как микроклимат. Его-то нам и обеспечивают дома с их отопительными и вентиляционными системами, водо- и газоснабжением, кондиционерами и обогревателями, а также одежда и средства передвижения. А вся тяжесть адаптационных проблем — как

устроить себе наилучший микроклимат для жизни и работы? — падает именно на человеческую психику. И разумеется, эти проблемы становятся мощными стрессорами для каждого из хомо, вне зависимости от того, сапиенс он или не очень.

Легкий стресс вначале проявляет себя в вечерней усталости и увеличении продолжительности сна. Если после работы телу и мозгу предоставляется полноценный отдых, последствия стресса устраняются.

А теперь представим себе реальную домашнюю атмосферу, с которой сталкивается человек, придя с работы:

«Ревет сынок. Побит за двойку с плюсом,
Жена на локоны взяла последний рубль,
Супруг, убитый лавочкой и флюсом,
Подсчитывает месячную убыль»[40].

Нормальная ситуация: ребенок принес двойку (и даже без плюса), но родительский укор принял без энтузиазма; жена ушла делать прическу, вернется недовольная; щеку раздуло и болит от виска до самой шеи, придется, видно, тащиться к стоматологу; а денег нет и непонятно, почему у нас столько уходит на еду, ведь ни ананасов в шампанском, ни рябчиков-перепелов с доставкой на дом мы себе не позволяем...

Ничего выдающегося, простая человеческая жизнь, простые человеческие проблемы. Хотя вряд ли «обстановочка а-ля Саша Черный» способствует избавлению от стресса. Более того, добавляет все новые стрессоры к уже имеющимся. А значит, у человека постоянно накапливается «стрессовый остаток». Он-то и становится основой для хронического стресса.

Так вот: прием небольшого количества алкоголя за ужином способствует устранению стресса, возникшего в течение дня.

Нельзя сказать навскидку, каким должно быть это «небольшое количество»: пять грамм чистого алкоголя или все пятьдесят. Конкретные цифры зависят от индивидуальной резистентности

(сопротивляемости) нервной системы к стрессу. Люди очень разные существа. И то, что для одного стресс, для другого — так, психическая разминка. В предыдущей книге, посвященной эмоциональной зависимости, мы подробно рассказывали о природе стресса и о природе уязвимости перед стрессом, о том, как личность увеличивает собственную уязвимость созданием разрушительных установок и паттернов мышления, искажающих видение мира не в пользу видящего. Сейчас лишь отметим, что уровень сопротивляемости — свойство довольно пластичное. В течение жизни человек может его и повысить, и понизить.

Итак, индивидуальная активность целого ряда биохимических процессов, протекающих в мозгу, формирует потребность в алкоголе. Чем ниже резистентность, тем выше интеллектуальная утомляемость, тревожность, депрессия и, соответственно, потребность в алкоголе. Все потому, что алкоголь выступает как защита от стресса для тех, кто подвержен неврозам, остро переживает рядовые неприятности и предрасположен к депрессиям. И наоборот: чем выше прагматизм и способность к самоконтролю, тем ниже потребность в алкоголе. Отъявленные прагматики могут время от времени употреблять спиртное, но не ощущают в нем нужды. А в большинстве своем люди принадлежат к «среднему арифметическому» между теми, кто прекрасно себя контролирует, и теми, кто в этой жизни ничего не контролирует, а себя — в первую очередь.

Как помочь этой категории невротиков, мучительно страдающих от симптомов депрессии и в первую очередь от собственной беспомощности? И как помочь тем, кто к этой категории периодически «примыкает» под давлением хронического стресса? Врачи прописывают антидепрессанты, любезно умалчивая о том, что... не существует такого хорошего антидепрессанта, как алкоголь в умеренных (повторяем это снова и снова — в умеренных!) дозах.

Синтетические психотропные препараты — барбитураты и бензодиазепины — сами легко становятся причиной зависимости, поэтому длительное их использование противопоказано.

К тому же они действуют главным образом на ГАМК-систему, которая отвечает за понижение чувства тревоги, но, видимо, не затрагивают остальные механизмы, способствующие снижению стресса. А побочные эффекты? Нарушение определенной фазы сна и развитие депрессии — все это последствия приема седативных препаратов.

Другие антидепрессанты работают иначе, предотвращая возврат серотонина в тот нейрон, из которого он извергается в синаптическую щель. Препараты «притормаживают» нейротрансмиттер, несущий наслаждение, не давая ему слишком быстро втягиваться обратно — в ту самую клетку, из которой он проник в синапс. И серотонин «застаивается» у рецепторов следующей, принимающей клетки, отчего уровень удовлетворения резко повышается. К сожалению, клетки мозга довольно быстро привыкают к долгому контакту с серотонином (заметим: искусственно вызванному контакту), теряют чувствительность и уже требуют постоянного повышения дозы. Нормальное количество серотонина отупевший нейрон уже не радует. Представляете, что случится с этим мозгом, если человека «ссадят» с препарата, хотя бы на время? Абстиненция. И суицидальные настроения вдобавок.

Те же недостатки и у прочих антидепрессантов плюс возможность появления гипертонии, бессонницы, головных болей, повреждения клеток печени, нарушения ритмов сердца, инфаркта и т. д. Кроме того, антидепрессанты могут стать причиной понижения половой функции, которое возникает у 30–40 % принимающих эти препараты. В общем, до сих пор человечество не изобрело никаких средств от депрессии, более безопасных и менее чуждых естественным физиологическим процессам, чем алкоголь.

Основная проблема употребления этого незаменимого антидепрессанта — так рассчитать дозу, чтобы не перейти к фармакологическому эффекту.

Но ведь и синтетические препараты отличаются аналогичным действием: грань между лекарственным и токсичным эффектом узка и неопределенна. И вдобавок барбитураты, принятые в сочетании с алкоголем, оказываются в десятки раз более ядовитыми. И часто

приводят к отравлениям. Среди всех регистрируемых отравлений лекарствами несчастные случаи (или попытки самоубийства) с участием барбитуратов занимают первое место.

Узкий дозовый диапазон — не исключение среди лекарственных препаратов. А если толерантность растет, дозы повышаются, легко однажды переступить черту, отделяющую лечение от болезни. Поэтому с дозировкой и лекарства, и алкоголя надо быть очень осторожным. Но эта особенность сильнодействующих средств не умаляет их заслуг перед человечеством. И у алкоголя такие заслуги есть! О некоторых мы узнали совсем недавно. В частности, считалось: алкоголь оказывает на сердечно-сосудистую систему безусловно отрицательное влияние. И вдруг выясняется, что это не так. Безусловная истина подверглась пересмотру из-за так называемого «французского парадокса»: несмотря на высокий уровень факторов риска — таких, как повышенный уровень холестерина в крови, высокое потребление жира, гипертонию и диабет, у французских мужчин самый низкий уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний среди жителей западных индустриальных стран (на 36 % ниже, чем в США, и на 39 % ниже, чем в Англии). Исследователи пришли к выводу, что это обусловлено умеренным и длительным потреблением вина. Как выяснилось, такое потребление уменьшает риск ишемической болезни сердца.

А ведь это заболевание коронарных артерий — первая по частоте причина смерти в развитых странах, она составляет 25 % смертности от всех причин. В ее основе лежит атеросклероз: на внутренней поверхности артерий образуются атероматозные бляшки из тромбоцитов, фибрина и различных липопротеинов, содержащих холестерин. Умеренное потребление алкоголя снижает возможность образования тромбов. Причем столовые вина имеют определенное преимущество перед пивом и крепкими напитками за счет присутствия в винах полифенолов. Эти вещества обладают антиоксидантной активностью, что также защищает сосуды сердца от атеросклеротических изменений.

Если читателю покажется, что мы рекламируем столовые вина, поверьте, вы ошибаетесь: согласно оценке Американского Колледжа

Кардиологии, умеренно потребляющие алкоголь «имеют на 40–50 % ниже риск возникновения болезни коронарных артерий по сравнению с трезвенниками». Притом в США любой фармацевтический препарат считается эффективным, если он оказывает заметное положительное воздействие на 5 % пациентов. Но по оценке экспертов Управления по контролю за лекарственными средствами США 83 % новых препаратов, выпущенных в 80-е годы, показали «ничтожный эффект или его отсутствие»[41]. Выходит, что синтезированные средства в сравнении с натуральными не слишком удачны.

Раньше считали, что алкоголь повышает кровяное давление у больных гипертонией. Но это тоже оказалось неверным предположением — по крайней мере, в отношении умеренного потребления. Артериальное давление не повышается от небольших порций вина.

Есть и другие серьезные заболевания, которые не усугубляет, а облегчает умеренное количество спиртного. При диабете второго типа биохимической основой болезни является нарушение усвоения клетками организма глюкозы. Поскольку глюкоза — основной материал для производства энергии в нейронах мозга, ее недостаток приводит к тому, что производство АТФ в митохондриях снижается. Алкоголь легко проникает в митохондрии и восполняет эту недостачу. Поэтому ощущение недостатка энергии и депрессивные состояния, наблюдаемые при диабете, можно уменьшить с помощью спиртных напитков, принятых в точно рассчитанных количествах.

К тому же алкоголь обладает неоценимым свойством: он чрезвычайно калориен. Его энергетическая ценность выше, чем у углеводов и белков и лишь немного уступает жирам. И что в этом хорошего?! — слышится возмущенный хор читателей, внимательно следящих за весом. Да, около двух третей дневных калорий можно удовлетворить за счет алкоголя. Но! Это будут «пустые» калории. Они используются только в энергетическом метаболизме и не откладываются в виде жира. Жировыми отложениями становятся те закуски и десерты, которые сопровождают прием спиртного. И еще тот сахар, которого более чем достаточно в сверхсладких напитках типа ликеров. Если

контролировать «заедание» спиртного сладким и жирным, а также не налегать на всякие «Бейлисы» и «Айриш Крими», можно существенно уменьшить свой объем, не уменьшая общего числа калорий, потребляемых с едой и питьем. Для диабетиков, в большинстве своем склонных к ожирению, способность алкоголя поставлять «пустые» калории незаменима.

Есть категории населения, особо уязвимые перед стрессом и болезнями. Наше сознание становится все менее резистентным к стрессу по мере старения организма. Иными словами, пожилые люди подвержены депрессиям и легко устают. Одна из причин этого — падение активности энергетического обмена в нейронах мозга. Хронический стресс подавляет иммунную систему, сокращая продолжительность жизни. А продолжительность — самый объективный показатель качества жизни пожилых людей. Кстати, 114-летняя англичанка Ева Моррис на вопрос, в чем секрет ее долголетия, отвечала, что живет так долго благодаря привычке ежедневно выпивать рюмку виски. Еще раз заметим: рюмку, а не бутылку. Той же привычкой отличается и 118-летняя жительница Калифорнии Кармен Ромеро. Правда, она предпочитает текилу. А 101-летняя королева Виктория перед обедом всегда выпивала коктейль джин-мартини «для поднятия тонуса». Ее тонусу и вправду можно было позавидовать. Психоэмоциональный статус людей в возрасте небольшие дозы алкоголя только улучшают.

К тому же наряду с атеросклерозом в старости появляются возрастные изменения психики. Эмоциональность и способность к познанию ослабевают. И нет исследований, доказывающих, что это связано с умеренным потреблением алкоголя. Более того, небольшие дозы спиртного уменьшают риск возникновения болезни Альцгеймера, при которой происходит гибель нейронов. Именно понижение уровня производства энергии в митохондриях вызывает рост болезни Альцгеймера. Начальным этапом генетически запрограммированной гибели клеток становится является падение выработки АТФ

митохондриями. Можно сказать, алкоголь защищает нейроны от увядания, вызванного старением.

А как же цирроз печени? — спросят нас. Как же гибель людей в дорожных авариях по вине пьяных водителей? Да, у 8-16 % (по другим данным, у 15–30 %) алкоголиков случается цирроз печени. Но у людей, умеренно пьющих, частота возникновения цирроза печени такая же, как у людей, не пьющих ни капли. Что же касается ДТП, то попробуем разобраться, где здесь причина, а где следствие.

Возможно, сама готовность управлять автомобилем в нетрезвом виде является маркером асоциального поведения: человек, не желающий соблюдать правила и законы, нарушает их и в пьяном, и в трезвом состоянии.

Алкоголь, как и все психотропные препараты, замедляет реакции и ослабляет внимание. И только определенный тип людей садится за руль в состоянии, неподходящем для вождения.

Ряд исследований выявил так называемый «субтип водителя, склонного к вождению в нетрезвом состоянии». Представители этого субтипа и в трезвом виде отличаются высоким уровнем неприязненного отношения к людям, раздражительности, рискованного поведения и агрессивности. Часть из них, вероятно, имеет врожденное расстройство поведения, называемое «дефицит внимания и гиперактивность», которое наблюдается, например, у 5 % населения США. При этом расстройстве наблюдается пониженная продукция АТФ в нейронах, нервозность и симптомы депрессии. Подобное состояние может вызвать повышенную потребность в алкоголе. ДТП провоцирует не алкоголь, а индивид, не желающий или не умеющий контролировать свое поведение.

И, наконец, самое странное сообщение: в Дании рекомендацию «Не употреблять алкоголь во время беременности» изменили на «Воздержаться, по возможности, от алкоголя во время беременности; никогда не употреблять более одного бокала вина в день и не употреблять алкоголь каждый день». Есть разница, верно?

...И с нечеловеческим

Это как-то странно контрастирует с представлениями, которые нам внушают в ходе антиалкогольных проповедей: никто не должен пить нисколько, а если пьет, то неминуемо сопьется. Оказывается, не всегда правы родители, которые, как увидят в руках своего ребенка банку с энергосодержащим (и спиртосодержащим заодно) напитком, тут же набрасываются на чадо с кулаками (вариант: изводят его нытьем), причем без всяких скидок на возраст? Оказывается, великовозрастные дети (лет этак тридцати плюс-минус пятилетка) вполне могут испытывать естественную, пардон, физиологическую нужду в алкоголе?

Весь вопрос в том, насколько велика потребность организма в алкоголе. Чем она обусловлена? Положительным эффектом умеренного потребления. Но ведь существует и отрицательный эффект? Да. И выражается он, главным образом, в неподконтрольном потреблении алкоголя. Это когда выпивка принимает повторяющийся и навязчивый характер: человек думает исключительно об алкоголе, его настроение четко связано с возможностью или невозможностью выпить, он стремится к выпивке, несмотря ни на какие преграды, включая не только социальную, но и физическую опасность.

Индивида на грани зависимости не останавливает вероятность отравления некачественным спиртным, он забывает даже о том, что в данный момент лечится препаратами, несовместимыми с алкоголем. А значит, как предупреждал доктор Ливси: «Слово «ром» и слово «смерть» для вас означают одно и то же»[42]!

Появление обсессивно-компульсивного желания выпить — симптом того, что в недрах сознания рождается зависимость.

Законный вопрос: у кого именно она рождается? Итак, пришло время упомянуть о тех, кто, в силу наследственных факторов, должен воздерживаться от алкоголя и до, и во время, и после беременности, и даже в том случае, если индивиду беременность не грозит в силу его принадлежности к мужскому полу.

Дело в том, что психологическая зависимость — только одна сторона проблемы. Развитие пристрастия к психотропным веществам

представляет собой сложный процесс, в который включаются многие элементы: личностная уязвимость и влияние окружающей среды, уникальные биохимические свойства различных психоактивных веществ и реакций организма. Роль, которую играет каждая из составляющих, до конца не выяснена. Вероятно, эти роли различны для каждого отдельного человека. Но для врожденных алкоголиков опасность неизменно составляет 100 % и ни на йоту меньше.

Врожденная предрасположенность к алкоголизму — не страшилка и не пропагандистский миф. Это хроническая, прогрессирующая, неизлечимая болезнь. Такая же, как диабет или гипертония. Притом, что никто в здравом уме и ясной памяти не пожелает стать ни диабетиком, ни гипертоником. А алкоголиком? Как ни странно, социокультурный фактор не дает на этот вопрос однозначно отрицательного ответа. Маясь в извечной путанице между причиной и следствием, общественное сознание ухитрилось поменять их местами: алкоголизм представляется залогом творческой природы, а пьянство — верным спутником креатива. В предыдущей главе мы уже писали об этой идее, которая, как сказал журналист Акрам Муртазаев, «овладевает массами в извращенной форме». Благодаря этому гармоничному слиянию легковерия и предвзятости многие убеждены, что алкоголизм есть показатель таланта.

Тяга к спиртному — тяжелый побочный эффект, а отнюдь не первоисточник таланта. Этот эффект порождает чрезмерная сензитивность[43], амбициозность и импульсивность, присущая большинству талантливых людей.

К сожалению, эмоционально богатая натура также является и эмоционально уязвимой перед стрессом. А поскольку наилучшим (и самым популярным) средством от стресса в России является спиртное, чувствительная натура рано или поздно применяет это лекарство. Притом ничего не зная (!) о сущности действия алкоголя на мозг, не имея представления о различном эффекте, наступающем после умеренных и повышенных доз. И практически каждый из «начинающих» делает стандартный, но оттого еще более неверный вывод: чем больше спиртного, тем лучше самочувствие. Впрочем, даже если не принимать в

расчет завтрашнее утро и всю гамму разновидностей похмельного синдрома («черный гоблин», «швейная машинка», «атомная бомба» и прочие утренние «бонусы»), все равно фармакологический эффект, неизбежный после большой дозы алкоголя, подъемом самоощущения не назовешь. Скорее уж наоборот. Безобразная болтанка, безобразное поведение, безобразные воспоминания и еще более безобразные повествования о том, как вчера погуляли... Почему же первый негативный опыт не заставляет раз и навсегда прекратить эти «эксперименты на человеке»?

Потому, что алкогольная зависимость, по сути своей — явление иррациональное. Она умело маскируется подо что-то другое и чаще всего — под общительность, бесконфликтность, обаяние. Словом, под все те качества, которые позволяют нам влиться в компанию и стать «своим» для некоторого числа людей, пусть даже равнодушных. Недаром итальянцы говорят: «Никто не хочет быть одиноким даже в раю». А уж в земной-то жизни и подавно.

Происходит это слияние с компанией (нередко чреватое формированием если не зависимости, то серьезного расстройства) приблизительно так:

1) после первого (как правило, не слишком удачного) употребления спиртного подсознание выдает на-гора рациональное (в плане психологической защиты) убеждение типа «нехорошо разрушать компанию»;

2) самоутверждение в компании требует повышенного конформизма, то есть следования некой общей традиции, а большинство подростково-юношеских традиций буквально построено на так называемом «студенческом пьянстве»;

3) постепенно организм привыкает ко вкусу спиртного низкого качества и к побочным эффектам вроде похмелья;

4) оформившись, привычка топить стресс в морях спиртного приобретает четкий, однообразный, почти ритуальный вид;

5) психологические защиты — каждая по-своему — усугубляют положение, скрывая реальную ситуацию от сознания жертвы.

Да, личность превращается в жертву. Теперь не она контролирует тягу к спиртному (или наркотику), а, наоборот, тяга контролирует личность. И результаты этого контроля внесены в определители расстройств, связанных с химической зависимостью. Вот как выглядит последующая стадия формирования аддикции:

1) возникает толерантность, определяемая одним из следующих симптомов:

— имеет место потребность в заметно возросших количествах вещества, необходимого для наступления интоксикации или желаемого эффекта;

— имеет место значительное снижение эффекта при дальнейшем употреблении одного и того же количества вещества;

2) при отсутствии указанного вещества развивается абстиненция (она же ломка) со следующими симптомами:

— характерный синдром отмены препарата (выражается в моторном возбуждении, потливости, тревоге, напряжении, отсутствии аппетита, тошноте, рвоте, судорогах, бреде со слуховыми или зрительными галлюцинациями);

— во избежание или для облегчения синдрома отмены употребляется то же или близко родственное вещество;

— вещество часто употребляется в больших количествах или дольше, чем предполагалось изначально;

— существует настойчивое желание или безуспешные попытки снизить или проконтролировать употребление препарата;

— индивид тратит много времени на деятельность, необходимую для получения, употребления вещества или высвобождения от его воздействия;

— индивид полностью отказывается или сокращает объем важной социальной деятельности, в которой участвовал раньше.

3) употребление рокового вещества продолжается вопреки осведомленности индивида о наличии стойкого или периодически возвращающегося физического или психологического нарушения, которое наверняка было вызвано или усилено приемом этого вещества.

Повторение вышеперечисленных явлений на протяжении 12 месяцев означает, что возникла химическая зависимость.

В случае, если зависимость как таковая не сформировалась, но есть серьезное нарушение или мощный стресс, дело может ограничиться следующими признаками:

1) употребление «по случаю» химического вещества, которое препятствует выполнению важных ролевых обязанностей на работе, в учебе или в быту;

2) употребление упомянутого вещества в ситуациях, когда это представляет опасность;

3) возникновение трудностей юридического характера в связи с употреблением этого вещества;

4) продолжение употребления, несмотря на наличие постоянных или регулярно случающихся социальных или межличностных проблем, вызванных или усугубленных этой привычкой;

5) тем не менее, у индивида нет симптомов нарушений, соответствующих критериям химической зависимости от вещества данного класса.

Это состояние можно назвать тяжелым, опасным, но далеко не безнадежным.

Исход борьбы с этим расстройством определяется тем, что «противоположная сторона» (врачи, близкие, друзья) может предложить аддикту в качестве замены для вещества, приносящего «химическое удовольствие». Если отыщется что-нибудь ценное — социальные перспективы, близкие отношения, интересная работа и т. п. — войну может выиграть жизнь. И смерть, вполне узнаваемая под маской аддикции, будет вынуждена отступить.

Шансы на победу увеличивает непосредственное участие предмета спора — так называемой «алкогольной личности» (то есть индивида, который всем остальным паттернам защиты от стресса предпочел употребление алкоголя). Если аддикт не заинтересован в собственном выздоровлении и безучастен к попыткам его спасти, вряд ли эти попытки будут успешны. Чтобы переманить «алкогольную личность» на свою

сторону, надо учесть некоторые сведения. В частности, помните: эмоциональные составляющие, из которых складывается индивидуальность такого типа, имеют много общего с «аддиктивной личностью» как таковой.

«Алкогольной» и «аддиктивной личности» одинаково свойственны эмоциональная незрелость, чрезмерные амбиции, обида на весь мир, ощущение собственной неполноценности в случае неудачи, неспособность переносить фрустрацию[44], импульсивность и агрессивность...

В общем, как пел Сережа Сыроежкин в фильме «Приключения Электроника»:

«Чтоб стать, говорят, человеком,
Шагать надо в ногу с веком.
А мы не хотим шагать,
Нам хочется гулять!»

В результате получается нехитрый, но чрезвычайно неприятный вывод: если человек входит в мир порывистым, нетерпеливым, жадным и беспокойным, а также неподготовленным ни к ожиданию, ни к отказам, ни к рутине — его шансы впасть в аддикцию существенно возрастают. На первый взгляд, молодежь — и нынешняя, и давешняя, и какая угодно — так или иначе обладает вышеперечисленными качествами. Но все-таки кому-то хватает сил справиться с собой и со своими проблемами, а кому-то — нет. И потребность в антидепрессанте растет и растет — до тех пор, пока не начнет разрушаться личностная сущность.

Кто заболевает, а кто уцелеет, решают не только паттерны сопротивления стрессу и фрустрации. Да, они помогают отстоять личность подростка в «минуту жизни трудную», когда взрослая жизнь испытывает молодого человека на прочность. Но психологический фактор — не единственное условие. Существуют еще и биологические параметры, которые не поддаются изменению. Наше тело может хранить

в себе болезнь — и достаточно провокации, чтобы процесс разрушения пошел. А кстати, в чем он состоит, этот процесс?

При алкоголизме и наркомании параллельно психической зависимости обязательно формируется и зависимость химическая. В его основе лежит нейрхимическая реакция, связанная со способностью алкоголя и некоторых наркотиков активизировать нейротрансмиттеры — «проводники наслаждения».

Наркотические вещества влияют на так называемый мезокортиколимбический допаминовый проводящий путь (МКЛП), который состоит из нервных клеток, расположенных в среднем мозге и соединяющихся с другими мозговыми центрами, в частности с nucleus accumbens. Зачем все эти подробности? Затем же, зачем и всегда. Дабы вам, уважаемые читатели, не казалось, что мы вас попусту запугиваем.

Электрическая стимуляция упомянутой области мозга вызывает эйфорию такой силы, что не только крысы — люди доводили себя до смерти от истощения, снова и снова нажимая на кнопку электростимулятора. В свое время нескольким больным эпилепсией было решено вживить электроды в мозг (для снятия приближающегося припадка электрическим разрядом малой силы, а не для того, чтобы порадовать бедолаг). А вышло так, что операции прошли неудачно. Или удачно, но не в медицинском смысле. Обнаружив волшебные свойства заветной кнопки, прооперированные переставали следить за собой, заниматься делами и даже принимать пищу. Некоторым пришлось изъять электроды против их желания, чтобы предотвратить летальный исход.

Можно сказать, они подсели на самый чистый наркотик из всех существующих — на электрический ток. На самую стерильную смерть. Неужели же «электрические наркоманы» совсем не сопротивлялись? Ну, они все-таки были людьми, а не крысами. Они сетовали на свое состояние и даже просили их избавить от электрического наваждения. И постоянно просили перенести операцию — хоть на один день. Никак не решались отказаться от личной «кнопки счастья». Потому что бороться с собственным мозгом трудно.

Зоны, затронутые МКЛП, отвечают за такие функции, как контроль над эмоциями, память и получение удовлетворения. Всё, как нарочно, в одном клубке. Поэтому наркотик, влияя на МКЛП, сразу убивает трех зайцев и одного аддикта: вызывает огромное, буквально неземное наслаждение, активизирует мозговую систему вознаграждения и формирует подкрепление нового навыка. Короче, и увидел аддикт, что это хорошо. Так хорошо, что больше ничего и не надо. И пошел себе аддикт прямым путем к привыканию, толерантности, увеличению дозы и разрушению личности. Здесь никакой силы воли не останется, чтобы воздержаться. К тому же потенциальные аддикты для воздержания попросту не созданы.

Люди, обладающие предрасположенностью к алкоголизму и наркомании, по многим параметрам отличаются от менее восприимчивых натур.

Генетический фактор влияет и на сам МКЛП, делая его более возбудимым. В этих случаях энцефалография выявляет разные типы альфа-волн, химические стимуляторы лучше снимают стресс, физиологические реакции более выражены, чем у лиц с низкой предрасположенностью. Поэтому представителям группы повышенного риска достаточно подвергнуться воздействию алкоголя и наркотиков, чтобы возникла непреодолимая тяга. Настолько мощная, что ее уже нельзя снять волевым усилием.

Существует еще одна теория относительно органической особенности, вызывающей предрасположенность к алкоголизму. 10 лет назад американскими учеными было выявлено вещество под названием тетрагидроизохинолин (сокращенно THIQ), которое формируется в организме из героина и иногда — из алкоголя. Как мы уже писали, у большинства людей алкоголь, попав в тело, постепенно превращается в ацетальдегид. Это очень токсичное вещество, но, к счастью, оно не накапливается, а преобразуется в уксусную кислоту и затем — в карбон диоксид и воду. Эти конечные продукты выводятся через почки и легкие. А у людей с врожденной предрасположенностью к алкоголизму часть ацетальдегида попадает в мозг, где он в результате сложного

химического процесса преобразуется в THIQ. Чем это вещество опасно? Силой воздействия и трудностью обнаружения. Невозможно предсказать, в чьем организме THIQ может образоваться из алкоголя, а в чьем — нет.

Притом, что THIQ способен сделать алкоголиком даже крысу-резвенницу, категорически отказывающуюся от спирта, растворенного в воде. После одной инъекции THIQ эти животные не только охотно пили алкоголь, но и сами его искали. Почему их вкусы поменялись так быстро — без постепенного научения, без длительного привыкания? Потому что теперь в мозгу крысы присутствовал THIQ. И это вещество неустанно требовало пополнения запасов. Аналогичные опыты были проведены на обезьянах, и выяснилось, что приматы, «не употреблявшие» по 5–7 лет, тем не менее не утратили своей «копилки» с THIQ. А значит, им было бы достаточно одной дозы спиртного, чтобы вернуться к прежнему аддиктивному поведению. Так же и алкоголику, чей мозг способен производить и накапливать «внутренний наркотик», не нужно долго разговляться, если критическая масса THIQ уже присутствует в клетках мозга.

Науке до сих пор не известно, какое именно количество тетрагидроизохинолина требуется человеку, чтобы впасть в алкогольную зависимость, по силе сравнимую с героиновой. Ведь поначалу обладатели роковой способности вырабатывать THIQ не преступают грани уже упомянутого выше (и весьма полезного — для неалкоголиков, конечно) умеренного потребления: банка пива перед телевизором, несколько рюмок на крестины-именины, а если и выпивают более основательно, то не больше двух-трех раз в год. По самым строгим медицинским меркам — ничего криминального. И все-таки однажды индивид, в чьем мозгу сформировалась бомба замедленного действия, почувствует тягу к спиртному с такой же силой, с какой героиноман чувствует тягу к «джонке». И уже не сможет сопротивляться. Но когда именно это случится — предугадать нельзя. В общем, все та же русская рулетка — только не с огнестрельным оружием, а с химическим.

Проповедовать легко, обосновать трудно

Из всего сказанного выше большинство читателей, вероятно, сделает вывод: предупреждать легче, чем лечить, поэтому надо своевременно заняться профилактикой возникновения психологической зависимости. Убереечь своего ребенка от этой напасти во что бы то ни стало! Что ж, профилактика — дело хорошее. Возразить против нее язык не повернется. Только бы социокультурный фактор не подгадил. Ведь он у нас в России вмешивается во всякое хорошее дело со своим негативным влиянием. Вот и сейчас тоже... Мы, россияне, не американцы, у которых по семь сеансов на неделе у семи психоаналитиков, а на вечер воскресенья — занятия йогой для полного примирения с жизнью. Мы все болезни, в том числе и неврозы-психозы привыкли не предупреждать и даже не лечить — до тех пор, пока совсем немоготу не станет. Мы его, дискомфорт этот душевный, знаешь, как выводим?

Знаем. Именно поэтому и обращаемся к читателю: вспомните все сказанное выше по поводу психологии неизбежности. И то, что касается отрицания, и то, что касается внутреннего оправдания. А на базе этих сведений постарайтесь сделать соответствующие умозаключения. Например, о том, что ресурс времени не просто ограничен — он весьма невелик, поэтому убеждать себя, заметив признаки развивающейся аддикции: «С моим ребенком это случится не может! Почему? Потому, что не может!» — пустые хлопоты или, хуже того, опасные игры. Сделайте также вывод о том, что в психологической игре наш собственный разум может играть против нас. Особенно если играет в защите. Когда опасность оказывается слишком велика или слишком близка, подсознание включает режим экономии когнитивной энергии, задействовав лживые утешения, хрупкие иллюзии, лекарства пострашнее болезни и бессмысленные надежды типа «само пройдет».

На серьезную опасность (если, например, вы заметили у близкого человека аддиктивные проявления) нельзя реагировать спонтанно: это приведет вас и вашу семью к психологической игре.

Кстати, психологические игры среди аддиктов и соаддиктов весьма и весьма востребованы. В этих играх, как мы уже упоминали, задействованы не только психологически зависимые личности, но и родня, и лечащие врачи, и друзья, а то и коллеги по группе психотерапии. Каждый исполняет роль в спектакле, общая идея которого столь же несложна, сколь возмутительна: алкоголик убеждает всех и сам себя, что его поведение не только допустимо, но и... желательно. Ведь он такой важный человек, от него столько всего зависит: деятельность разных государственных учреждений, в основном вытрезвителей и «Скорой»; занятость милиции и медперсонала, барменов и психологов; бурная, увлекательная жизнь родных и близких — ну чем бы они заполнили свое время, кабы не мое пьянство? Померли бы от скуки или в летаргию впали. Мхом бы поросли. Зато я им расслабиться не дам! Они у меня жизнь проведут в вечном тонусе! И отвратительнее всего то, что алкоголик... прав.

Описанная в предыдущей главе игра «Алкоголик» (другое название — «Пьяница и Сука») предполагает бесконечное возобновление игры не только по требованию главного «персонажа» — Алкоголика, но и по желанию его «соучастников» — Спасителя и Преследователя. Те, в свою очередь, могут играть в собственные игры («Славный малый» и «Посмотри, что ты со мной сделал!» — содержание игр соответствует названиям). Чем дольше длится игра, тем основательнее становятся навыки участников. Они даже начинают находить в ужасающей атмосфере, созданной вокруг себя Алкоголиком, положительные черты. И в частности, некую иррациональную гармонию. Теперь, когда игроки обнаружили возможности для психологического и социального выигрыша, они встроены в структуру событий и не хотят радикальных перемен. Разве что по мелочи: чуть уменьшить затраты алкоголика на спиртное, чуть улучшить его настроение в моменты трезвости, чуть ослабить его агрессивные проявления... А в целом ничего менять не надо.

Мышление заядлых игроков в психологические игры отличается от мышления независимой личности, которая дорожит свободой выбора. В

сущности, игрокам не требуется свобода, им требуется слегка прибавить фарту.

Неужели вы согласны на то, чтобы годами метаться от роли Спасителя к роли Преследователя, теряя время и все основательнее втягиваясь в круговорот запрограммированных действий и ситуаций? А ведь так и будет, если психологическую защиту не контролировать. Под влиянием требований защиты личность ведет себя стандартно. Поэтому действия и намерения защищающегося человека просчитать легко. И вскоре противник загоняет его в ловушку.

К вопросу о противнике: в психологической игре участвуют не только ваше окружение, в ней еще участвуете вы... и вы. Точнее, ваш разум и ваши эмоции. Но эмоции могут работать на подсознательные стремления, на подспудные желания, а тем дела нет до ваших осознанных планов и установок. Поэтому эмоции могут пренебречь очень важной целью ради сиюминутной разрядки. Так, собственно, и начинается любая психологическая игра: личность уверена, что решает одну задачу, а тем временем ее подсознание решает другую — и не одну. Разумеется, после заслуженной неудачи личность постарается переложить вину за свое фиаско на неблагоприятные обстоятельства или вредные влияния со стороны. Хотя главного противника стоит искать не во внешнем, а во внутреннем мире.

Итак, первый противник выявлен: эмоциональная сфера, преследующая цели, отличные от тех, которые поставлены и одобрены рациональным мышлением. Вторым противником может оказаться самый близкий человек, досконально знающий ваши привычки, страхи и желания. Противостоять ему очень трудно. Вот отчего, осознав, что родные вами манипулируют, постарайтесь не впасть в отчаяние. Поймите: ими тоже манипулируют. Их собственные неукротимые желания и все те же механизмы психологической защиты.

Сколь ни безжалостно это звучит, многие люди используют своих близких как живой щит (вариант: как золотую рыбку), если не могут (вариант: не хотят) решить проблему самостоятельно. Зависимый индивид не задумываясь идет на многие преступления не только против

морали и нравственности, но и против любви и дружбы, лишь бы обеспечить себе необходимые условия существования: кров, пищу и средства для покупки алкоголя или наркотиков. И бесполезно возмущаться, задавать вопросы типа «Как ты мог?!» Прав был Шопенгауэр: «Проповедовать мораль легко, обосновать ее трудно».

Те, кто вступил на тропу зависимости, первым делом вычеркивает из своей системы ценностей само понятие о человеческих взаимоотношениях. Между ним и другими людьми теперь всегда будет стоять «волшебный помощник»[45].

Притом, что «аморальный кодекс аддикта» не предполагает ни сочувствия чужим проблемам, ни уважения к чужой собственности. Даже если эти «чужие» для аддикта как раз свои: мамы-папы, сестры-братья, дяди-тети, друзья-приятели... Проповедуй — не проповедуй, его не убедишь, не растрогаешь, не исправишь, не пристыдишь.

А пристыдишь — только хуже будет, как показывают исследования, посвященные действию стыда и вины. Унижения, укоры и угрозы отправляют зависимую личность напрямик по маршруту, намеченному спиралью стыда. Может быть, он все это заслужил. И даже вероятнее всего заслужил. Но он не в силах контролировать свое поведение (или не верит, что это вообще можно контролировать). А потому он и не подумает исправляться. Зато выстроит еще одну «линию обороны» и отгородится от надоевших проповедей и проповедников очередным слоем ярости, бесстыдства, отрицания и т. п.

В общем, придется искать другие пути и другие методики. И лучше всего освоить азы профилактики.

Некоторым кажется, что профилактика похожа на прививку, которую следует сделать всем и забыть о проблеме как таковой. К сожалению, прививки от алкоголизма не существует. Но есть исследования, посвященные отличительным признакам «группы риска». Таких признаков несколько, и они уже описаны в предшествующих разделах. Сейчас мы повторим их, чтобы лучше запомнить:

1) наследственный фактор: при наличии одного родителя-алкоголика частота алкоголизма среди мужчин повышается с 11,4 %

(среди детей непьющих родителей) до 29,5 %, а в случае алкоголизма обоих родителей этот показатель возрастает до 41,2 %; среди женщин, чьи родители не были алкоголиками, уровень пристрастившихся к алкоголю составляет всего 5 %, но если один из родителей алкоголик, уровень вырастает до 9,5 %, если оба — до 25 %; следовательно, тем, у кого имеются близкие родственники-алкоголики, лучше воздержаться от метода «проб и ошибок» в отношении спиртного и с юных лет жестко ограничить потребление алкоголя;

2) если с опасной наследственностью сочетается определенный рисунок личности, вероятность формирования алкоголизма растет; этот рисунок состоит из следующих черт: импульсивность, склонность к отчаянному риску, эмоциональная неустойчивость, затруднения при планировании и организации своих действий, проблемы с прогнозированием последствий своих поступков, ряд психологических проблем, связанных с инфантилизмом и уязвимостью;

3) отдельные психологические установки и физические особенности организма могут усилить тягу к алкоголю и укрепить веру в его всемогущество: врожденная повышенная потребность в алкоголе, склонность к депрессивным состояниям, представление о положительном воздействии алкоголя в периоды стресса, восприятие алкоголя как вознаграждения, более выраженные физиологические реакции на алкоголь, большая вероятность развития толерантности.

Последний пункт, вероятно, требует разъяснения. Приведем в качестве примера этнические особенности влияния алкоголя на человеческий организм. Для людей азиатского и эскимосского происхождения характерен феномен, получивший название «реакции алкогольного прилива»: после приема алкоголя у большинства представителей этих народов возникает реакция гиперчувствительности, выраженная в покраснении кожи, в падении артериального давления, в учащенном сердцебиении и тошноте. Это связано с мутацией фермента, который стимулирует расщепление молекул спирта в печени. Такая восприимчивость к алкоголю заставляет людей спиваться с космической скоростью. Но если социокультурный фактор — религиозный запрет на

употребление спиртного — долгие века сдерживал алкоголизацию Востока и сдерживает ее сейчас, то северные народы серьезно пострадали от алкоголизма. То же происходит и с людьми, чей организм не по этническим, а по индивидуальным причинам особенно чутко реагирует на алкоголь: раз почувствовав это ощущение, им бывает очень трудно (а то и невозможно) избавиться от возникшей тяги.

Те, у кого имеется полный набор «базовых особенностей алкоголика», должны быть очень осторожны. Примерно так же, как осторожны аллергики, всю жизнь избегающие определенных продуктов, лекарств, растений и животных.

И так же, как не стоит комплексовать аллергику, вовек не евшему клубники, не стоит комплексовать и тем, чей организм гиперчувствителен к алкоголю. Ну нельзя мне этого и все! Это не слабость, это осмысленное поведение. Если кому непонятно, что такое «осмысленное», это его проблемы, а не мои. Примерно такую позицию следует занять подросткам из группы риска, чтобы не сдаться под прессингом окружения, уговаривающего «разок попробовать».

Вообще, среди психологических факторов, которые могут привести к употреблению психоактивных веществ, на первом месте стоит влияние значимых, авторитетных персон (как правило, из числа сверстников или людей ненамного старше). Вот список этих факторов:

- 1) зависимость личностного реагирования, межличностного общения и Я-концепции от влияния «авторитетных» сверстников;
- 2) стремление реализовать эмоции в непосредственное поведение, минуя процесс рационального осознания и принятия решения;
- 3) игнорирование системы социальных установок и ролей;
- 4) не соответствующая возрасту некомпетентность в вопросах общения, несформированная самооценка, зависимость ее от мнения окружающих;
- 5) отсутствие стремления к конструктивному разрешению проблемных и конфликтных ситуаций;
- 6) отсутствие определенного представления о жизненных целях;
- 7) размытость идеального и реального образа «Я»;

8) неосознанный, часто парадоксально проявляющийся в поведении «призыв о помощи», направленный к членам семьи и окружающим.

Проще говоря, желание общаться, быть спонтанным, действовать по наитию, подчиняться импульсам и все-таки нравиться окружающим — вот что заставляет человека совершать самые нелепые и опасные поступки. Проблема интеграции в общество себе подобных давит на сознание школьника, студента — словом, совсем молодого человека — с силой парового пресса. Именно эта проблема нередко ставит личность перед ужасной дилеммой: пробовать или не пробовать «средство интеграции», доказывать или не доказывать, что ты крутой и продвинутый.

Как правило, это происходит на рубеже между школьными и студенческими годами. А в целом традиции студенческого пьянства уходят корнями в средневековье. В процессе неумеренного потребления горячительного молодой организм методом тыка познает «свою меру» и свои предпочтения. Каждый подросток желает знать, чего и сколько он может выпить с максимальным прямым эффектом и с минимальным побочным. Но для кого-то этот опыт оказывается губительным. Потому что для него ответ один: «Ничего и нисколько». Для представителей группы повышенного риска это единственный правильный (хотя и очень неприятный) вариант.

Алкоголь вдвойне коварен с теми, кто к нему предрасположен. Он ненадолго дает индивиду почувствовать себя душой компании и славным малым, но довольно быстро превращает его в изгоя, в лузера и аутсайдера. И те же, кто еще недавно уговаривали его выпить «по маленькой», брезгливо морщась, замечают: «Не будем его звать, а то опять нажрется...»

Между тем проблема межличностных контактов в современном мире стоит настолько остро, что мы буквально голову теряем в попытках обрести надежный круг общения.

Когда Сережа был маленьким, то у многочисленной родни на семейных торжествах было любимым развлечением гадать насчет его

будущего. Дядя говорил, что Сережа станет ученым, как дедушка-академик, их с Сережиным папой общий отец. А как же иначе? У парня несомненные математические способности. Мама с бабушкой уверяли, что мальчик станет музыкантом. Обе они, каждая в свое время, страстно и безрезультатно насиловали пианино и непременно желали, чтобы Сережа продолжил эту старинную семейную традицию. Тем более, что у ребенка подходящая рука и такая беглость пальцев. Сережин папа-физик, всю жизнь платонически любивший поэзию, в дискуссиях участия не принимал, но твердо вознамерился вырастить из сына лирического поэта. А дедушка-академик, мужчина маленького роста и крайне щуплого телосложения, восторженно глядя на внука, объявлял, что уж этот мальчик точно вырастет бугаем метра два ростом и любимцем женщин. Словом никто из любящей родни даже в самом страшном сне представить себе не мог, что этот чудесный ребенок вырастет и станет... обыкновенным алкоголиком.

Неприятности начались с первых шагов Сережиной самостоятельности. То есть после поступления в университет. Студенческая жизнь утянула юношу с головой. Ребята в группе попались веселые, отвязные, и Сергей, само собой, отставать не хотел. Ему не терпелось всем показать, что он нормальный пацан, свой в доску. Правда, он не знал как. Супермен в Сережином понимании рисовался смутно. В кино робкий задолбанный мальчик переодевался в специальный костюм и носился, как майский жук с реактивным двигателем, туда-сюда, норовя совершить что-нибудь общественно полезное. Неудачный пример для подражания. Настоящий мачо, по мнению Сережи, должен быть слегка асоциальным: пить как конь, ржать как два коня, привлекать внимание женщин и класть на все с прибором. Воплотить свою идею в жизнь Сережа попытался на дне рождения у однокурсника. Начал с водки, запил парой стаканов крепленого, на подъеме подвалил к девчонкам, те его отшили, обиделся, махнул еще пару стаканов, стало пофигу, добавил еще — захотелось возвестить о себе миру, но не смог, потому что стало тошнить, а потом уже Сережа ничего не помнил. Девочки после деликатно объяснили: «Изобразил

Аннушку Вырубову». Друзьям пришлось звонить Сереже домой и предупреждать родителей, что их сын появится завтра. Со временем такие инциденты стали происходить с регулярной частотой. После вечеринок Сережа либо где-нибудь заночевывал, потому что уже мог передвигаться самостоятельно, либо друзья транспортировали его домой на себе и сдавали на руки папе с мамой.

Вскоре родители проанализировали ситуацию и сделали печальный вывод: их сын попал в плохую компанию, его спаивают. Вспоминался какой-то фольклор из их собственного детства: «Но мне, непьющему тогда еще, попались пьющие товарищи». Других объяснений для Сережиного поведения у мамы с папой не нашлось. Ведь в их большой дружной семье такого рода традиций и в помине не было. А Сережа не какой-нибудь отщепенец, он воспитанный, талантливый, и хорошо учится. Только девушки у него нет. Попробовали ненавязчиво знакомить сына с дочками своих знакомых. Но даже если у Сергея завязывались с девушками какие-то контакты, то дальше пары встреч они не продолжались. В отношениях с девушками Сережа оказывался совершенно беспомощен. Но это было бы не беда. Нередко среди юношей находят такие беспомощные зайки, которых девушки с удовольствием опекают. Но Сережа был не тот случай. Он был беспомощен и неприятен. Отношения с противоположным полом оказались странной сферой, где хорошие отметки, спортивные успехи и примерное поведение ничего не значат. После каждого фиаско Сережа надирался. Надо же было как-то отметить очередной провал. А, придя домой, уединялся с отцом в своей комнате, где они заводили разговор по душам о женском коварстве, плавно переходящий в декламацию стихов любимых поэтов. «Все потому, что мальчик тонко чувствует и остро переживает, он не такой как все», — делал выводы отец, не желая понять элементарного: его отпрыску требовалось еще некоторое время побуйствовать спьяну, чтобы потом устать и отключиться. Отцу было тяжело представить, что сын им просто манипулирует, используя его слабости. Поэтому он находил версии, которые его больше устраивали, были ему эмоционально комфортней.

Со временем ребята, с которыми Сережа начинал бурную студенческую жизнь, отдалились от него. Их развела разница в интересах. С прежними друзьями Сергею было как-то тягостно в общении, они мыслили совсем другими категориями и к Сереже относились снисходительно-иронически. К концу университета у Сергея были совсем другие «пьющие товарищи», хорошо проверенные. Правда, когда он надирался, они не заботились о том, чтобы Сережа не мотался пьяным по улице в бессознательном состоянии, они за себя-то отвечали с трудом и при случае могли по-особому подло подставить. Но Сергея это не смущало, напротив, ему было гораздо легче общаться с такими людьми, с ними он себя не стеснялся. О прежних друзьях сына в Сережиной семье говорили шепотом, поджав губы, как о разнузданной неверной бабе: «Совратила и бросила нашего мальчика».

Впрочем девушка у Сережи тоже появилась. Прилипла к нему на какой-то пьянке, да так и осталась. Парень, с которым Катюха пришла на выпивон, поначалу возражал, матерился и даже полез драться, но потом как-то быстро устал, обмяк и решил продемонстрировать широту своей души, отказавшись от дамы сердца, но физиономию Сергею все-таки успел попортить. Так Сергей и пришел в себя: с разбитой рожой и Катюхой в обнимку. В общем, идеальный вариант — все сложилось само собой. В университете Катюха была личностью, можно сказать, исторической. Она лет семь училась на «сама уже не помнила каком» факультете, осилив его до третьего курса. Впрочем, учиться ей было некогда, потому что Катюха все время попадала в истории. Она часто увлекалась самыми разными вещами, стремилась познать себя и обрести истину, во всем хотела «дойти до самой сути», но по обыкновению дальше бутылки, койки, истерических излияний и потасовки дело не шло.

Сергею даже внимания на Катюху особо обращать не приходилось. Она сама таскалась за ним повсюду. Где-то качала права, что-то доказывала, несколько раз принародно поддержала словом и делом. И из бестолкового совместного времяпрепровождения нарисовались какие-то отношения. Во всяком случае, Сергей объявил родителям, что нашел

женщину, которая его понимает. Он снял квартиру и зажил с Катюхой своим домом.

К этому времени Сергей уже закончил университет. Учился он хорошо, но аспирантуру ему так и не предложили. Родители восприняли это как пощечину, все-таки их сын — внук академика, а Сергею было все равно. Все попытки родни пристроить его на стажировку в европейские университеты, используя связи деда, провалились, Сергей никуда ехать не захотел. Пить дома с Катюхой оказалось очень удобно, гораздо комфортнее и безопаснее чем где-либо. Благодаря своим способностям он устроился в фирму программистом, зарплаты ему хватало на квартиру и жизнь с Катюхой, а больше ему ничего и не хотелось. Когда из-за очередного «инцидента» Сергея выгнали с работы, он довольно скоро устроился работать в другую фирму. Правда, зарплату дали пониже, но ему хватало. Когда вылетел со второй работы, устроился на третью, но пить не бросил. Повода нет. Жизнью своей Сергей доволен.

Мы готовы рисковать и даже подлизываться, чтобы нас признали и полюбили. Это всё издержки индустриального общества, общества индивидуалистов, на пороге которого человечество топчется уже давно, растерянное и нерешительное.

Другая разновидность общества, понемногу уходящая в прошлое — традиционная — предоставляла человеку друзей и знакомых буквально в момент его рождения. Правда, в соответствии с принятыми нормами и стандартами поведения, без всякого интереса к личным пожеланиям новорожденного. Поскольку с лицами «не своего круга» в традиционном социуме либо не общаются вовсе, либо видятся украдкой, втайне от бдительных взоров «общественности». Общество такого типа проводит жесткий кастинг знакомств, хотя личность и может повлиять на окончательный, детальный выбор друга, приятеля, собеседника. И все-таки «судьбоносный» выбор — в частности, выбор брачного партнера — доверяется людям более зрелым, опытным и хладнокровным.

Зато в индустриальном социуме оказывать подобную опеку не принято: четких принципов выбора друзей и знакомых не существует,

изначально подходящей компании для представителей любого сословия — тоже. В общем, каждый сам по себе. И если не подсуется вовремя, так сам по себе и останется.

В социальную среду со столь высоким уровнем бесконтрольности взаимоотношений мы вступили недавно. Всей страной. Мы уже растеряли остатки былых, практически бесполезных моделей общения в традиционном обществе. Хотя успели понять одно: отныне все проблемы придется решать самостоятельно. А это как-то нервирует, беспокоит, пугает. Вот почему мы одержимы желанием нравиться, внушать доверие, излучать обаяние и поражать шармом.

Тем более, что поиски идентичности в юности многих заводят в дебри так называемых истероидных, нарциссических и асоциальных личностных расстройств. О них опять-таки можно прочесть в первой книге, посвященной теме зависимости. Напомним: при таких расстройствах человеку свойственно импульсивное, эмоциональное, эксцентричное поведение, направленное на то, чтобы вызвать у окружающих интерес, а лучше восхищение, взять первенство, оказать давление, получить власть над аудиторией. При этом мнение «публики» игнорируется — демонстративно или даже грубо. Хотя по сути дела индивиды с перечисленными расстройствами весьма зависят от чужого мнения, от похвал, от поддержки со стороны окружения. Эта потребность заставляет их искать общения и манипулировать людьми ради удовлетворения своей потребности в одобрении.

Конечно, взрослый человек с личностным расстройством нуждается в помощи специалиста. Но для подростка такое состояние — лишь очередная «проба себя». Психиолог Вайян сделал следующее наблюдение: «Индивиды с личностными расстройствами нуждаются в уходе, который очень похож на тот, что требуется подросткам. В действительности подростки вообще не нуждаются в терапии: им нужны время и место, чтобы интернализировать (внедрить в сознание, усвоить — Е.К., И.Ц.) то ценное, что предлагают им родители и общество». Вот подростки и интернализируют кому что досталось, не особенно разбираясь — ценное оно или так себе, облик морале секунд хенд.

Что же до грандиозных планов относительно покорения всех сердец и завоевания всех призов, то подросткам сильно мешает застенчивость и неопытность, которая в юном возрасте свойственна всем, даже отъявленным нарциссам. В эти годы чувство достоинства довольно хрупко и неустойчиво. И все в этом возрасте зависят от чужого мнения, а потому боятся сделать что-то не так, нарушить неписанные (или писанные) правила, вызвать иронию, подвергнуться осуждению. Между тем опыта без ошибок не бывает. Попытки продемонстрировать себя и очаровать публику далеко не всегда заканчиваются победой. Значит, рано или поздно каждый человек оказывается предметом насмешек и пересудов. В этот момент и формируются внутренние барьеры, мешающие свободным и полноценным личностным контактам. Их-то и пытаются снять дети, вступающие во взрослую жизнь: растормозиться, расслабиться, снять зажим и хотя бы ненадолго забыть о своем стыде, вине, неловкости и некомпетентности в вопросах общения.

В состоянии опьянения индивид позволяет себе вольности или, хуже того, глупости, воспринимая любое свое безрассудство не просто как должное, а как единственно верное решение. Он чувствует себя храбрым, удачливым и счастливым. Как говорится, «хранит бог пьяных и влюбленных». Ну, насчет влюбленных ничего доподлинно не известно: мировая литература, кажется, поставила себе целью доказать обратное. Но что касается пьяных, то нельзя не заметить: им действительно везет (или везет иллюзорно). Все зависит от воздействия алкоголя на мозг. В малых дозах алкоголь воздействует на «центры наслаждения», которые высвобождают эндогенные опиаты. Возникает эйфория и другие приятные ощущения. В больших дозах алкоголь подавляет выработку глутамата. Поэтому восприимчивость сознания падает: до мозга просто не доходят сигналы о том, что телу неудобно, больно, холодно, как и сигнал о том, что окружающие лица — не самые приятные лица на свете. Ввиду отсутствия негативной информации растет чувство комфорта, а также ощущение собственной состоятельности, повышается самоуважение и даже самолюбование.

Вместе с тем алкоголь, принятый в больших дозах, расслабляет мышцы, притупляет чувства, замедляет реакции. Для водителя автотранспорта такое состояние — верная смерть. Но при «пешем хождении», как ни странно, эффект противоположный. Драки и падения реже заканчиваются переломами или повреждениями мышечной ткани, ссоры не влекут за собой разрыва отношений, опрометчивые поступки не вызывают чувства вины. Поэтому пьяный человек легче переносит травмоопасные обстоятельства — травмоопасные и физически, и морально. Пребывая в оглушенном состоянии, он наслаждается жизнью (поскольку не осознает ни опасностей, ни неудобств), а потому приходит к выводу, что алкоголь «хорошо снимает стресс». Формируется устойчивый паттерн, который, с большой вероятностью, повлечет возникновение зависимости. За такое «приобретение» благодарите свою жажду общения и самоутверждения.

Алкоголь не просто заглушает страхи и уменьшает психологические барьеры — он их растворяет. На время, но без следа.

Но рано или поздно все «положительные качества» опьянения исчезают: больше не возникает ни прилива сил, ни эйфории, ни подавления негативных ощущений. Наоборот, сильно пьющий человек обычно страдает от хронической усталости, сверхчувствительности и депрессии. Чувство собственной состоятельности и значимости ослабевает. Органические изменения накапливаются в мозгу, возникают алкогольные психозы. Человек становится грубым, раздражительным и вспыльчивым, а его поведение — безответственным. Личность распадается и деградирует. Так что алкоголь из стимулятора, «укрепляющего и поддерживающего», превращается в депрессант, угнетающий и психику, и соматику человека. Но потребность в алкоголе по-прежнему поддерживается иллюзиями, что употребление спиртного способно принести кайф, исправить настроение, устранить дискомфорт и вообще «все будет хорошо, я это зна-аю». Только если на ранних стадиях аддикции алкоголь воспринимался как средство, помогающее справиться с негативными переживаниями, то по мере развития

психологической зависимости алкоголь превращается в хозяина, определяющего все поведение аддикта.

И представителям молодежи, и их родителям необходимо твердо запомнить ранние предупреждающие признаки проблемного пьянства. Именно они обозначают черту, переходить которую не следует:

1) частое желание — усиление желания выпить, нетерпеливое предвкушение выпивки после работы и пристальное внимание к пополнению «ресурсов»;

2) повышенное потребление — с каждым месяцем человек выпивает все больше и больше (на данном этапе у него может возникнуть беспокойство — тогда он начинает скрывать реальное количество выпитого);

3) экстремальное поведение — совершение необдуманных поступков, из-за которых на следующий день человек испытывает чувство вины и стыда;

4) провалы в памяти — неспособность вспомнить события, имевшие место в период запоя;

5) утреннее пьянство — либо как средство избавиться от похмелья, либо как способ взбодриться перед началом дня.

Это симптомы первой стадии. Надо признать: они рисуют картину, весьма далекую от поведения трезвенника. Но это еще только демонстрация повышенной потребности в алкоголе. И есть вероятность, что при своевременном и грамотном вмешательстве она не перерастет в зависимость.

Вторая стадия формирования аддиктивного расстройства, называемая стадией крушения, выглядит более удручающе: возникают классические симптомы социального плана — прогулы на работе, финансовые и семейные проблемы, изменения в моральном и этическом поведении. Это также начало и физических проблем алкоголика. Поэтому на второй стадии многие аддикты понимают: надо лечиться. А после стадии крушения наступает последняя, хроническая стадия — разрушение организма. Как правило, говоря об алкоголизме, описывают именно эту фазу — как деградацию физическую и психическую. Хотя до

такого состояния доживают лишь 3–4 % (!) алкоголиков. Надо пережить слишком долгий срок — 20–25 лет беспобудного пьянства, — чтобы стать «ветераном». Подавляющее большинство аддиктов погибает раньше — в несчастных случаях, автокатастрофах, бытовых разборках и т. п.

На последних стадиях лечить фактически некого: химическая зависимость заставляет человека полностью переродиться. Вам наверняка доводилось смотреть фильмы про вампиров, в которых милый, любящий, вежливый и воспитанный молодой человек (да хоть Бред Питт) после укуса кровавого демона сам становится демоном ничуть не милосерднее своего совратителя. И уже никакие рефлексии, воспоминания о днях невинности вкупе с чувством стыда не возвратят ему утраченной сущности. На стадиях крушения и разрушения ситуация аналогичная.

Даже если процесс развития зависимости удастся остановить, человек никогда не будет прежним. Близким придется привыкать к другой личности, которая почему-то зовется до боли знакомым именем.

Скорее всего, это будет беспомощное, как грудной младенец, и боязливое, как ночной зверек, существо. Во всяком случае, первое время. Индивид, уцелевший в горниле аддикции, вряд ли быстро оправится и довольно долго будет вести себя так, словно с минуты на минуту ожидает вселенской катастрофы. И, вероятно, ему понадобится новый покровитель взамен «волшебного помощника» — алкоголя/наркотика, которого он утратил. Что выберет бывший аддикт в качестве защиты и опоры — веру в бога, в Общество Анонимных Алкоголиков или в голодание по Брэггу — предугадать нельзя. Также высока вероятность перехода с химической зависимости на эмоциональную: никто не гарантирует, что алкоголик в процессе излечения на время или насовсем не «переквалифицируется», например, в гневоголика.

Подробно о гневоголизме и других эмоциональных зависимостях вы можете узнать из книги «Психологическая зависимость: как не разориться, покупая счастье». А сейчас лишь напомним: гневоголизм —

психологическая зависимость от агрессивной разрядки, то есть от возможности сорвать злость на близких людях, от скандалов, часто заканчивающихся рукоприкладством, от бытовых разборок на пьяную голову (или на трезвую, но оттого не менее буйных и страшных). Вот уж действительно, выбор так выбор: скандалист или пьяница? Пьяница или скандалист? Если учесть, что для некоторых алкоголиков развитие зависимости начиналось с... требования членов семьи: выпей, расслабься, успокойся, а то ты смурной какой-то, не говоришь, а рывкаешь. Близкие люди предпочитали пьяного, но добродушного родича трезвому, но злобному типу, с которым не хотелось дела иметь (а не то что в родстве состоять). И шаг за шагом, незаметно человек продвигался в сторону аддиктивного расстройства. Хотя окружающие и не понимали, что толкают его на погибель.

Позвольте! — скажет читатель, — Но как же это соотносить с информацией о пользе умеренного потребления алкоголя? Разве тот же потенциальный гневоголик, принимающий понемногу «по требованию семьи», не должен был избавиться от депрессии, от излишков веса, от опасности коронарных заболеваний, еще от каких-то там болячек, для которых умеренно потребляемый алкоголь служит профилактикой? Ведь родня, небось, и не требовала, чтобы он напивался в хлам, а просто предлагала стопочку «для сугреву», чтобы этот нервный тип успокоился и подобрел? Вот выпивал бы по стопочке — и все были бы довольны! Да, наш уважаемый (и памятный) читатель. Так бы оно и было, если бы предмет обсуждения мог удовлетвориться этой самой стопочкой. Но ведь алкоголик тем и отличается от неалкоголика, что в его мозгу не работает контроллер: стоп, это моя норма. Превышать ее нельзя. Дальше будет только хуже.

Алкоголик — прирожденный охотник за удовольствием. И он не успокоится, пока в процессе этой погони не потеряет все, что у него есть — личные отношения, социальное положение, перспективы на будущее, полноценную личность и, наконец, саму жизнь.

Обычному человеку трудно поверить в подобное перерождение знакомого, друга, родственника. Как и в свое собственное превращение

в соаддикта. Он постарается убедить себя, что «первое впечатление еще ничего не доказывает». И примется копить доказательства. Разумеется, неверие в случившееся плюс попытки отрицать неизбежное отнимут еще какое-то количество времени. А в деле лечения от психологической зависимости время представляет невозполнимую ценность. Потому что каждый день, проведенный по привычному «расписанию аддикта» (пробуждение, похмелье, новая доза спиртного, потребность добавить — и так до вечернего выпадения сознания) закрепляет в сознании паттерн аддиктивного поведения.

Со временем, разумеется, последствия станут более чем заметными и совершенно необратимыми. И тогда любящей, но отнюдь не самой проникательной родне придется довольствоваться тем, что от личности аддикта останется, — после того, как психологическая зависимость перестанет эту личность терзать и обглаживать. К тому же прекращение употребления алкоголя/наркотика — далеко не излечение. Человеку придется заново искать свое место в обществе, а главное, заново строить многие психологические схемы мышления, восприятия и поведения. Работа тяжелая, муторная, «хуже вышивания»[46], но это единственный способ уменьшить вероятность срыва и возвращения алкоголика к прежнему образу жизни.

При наркомании события развиваются аналогичным образом, но с большей скоростью. Как говорила Эдит Пиаф: «Момент, когда колешься не для того, чтобы тебе стало хорошо, а чтобы не было плохо, наступает очень быстро». Что же толкает людей в эту пропасть? И есть ли возможность излечиться для того, кто попал в капкан зависимости?

«Вход воспрещен» или «Выхода нет»?

Как вы помните, обладателям наследственной склонности к аддиктивному поведению и в частности к алкоголизму лучше не будить в себе лихо, пока оно тихо. А тем, кому удалось «заклясть демона» алкогольной аддикции, не стоит пытаться вернуться к социально одобренному, контролируемому потреблению алкоголя. Психологи

признают, что это мотивация огромной силы: алкоголики прилагают все свои силы, стараясь излечиться, в надежде на «нормированное» потребление алкоголя в будущем. Но они также признают и проблематичность такого подхода: только один из пяти излечившихся может вернуться к умеренному употреблению спиртного без риска сорваться. Уж лучше пожертвовать приятной возможностью понравиться сотрапезникам, чем принести на алтарь общения собственную личность — всю, без остатка.

От алкоголизма в большинстве случаев невозможно избавиться, его можно только остановить. Продолжительное воздержание от пьянства не решает проблемы.

К умеренному, контролируемому потреблению алкоголя может вернуться примерно 15–18 % «соскочивших» аддиктов. Для остальных достаточно одного «инцидента», как вся эта страшная карусель закрутится, увлекая за собой и псевдо-излечившегося, и всю его семью. Среди «Анонимных Алкоголиков» более половины участников в разные моменты жизни прошли через воздержание от алкоголя длительностью от трех месяцев до пяти лет. Некоторые аддикты на протяжении четверти века отказывались от выпивки. А потом, решив, что избавились от зависимости, позволяли себе «по чуть-чуть». И моментально соскальзывали обратно, в пропасть аддикции. Французская писательница Маргарет Дюра, когда ее спросили, как она излечилась от алкогольной зависимости, призналась: «Кто сказал, что я излечилась? Я алкоголик, который не пьет».

К сожалению, сама эта информация не способствует созданию мотивации для отказа от спиртного, а, наоборот, разрушает ее. Для алкоголика принять как данность то, что он не перестанет быть алкоголиком, но больше не сможет пить — самое трудное решение.

Не только сознательно, но и подсознательно личность алкоголика ищет возможности нарушить запрет, чтобы вернуться к особой системе взаимоотношений с миром и людьми — к системе, построенной алкогольной субкультурой.

Нормальному человеку аддикта не понять: ведь представление неаддикта об опьянении сильно обужено рамками нормальной системы ценностей. В ней просто не бывает сверхценных образований, то есть на всякое «хочу» найдется соответствующее «нельзя». И оказавшись лицом к лицу с проблемой выбора, адекватно мыслящий человек все-таки постарается уберечь свою жизнь от крушения.

«Да, — скажет он, — я люблю свою работу. Но если мне будет угрожать смертельная опасность именно из-за моей работы, я, наверное, либо работу поменяю, либо постараюсь эту опасность минимизировать. В общем, приму меры. Я люблю свою семью, но в жизни всякое бывает: если дойдет до развода, я не стану убивать жену и детей, чтобы «не достались никому». И даже не стану изводить их нытьем, что они бросили меня, бедного-одинокого. Ну разве что чуть-чуть... Я люблю своих родителей, но не стану приносить свою жизнь в жертву их прихотям: ах, мамочка, ты мечтала видеть меня скрипачом, и я, хоть и мечтал заниматься ресторанным бизнесом, исполнил твою волю! Фигу. Чем мечтал, тем и займусь. А мамочка повздыхает-повздыхает, да и успокоится. Ей же лучше, что я не скрипач». И далее в том же духе: на каждую ценность найдется обстоятельство, которое заставит от нее отказаться.

Да, это противоречит голливудскому, а также до- и постголливудскому идеалу героя, который, чертыхаясь, с риском для собственной жизни спасает каких-то совершенно левых граждан, взятых в заложники (застрявших в лифте, в падающем самолете, в горящем поезде, в заколдованном замке, в другом измерении, в приемной у дантиста). Хотя противоречие устраняется, как только начинаешь приглядываться к ставке, что на кону: ради жизни других людей можно и пожертвовать тем-сем, пятым-десятым, полазить по небоскрегам, попрыгать по стенам, побить могучего противника и полюбить неземную красоту. В общем, порисковать собой. Но стоит ли рисковать собой — как организмом и личностью — ради так называемой компульсивной деятельности, чтобы всего-навсего сохранить привычный порядок

существования? Пожалуй, что не стоит. Словом, ставка — первый важный фактор.

Второй важный фактор — инстинкт самосохранения. Он уравнивает реакции, даже если это реакции героя. Чрезмерный, бесполезный риск не увеличивает, а уменьшает шансы на освобождение бедолаг, закупоренных в лифтах-самолетах. И пока баланс между самоотверженностью и самосохранением не нарушен, а «основной инстинкт» вежливо, но твердо уводит личность от деструктивных пристрастий, способность мыслить и поступать рационально не утрачена.

Но к сожалению, инстинкт самосохранения далеко не такая стойкая структура, как хотелось бы. И отчаянная погоня за удовольствием разрушает ее почти без остатка.

Во всяком случае, запущенное аддиктивное расстройство не позволяет надеяться на то, что помощь придет с этой стороны подсознания. Слишком уж оно (подсознание) деформировано.

Станислав Ежи Лец заметил в своих «Непричесанных мыслях»: «Фикции тоже действительность, ведь мы за них расплачиваемся». И в самом деле: стараясь спрятаться от трудностей и опасностей окружающей действительности, человек создает иллюзорный мир, в котором его не тревожат и не мучают никакие заботы, а потом этот мир ведет своего создателя к самоуничтожению. Не правда ли, странная закономерность вырисовывается? Впрочем, вся личность аддикта демонстрирует запредельный уровень странности.

Сверхценные образования в первую очередь искажают не поведение, а восприятие индивида. Чем ценнее для сознания какая-нибудь вещь или идея, тем труднее отыскать подходящее обстоятельство для отказа. Образно говоря, чем выше ставка, тем рисковее игра. Но у всякой игры должен быть предел риска. Иначе это не игра, а завуалированный суицид. И не надо кивать на Ромео с Джульеттой или на Остина Пауэрса с доктором Зло. Художественные (равно как и малохудожественные) образы не в счет. Поговорим о людях, а не о персонажах.

Нет, мы не утверждаем, что психически здоровым человеком может считаться лишь тот, у кого «драгоценных возлюбленных» нет и не было никогда. Речь не о способности или неспособности любить что-то или кого-то. Речь о способности убить. Себя или другого. Убить ради сохранения status quo[47]. Если такая способность имеется в наличии, значит, сверхценное образование уже сформировалось. Следовательно, оно может сыграть свою коронную роль — роль бомбы замедленного действия. Предположим, обстоятельства сложатся таким образом, что личности придется выбирать между жизнью человека и этим проклятым статусом. И что произойдет?

Когда дело касается адекватного мышления, для беспокойства нет оснований. Разумная личность принимает суровую, но непреложную истину: когда течение жизни поворачивает и устремляется на дорогую тебе вещь или идею, то очевидно, вещь или идею смоем начисто. И придется искать новую ценность, новый источник радости, новый смысл жизни. Не умирать же, в конце концов? А вот для деформированного сознания подобные риторические вопросы отнюдь не являются риторическими. Оно всерьез решает: умирать ему за любимое пристрастие или не умирать?

Сверхценное образование легко заставляет человека пренебречь жизнью как таковой.

Нечто в этом роде и происходит с психологически зависимой личностью: ей больше не нужна жизнь и не интересен окружающий мир. Потому что упомянутая личность узрела иную реальность. Правда, романтично звучит?

Иная реальность, усовершенствованная воздействием алкоголя, воспринимается как бесконтрольное, безответственное, бесперспективное существование, ограниченное рамками одного-двух дней. Просто какой-то смертный приговор без суда и без права на апелляцию, да к тому же с ускоренным исполнением. Парадоксально, но именно эта краткость и хаотичность придает бытию своеобразное очарование.

«Птичка Божия не знает
Ни труда и ни забот:
Птичка сахар не скупает
И муку не бережет...
Птичка спрыгает в курятник,
Пару зернышек сопрет,
Птичка Божия — не ратник,
И на службу не пойдет»[48].

Если добыть денег на очередную поллитровку (или хотя бы на пузырек с медицинским спиртом), то и жизнь сразу хороша, и жить хорошо. Никаких планов на будущее, никаких рефлексий по поводу настоящего. Разливное блаженство.

Естественно, реальное существование алкоголика выглядит иначе, но сознание абстинента изнемогает под прессингом жизни в отказе от спиртного и старательно вытесняет негативные воспоминания и предупреждения. В результате остается лишь образ «птички божией» с ее беспроблемными чистыми радостями. Почва для срыва подготовлена, аддикт к старту готов. И тогда на фоне полной трезвости личность начинает принимать губительные микрорешения: так же, как полная женщина заходит в кафе, намереваясь выпить чашечку кофе без сахара, а остальное «только понюхать», алкоголик идет закупать спиртное для семейного торжества. Или соглашается составить компанию товарищам, решившим глотнуть пивка.

Затем, рассматривая это отступление от полного воздержания как катастрофу, аддикт радостно говорит себе: «Ну все, я сорвался. Испортил, нарушил, выпил. Тогда, может, продолжим?» — и только его и видели! Утратив ощущение уверенности в себе и в эффективности лечения, необходимое для самоконтроля, алкоголик поддается пессимистическому настрою, которому давно хотел поддаться. Почему хотел? Да потому, что подсознательно его давно манила участь «птички божией». Хотя он и пытался подавить это желание, играя в психологические игры с собой и со своим окружением.

Чтобы скрыть свои реальные потребности (в первую очередь от себя самих), участники психологических игр создают разветвленную мифологию на тему алкоголизма. Алкоголизм сопровождается целая стая мифов и заблуждений, усугубляя и без того сложнейшую проблему.

Срабатывает описанный выше механизм психологической защиты: отрицая реальную опасность, легче оправдать саморазрушение.

Поэтому, соприкасаясь с опасностью, люди стараются ее отрицать или хотя бы уменьшить. Но рассмотрим ситуацию такой, какова она на самом деле. Рассмотрим соответственно миф и факт. Сначала миф — потом факт:

1) алкоголь действует как стимулятор нервной системы — на самом деле алкоголь одновременно и стимулятор, и депрессант нервной системы: каким будет действие, определяет доза;

2) всегда можно определить по запаху, выпивал человек или нет — присутствие алкоголя не всегда можно распознать «невооруженным нюхом», некоторые «конспираторы» годами успешно скрывают употребление спиртного;

3) алкоголь улучшает сон — не всегда, во многих случаях алкоголь, наоборот, вызывает нарушения сна;

4) рассудок не страдает до появления отчетливых признаков алкогольной интоксикации (до потери координации, например) — деятельность рассудка ухудшается задолго до видимых двигательных проявлений алкогольной интоксикации;

5) несколько чашек кофе способны ослабить опьянение и заставить человека протрезветь — кофе на степень интоксикации не влияет;

6) гимнастика или холодный душ помогают ускорить метаболизм алкоголя в организме — ни гимнастика, ни холодный душ на метаболизм не влияют;

7) нельзя стать алкоголиком, если пить только пиво — не забывайте, что пиво — алкогольный напиток (в четырех банках пива по 300 мл столько же алкоголя, что и в 100 мл спирта), а вот станет человек алкоголиком или нет, зависит не от количества алкоголя в

употребляемом напитке, а исключительно от сочетания индивидуальной уязвимости с воздействием социальной среды;

8) люди с сильной волей никогда не станут алкоголиками — алкоголь способен победить любую волю, если необходимые, достаточные и поддерживающие факторы для возникновения алкоголизма сойдутся вместе и окажут на человека продолжительное и сильное воздействие;

9) алкоголь не приводит к подлинной зависимости наподобие той, которая развивается при употреблении героина — алкоголь обладает сильными аддиктивными свойствами и так же формирует неизлечимую зависимость;

10) алкоголь менее опасен, чем марихуана — в программах лечения от алкоголизма участвует значительно больше людей, чем в программах лечения от злоупотребления марихуаной;

11) при значительном потреблении алкоголя поражение печени проявляется задолго до проявления мозговой патологии — серьезное злоупотребление алкоголем может вызвать патологию мозга до того, как будет обнаружено поражение печени;

12) героиновая абстиненция в физиологическом плане опаснее алкогольной — отказ от алкоголя может стать для организма аддикта не менее тяжелым и даже губительным испытанием, чем отмена приема опиатов.

Впрочем, последнее утверждение могут счесть не столько предупреждением, сколько оправданием пьянства. Хотя это скорее совет для начинающих: если вы зайдете слишком далеко, то отрежете себе все пути для отступления. Лучше не рисковать вовсе, чем смело ступить на тропу аддикции с верой в собственные силы: «Я всегда смогу бросить, когда захочу». Есть вероятность, что не сможете. И не только из страха перед муками абстинентного синдрома.

Сегодня транквилизаторы типа валиума произвели переворот в лечении симптомов отмены. Благодаря этим препаратам можно снять трясучку, тошноту и рвоту, предотвратить развитие судорог, делирия (бреда со слуховыми или зрительными галлюцинациями в виде мелких

подвижных животных вроде змей, крыс, тараканов), снизить тревогу и напряжение, сопровождающие абстиненцию. Так что ломку можно пережить с минимальными затратами. Проблема в том, что на этой стадии аддикт, переживший абстиненцию, не освобождается от алкогольной зависимости, а попросту... меняет ее. На зависимость от транквилизаторов. Или начинает злоупотреблять и тем, и другим. Но повторяем: сочетание седативов со спиртным смертельно опасно. Тогда спрашивается: как лечится алкогольная зависимость? И лечится ли она вообще?

При выборе метода люди нередко хватаются за соломинку. И знаете, какие именно соломинки предпочтительны? В первую очередь, информация из первых (или почти первых) рук. В частности, узнав, что какая-нибудь подружка невестки двоюродной тетушки жены сводного брата повела своего мужа к ясновидящей госпоже Асфиксане и та его заговорила от пьянства, да так успешно, что он не пьет больше года, человек сразу приходит в возбуждение и просит дать ему координаты этой Асфиксии или как там ее. Ну, а если про Асфиксану та же весьма дальняя родня сказала бы нечто нелицеприятное? Например про то, как она деньги дерет неизвестно за что, устроила дурацкий спектакль — прыгала с бубном, выла, причитала, мазала моего Петю вонючей дрянью, вот он со страху дома и напился как никогда прежде! До сих пор не протрезвел, а уже третий месяц пошел... Что тогда? А тогда все слушатели хором заговорили бы о мошенниках-паранормалах, которых развелось немерено и которым государство позволяет людей безнаказанно дурачить, и куда только милиция смотрит, et cetera, et cetera.

Хотя ясновидящая госпожа Как-ее-там действительно способна вылечить в среднем, скажем, одного алкоголика из ста. Ее методику эффективной не назовешь, но этот один-единственный излеченный будет относиться к Асфиксане с благоговейным уважением и (не дай-то бог!) назовет в ее честь свою дочку. Зато остальные девяносто девять потребуют вернуть деньги и всю жизнь будут гневно сопеть при виде

рекламных объявлений магов-колдунов, излечивающих все и выводящих откуда угодно.

Поэтому надо учесть не только объективные данные, но и субъективное стремление найти хорошую методику «по знакомству». И все-таки, невзирая на серьезную конкуренцию со стороны подруги невестки двоюродной тетушки жены сводного брата, советуем вам прибегнуть к многостороннему методу лечения алкоголизма. Признаем: он довольно сложен и требует индивидуального подхода, а также немалого умения и... терпения со стороны окружения и со стороны лечащего врача.

Алкоголизм и наркомания недаром называются «болезнями отрицания»: больные упорно не желают признавать наличие проблемы и смертельно обижаются на тех, кто им докажет необходимость посещения врача.

Поэтому не ждите благодарности и укрепления взаимоотношений. Не ждите легких побед и скорых результатов. В общем, постарайтесь настроиться соответственно тяжелой и сложной задаче, которую нельзя решить путем кавалерийского наскока.

В комбинированную методику лечения алкогольной зависимости входит две разновидности лечения: медикаментозное и психологическое. Причем у каждой категории — своя роль. Психологическое лечение должно восстановить межличностное общение и социальное приспособление пациента. На что придется обратить особое внимание, зависит от расстройства, наблюдаемого в каждом конкретном случае. Лекарственные препараты тоже действуют по-разному. Они могут:

- 1) блокировать тягу к алкоголю;
- 2) снижать побочные эффекты острой абстиненции;
- 3) избавлять от сопутствующих алкоголизму расстройств.

Первые препараты — такие, как антабус (дисульфирам) — вызывают неукротимую рвоту при приеме алкоголя. Но ведь прекратить прием лекарства по выходу из клиники довольно легко. Так и поступают алкоголики, чье намерение излечиться нельзя назвать стойким и

добровольным. После чего потребление спиртного возобновляется. Поэтому антабус не используется для окончательного излечения пьянства, а лишь того, чтобы временно прекратить употребление спиртного и дать возможности провести терапию в тот период, пока пациент не пьет. И налтрексон, который блокирует эйфорию, вызванную опьянением, применяется в тех же целях. Все, что меняет наши ощущения от приема алкоголя и тем самым заставляет нас механически отказаться от него, не дает длительного эффекта. Ведь потребность в эйфории никуда не делась и рано или поздно возьмет свое.

В свою очередь, препараты, которые снижают побочные эффекты острой абстиненции, применяются в больнице или клинике, под наблюдением врача. Главная задача — предупредить возникновение сердечных аритмий, судорог, делирия и других тяжелых осложнений. Менее опасные симптомы — мышечный тремор, желудочно-кишечные расстройства, бессонница, головные боли, тревожность — успешно снимаются транквилизаторами, препаратами типа валиума. А лекарства типа дезимпрамина применяются для лечения депрессивных расстройств, сопутствующих алкогольной зависимости. Однако и эта терапия не дает излечения или, что гораздо хуже, провоцирует возникновение зависимости от лекарственных препаратов. Не столько сознание, сколько подсознание требует от психоактивных веществ, чтобы те ослабляли тревожное и депрессивное состояние, а также усиливали полученное удовольствие. И если эта потребность достаточно сильна, пациенту наплевать, чем злоупотреблять — алкоголем, наркотиками, антидепрессантами... Он легко переключается с одного на другое и шагу не сделает к избавлению от зависимости.

Итак, немаловажная, а то и основная роль в лечении алкоголизма отводится психологическим методам. До сих пор неизвестно, какое именно сочетание неблагоприятных факторов делает человека алкоголиком или модулирует развитие аддиктивного поведения. Есть множество предположений, как и почему это происходит. Но одно можно сказать с уверенностью: как бы ни шел процесс «аддиктизации», он, извините за каламбур, не идет человеческой личности впрок.

Начинается все с того, что некоторые разочарования и страхи заставляют ребенка искать утешения и, главное, надежного убежища от проблем окружающей действительности. А уж форму этого «убежища» каждый выбирает сам — под влиянием индивидуальных потребностей и условий жизни. Откуда берется страх перед жизнью? Из неспособности ставить перед собой долгосрочные задачи и выстраивать свое будущее — именно выстраивать, а не выдумывать? Из повреждения лобных долей мозга, отвечающих за формирование наших жизненных планов и за адекватную оценку своих возможностей? Из равнодушного или жестокого обращения со стороны окружающих? Из проявлений истероидной натуры, которая боится жестко поставленных ограничений реального мира и предпочитает иллюзорную свободу выдуманных миров? Из депрессивных расстройств, отнимающих у человека радость и даже самый смысл жизни? Перечислять возможные причины можно долго.

Любая из них могла оказать влияние на мозг ребенка в те годы, когда развитие идет с чудовищной скоростью и буквально с каждой минутой структура индивидуальности растет и усложняется.

Никогда больше человек не будет таким восприимчивым и опрометчивым, как в детстве. Мелкие и незначительные (по меркам взрослых) происшествия формируют выводы, которые показались бы чересчур глобальными даже обидчивому подростку.

Например, мама поссорилась с папой — наверное, потому, что я плохой, а значит, это моя вина. А для ребенка от 2 до 7 лет подобная «глобализация» — обычное дело.

На смутное чувство вины могут накладываться другие негативные факторы: переживания по поводу тревожных происшествий, индивидуальная уязвимость перед стрессом, особенности обмена веществ, вызывающие депрессию. Каждая новая составляющая вносит ряд изменений в схемы поведения и восприятия. Все это напоминает игру в бильярд с миллионом шаров, и луз, на столе площадью в километр, с извилистыми бортами и с пулеметом вместо кия. Уловить в подобной неразберихе хоть какие-то закономерности — задача не из

легких. А если учесть, что все эти факторы могут комбинироваться между собой не только в разных сочетаниях, но и в разных пропорциях (на одного сильнее влияют детские переживания, на другого — сегодняшние стрессы, на третьего — биохимические особенности организма), то дать заочный ответ на вопрос о причине страха попросту не представляется возможным. Потому что это не ответ. Это диагноз.

Вот первое важное условие успеха — верный диагноз. Поскольку лечить симптомы алкоголизма бесполезно. Возвращение к прежнему образу жизни неизбежно, если для аддикта в реальной жизни по-прежнему не существует ни цели, ни ценности — только стыд, вина и страх. Вот почему так важно определить, от чего именно человек бежит в выдуманный мир. Лишь тогда вы узнаете, как остановить это непрерывное бегство.

Возможно, у индивида не сформирована полноценная система приспособления к действительности. И ее придется построить — сейчас, когда человек уже взрослый, а значит, закрепление любого навыка, любой модели, любой взаимосвязи требует огромных усилий.

Но у терапевта и у пациента нет другого выхода. Чтобы вернуться в реальный мир, личность должна обнаружить в происходящем вокруг радость, пользу и смысл. Но! Это не должны быть абстрактные идеалы, навязанные извне: ах, как прекрасна природа (творчество, спорт, дружба, любовь, семья — и все всухую, все всухую)! Это должны быть совершенно конкретные, индивидуальные ценности, по той или иной причине не замеченные индивидом в его далеком детстве.

Ведь ни один аддикт не оставит своего излюбленного занятия — погони за удовольствием, пока не получит сколько-нибудь равноценной замены. Или, по крайней мере, надежды на замену.

Пока алкоголик, или наркоман, или патологический игрок, или сексоголик не отыщет нового и притом подходящего способа получить удовольствие, он не откажется от своего «волшебного помощника». Задача психотерапевта в том и состоит, чтобы отыскать и предложить пациенту нечто, способное конкурировать со сверхценностью — с алкоголем, наркотиком, азартными играми, сексуальными

наслаждениями и проч. Как вы понимаете, у любого человека имеются собственные предпочтения. И собственная система приспособления к действительности (пусть и дефектная). И собственная причина аддиктивного поведения (пусть и неявная). Все эти переменные до такой степени переменные, что число вероятных ответов не поддается даже приблизительному исчислению.

И это астрономическое число не выдерживает никакого сравнения с ограниченным количеством моральных догм, даже если не ограничиться библейскими заповедями, а обратить ищущий взор к Уголовному кодексу и Декларации прав человека. Поэтому многие «специалисты», чем бродить наугад по внутреннему космосу клиента, предпочитают пресловутого клиента ругать и пугать. Видимо, собираются наставить пациента на путь истинный способом древним, как ханжество. А другим кажется, что вся надежда — на интуицию, поэтому они самозабвенно предаются с пациентами в игры, призванные выключить сознание и раскрепостить подсознание. Третьи, не тратя времени на физические игры, сразу переходят к играм психологическим и заставляют пациента годами исповедоваться на тему: «А вот был еще такой случай». Но мы не собираемся заранее отрицать какой-либо метод. Предлагаем лишь проверить некоторые параметры.

Главный показатель беспорядочности (а зачастую и бессмысленности) терапии — отсутствие всякого подобия диагноза.

Нередко это выражается в том, что людей разного, грубо говоря, душевного склада, из разной социальной среды, с разной симптоматикой лечат одними и теми же средствами, расплывчато называя это «лечением природой (общением, трудом, искусством, верой и т. п.)», причем без малейшего улучшения. Одного курса, естественно, не хватает, врач рекомендует пройти три-четыре, прежде чем произойдет какая-то подвижка, и все эти месяцы (годы) родные-близкие должны собственными силами удерживать аддикта от срыва и одновременно оплачивать его времяпрепровождение в тесном кругу любимых товарищей по группе психотерапии.

Психотерапевтические методы сложны и не рассчитаны на быстрый результат. Но в наши дни появилось множество ноу-хау, построенных по самому что ни на есть аддиктивному принципу «Хоть день, да мой!»: врач доит клиента до тех пор, пока клиент не плюнет врачу в... ну, неважно. Естественно, не помышляя ни о какой рекламе (или антирекламе, что, в общем-то, одно и то же), хотим предупредить читателя: не будьте слишком доверчивы. Психотерапия — не пустые игры, а способ выявления важной информации: врач должен узнать о пациенте много, слишком много (особенно если учесть, что целый ряд необходимых сведений пациент скрывает даже от себя). Да и пациент не может паразитировать на враче, он должен сам включиться в процесс «лечебной перестройки сознания». И если на занятиях царит дух веселой неразберихи, но психолог не торопится делать выводы или ставить диагноз, месяц идет за месяцем, а зависимый индивид все в том же состоянии, то стоит задуматься о качестве лечения. И о профессионализме врача. Вполне вероятно, что и то, и другое сомнительно.

В целом психотерапевтические методики делятся на следующие разновидности:

1) групповая терапия, которая заставляет посмотреть в лицо существующей проблеме: как говорится в клятве юных пионеров, «перед лицом своих товарищей торжественно»... анализирую свою жизнь и вижу, сколь она несовершенна; в подобной аудитории трудно утаивать или отрицать свою зависимость, хотя для алкоголика это дело привычное — отрицать и утаивать, утаивать и отрицать; не всегда, но часто признание подготавливает к освоению более эффективных методов копинга, нежели бегство в воображаемые миры; в некоторых случаях на терапию приглашается вся семья — муж/жена, родители и даже дети алкоголика, поскольку есть семьи, в которых чье-либо пьянство скрыто провоцируется или поощряется (упреками, угрозами, унижениями и прочими формами прессинга, вызывающими неадекватное поведение);

2) терапия средой, которая предполагает удаление всех травмирующих моментов из жизни аддикта: простого научения тому, как понизить уровень стресса, бывает мало, если среда зависимой личности остается враждебной и угрожающей; поэтому в некоторых случаях больному показана госпитализация и прохождение лечения в реабилитационном учреждении; на некоторых аддиктов само улучшение психологической атмосферы оказывает мощное благотворное воздействие; нередко рецидивы и распад личности бывают связаны с отсутствием дружеских и семейных связей, а также с сохранением указанных негативных факторов после прохождения реабилитации; поэтому здесь также может применяться семейная терапия для улучшения взаимоотношений аддикта и его родных;

3) поведенческая терапия, существующая в нескольких вариантах, например, в форме аверсивного обусловливания: прием спиртного сочетается с негативными стимулами, вызывающими отвращение, — например, с электрошоком или внутримышечной инъекции рвотного средства, эметина гидрохлорида; принцип действия похож на методы лекарственной терапии; его предназначение — с помощью многократного повторения ослабить привычное чувство удовольствия от алкоголя; применяется в сочетании с формированием новых паттернов поведения и с облегчением депрессивных состояний.

Для неалкоголиков, испытывающих повышенную потребность в спиртном, эффективен дополняющий тренинг самоконтроля, позволяющий ограничить требуемую дозу и ввести неумеренное питье в рамки разумного и социально дозволенного. Как мы уже упоминали, от 15 до 18 % лиц, лечившихся от алкоголизма, могут выполнить программу и нормализовать свое поведение. Но успешное прохождение данной программы вероятны для людей с менее тяжелыми формами аддиктивного расстройства. Для запущенного, генетически обусловленного алкоголизма «социально приемлемое пристрастие к спиртному» — фикция. Причем опасная фикция.

Против нее категорически протестуют такие известные организации, как Общество Анонимных Алкоголиков. Это общество

действует, главным образом, в рамках консультационной программы самопомощи. В ходе ее много внимания уделяется групповым отношениям, обсуждению проблем и достижений тех, кто лечится сейчас, и тех, кто уже вылечился. Не предусмотрены никакие сборы, взносы, возрастные ограничения, проверка документов и т. п. Вся философия Общества Анонимных Алкоголиков построена на том, чтобы снять с алкоголика груз личной ответственности и помочь ему принять тот факт, что проблема алкоголизма шире, чем он себе представлял.

Это позволяет человеку почувствовать себя не аморальным и безвольным мерзавцем, каким его характеризовали другие люди (да и он сам наверняка себя характеризовал так же), а больным, находящимся на пути к излечению. Многие из членов общества приобретают внутреннюю уверенность и круг общения, в котором их понимают и принимают. Тем не менее, методика Общества Анонимных Алкоголиков считается менее эффективной, чем профессиональная помощь, главным образом, из-за количества лиц, не закончивших лечение.

Когнитивно-поведенческая терапия, как ни странно, содержит в себе «зародыши» рецидивов: по мере укрепления и роста уверенности в себе, в своей способности контролировать свои «взаимоотношения» с алкоголем, аддикт теряет бдительность; в его подсознании нарастает количество микрорешений, исполнение которых ведет к срыву. Незначительное отступление от полного воздержания — несколько капель ликера в кофе или рюмочка коньячка, принятая в теплой компании по значимому поводу, — может закончиться возвращением персоны нон грата, вечно поддатой. Хотя, казалось бы, усилия психолога изгнали ее навсегда, и будущее казалось почти безоблачным.

Очень важно не только наложить запрет на потребление спиртного, но и научить аддикта распознавать эти шажки, совершённые бессознательно и часто ведущие обратно к привычному образу действий, к привычной психологической игре в «несчастливого пропойцу».

И, наконец, надо помнить об опасности усугубления аддиктивного поведения — о возможности превращении алкоголика в наркомана, а

также о возможности того, что ребенок алкоголика вырастет наркоманом.

Глава 4. Многолетнее наслаждение смертью

Никогда не считай счастливецом того, кто зависит от счастья!

Сенека

Недолговечный химический рай

Дабы не повторяться, скажем: причины, по которым человек становится наркоманом, практически идентичны тем, по которым человек вообще обзаводится аддиктивным расстройством. Уязвимость, нетерпение, инфантилизм, прессинг, депрессии и стресс гонят человека на поиски утешительных иллюзий. И если (когда) личность решит: иллюзия удовлетворения все-таки лучше, нежели отсутствие удовлетворения, в ту же минуту она окажется в большой опасности. Виртуальные миры — мышеловки, где на безжалостный механизм вместо сыра нанизаны соблазнительные миражи. Скрыть от ребенка сам факт существования этих губительных ловушек — отчаянная и, к сожалению, невыполнимая мечта родителей.

Причем, как это часто описывается в мифах и легендах, усилия, которые одни предпринимают, чтобы что-нибудь скрыть, прямо пропорциональны желанию других это что-нибудь открыть, рассмотреть и испытать на себе. Вспомните сказку о герцоге Жиле де Рэц по прозвищу Синяя борода. Если бы герцог-женоубийца сам не указал супруге дверь в страшную комнату, не запретил ей туда входить, не показал ключ, которым ей не следует пользоваться ни при каких обстоятельствах, то... и сказки никакой бы не было. Зато была бы криминальная хроника. Поскольку молодая жена, особо таинственную дверку не разглядывая, походя решила бы: тут помещается сортир для слуг или кладовка для швабр. А зачем туда высокородной даме? Ей туда не надо. А уж после того, как злодеяния Синей бороды вышли наружу, ту самую дверцу открыла бы не герцогиня, а правоохранительные органы в присутствии понятых.

Этот странный эффект перестает казаться странным, если вспомнить о том, как действуют на психику не только детей, но и взрослых людей суровые и мягкие запреты. Категорические или даже истерические запрещения вызывают вспышку интереса: ведь они не требуют, чтобы их дополняли внутренним оправданием. Они так настойчивы (если не сказать навязчивы), так целостны и безапелляционны, что никаких «поправок» к навязанному закону делать не хочется. Такова особенность внешнего оправдания: оно настолько мощное, что работает плохо или не работает вовсе — слишком много побочных эффектов. Зато, используя мягкий запрет, можно сформировать у подопечного внутреннее оправдание. Тогда он сам откажется от нежелательных действий.

Об этом забывают многие. Не только официальные лица и организации, которым гораздо удобнее нагнетать истерию, нежели разбираться в психологических тонкостях: ведь пропаганда и агитация оцениваются количественно, погонными метрами плакатов и воззваний. Удивительнее то, что об этом забывают люди, непосредственно связанные с «объектом воспитания» — родители и учителя. Однажды группа наркологов предложила учительнице дать старшеклассникам задание — написать сочинение на тему «Наркотики и молодежь». Рьяная училка тут же поменяла тему на «Наркотики — это смерть» — и что? Милые тинейджеры поморщились и выдали кипу вариаций на тему «Это наше дело — жить или умирать. Отвали, дура!», чем несколько наркологов... не удивили. Они, в отличие от бестолковой преподавательницы, были специалистами и знали, как отвечает подросток на грубый нажим.

Тинейджер, лишенный понимания и уважения со стороны старших, сильно рискует. Есть вероятность, что он обратится за недостающим признанием и за удовлетворением прочих высших потребностей к посторонним людям, к сверстникам, к ребятам из «крутой компании», а то и попросту из дворовой банды. А для криминальной среды подросток, оставленный родителями без внимания, — это добыча. Им можно манипулировать, его можно использовать, его можно так настроить, что

он отдаст все имущество своей семье и даже жизнь свою за «добрых друзей». И разумеется, его можно посадить на иглу, таблетки, колеса. Наркобизнес, как и всякий бизнес, неустанно расширяет рынок. Его рынок — наши дети. Дети, испытывающие то, что психологи называют депривацией: отчуждение, лишение, потерю самых важных вещей — от крова и пищи до родительского внимания.

Но, как мы уже говорили, родители часто не понимают, что такое брошенный ребенок. Они оценивают качество взаимоотношений по уровню опеки: если отпрыск подвергается гиперопеке, родителям якобы нечего бояться — все под контролем. Между тем это все тот же количественный метод: отчитаться им можно, а рассчитывать на него нельзя. Поскольку в домашних условиях ребенок изображает паиньку, а вне дома позволяет себе оторваться. И чем жестче его ограничивают в семейном кругу, тем круче отрыв. Почему? Потому что Ребенок (внутренний, психологический) прекрасно понимает: это игра. Стрелялки-догонялки, полицейские-воры, казаки-разбойники. Чтобы продолжать игру, надо найти способ ускользнуть из-под надзора и набезобразить. Тогда всем будет интересно.

А еще Ребенок знает: папе и маме не важен его внутренний мир, а важно только «правильное» поведение. Из этой информации личность выводит причину для восхождения по спирали стыда и вины. И теперь индивид буквально брошен на произвол судьбы: он пойдет по лезвию ножа и куда придет — знают только Парки, богини судьбы.

К тому же видимость гиперопеки нередко сочетается со своей противоположностью — гипоопекой. Несмотря на запреты, скандалы, нотации и прочие «срочные воспитательные меры», папа с мамой могут практически ничего не знать о своем детище. И вообще не столько воспитывать его, сколько пороть по субботам — так, для профилактики. Следуя завету Соломона: «Кто жалеет розги своей, тот ненавидит сына; а кто любит, тот с детства наказывает его», забывая при этом, что наказаний для профилактики не бывает. Это просто агрессивная разрядка. Из тех же соображений мы пинаем ногой заглохшую технику:

не для того, чтобы та устыдилась и заработала, а исключительно для выхода своей агрессии через активное действие.

О парадоксе запретного плода и гиперопеки, переходящей в гипоопеку, необходимо помнить всякому родителю. И в первую очередь такому, который подвержен панике, а для самоуспокоения пытается давить ребенку на психику.

Многие родители, следуя принципам спонтанного поведения, стараются ребенка застрашать и тем самым отвести от опасных проб и испытаний. Ребенок, следуя принципам протестного поведения, старается выйти из-под контроля и узнать, что именно ему так упорно запрещают. Представьте себе среднестатистическую кашу в голове подростка, переживающего кошмар переходного возраста: амбиции, страхи, сомнения, жажда признания и одобрения — и так далее, и так далее. Самая что ни на есть питательная среда для развития аддиктивного расстройства... Поэтому большинство наркоманов пробует наркотик в возрасте 13–16 лет. И ловушка захлопывается.

Ведь наркотическая зависимость, в отличие от алкогольной, меньше связана с физиологической предрасположенностью. Наркоманом может стать практически любой человек, какое-то время употреблявший психоактивные вещества в поисках удовлетворения. К тому же человек молодой и неопытный не станет разбираться, какого качества это псевдо-удовлетворение и что оно принесет не только в данный момент, но и в конечном итоге. Его потребность в радостях жизни слишком велика.

В предыдущей главе мы рассказывали о положительном эффекте умеренного потребления алкоголя. О наркотиках — о каждом в отдельности — как ни странно, в свое время говорилось много хорошего. То в XIX веке от переутомления и депрессии всех лечили опиатами, то Зигмунд Фрейд в 1884 году советовал кокаин практически от всех болезней, то в 1960-е широко разрекламировали ЛСД, и его начали принимать весьма известные лица, подробно описавшие свои «путешествия за пределы сознания»... Прежде чем вскрывалась темная сторона очередной психоделической луны, по ее светлой стороне

успевало прогуляться множество народу — как выяснилось, без малейшей пользы для себя. Все волшебные порошки (растворы, таблетки, курения и др.) на поверку оказывались дорогостоящей фикцией. Даже такие, которые не вызывали физического привыкания. Ведь психологическую зависимость от наркотика преодолеть не легче, а труднее, чем физическую.

Динамика развития наркозависимости для разных типов аддиктивных агентов различна. Поэтому лучше рассматривать эти группы отдельно.

Амфетамины и другие психостимуляторы. В эту группу наркотиков входят эфедрин и эфедрон, амфетамин, дезоксин, декседрин, в среде аддиктов они носят названия «будильник», «кристалл», «меф», «черная красotka» и т. д. Производятся в виде белого кристаллического порошка, который растворяется в воде и в алкоголе, а также в капсулах и таблетках разного цвета. Амфетамины употребляют в комбинации с барбитуратами, фенциклидином (РСР, пи-си-пи, он же «ангельская пыль»), метамфетамином, ЛСД, кокаином, героином. Их вводят в организм инъекциями в виде раствора, вдыхают в консистенции порошка или употребляют в таблетках и капсулах. Препараты, содержащие амфетамин, назначают в качестве медикаментов при эпилепсии, болезни Паркинсона, нарколепсии и т. д.

В организме человека амфетамины производят сверхстимуляцию центральной нервной системы и при употреблении вызывают всплеск удовольствия, похожий на оргазм, эйфорию, возбуждение, дают ощущение силы. Вместе с тем сопровождаются повышенной тревожностью, беспокойством, депрессией, раздражительностью. Вызывают галлюцинации и паранойю. Среди побочных явлений при употреблении амфетаминов наблюдается сухость и неприятный вкус во рту, снижение аппетита, диарея, усиление мочеотделения, потливость, учащение и разрегулирование сердечного ритма и дыхания, лихорадка, судороги, кома, кровотечения.

Амфетамины активно воздействуют на сексуальную сферу. На первом этапе они служат сексуальному раскрепощению, снимают

барьеры и дают возможность человеку участвовать в тех формах половых контактов, которые в нормальном состоянии для него неприемлемы: оргии, гомосексуальные контакты, скотоложество и т. д. При этом секс сопровождается чувством эйфории, яркими множественными оргазмами, усилением потенции. На начальной стадии увлечения амфетаминами секс вызывает более яркие ощущения, чем те, которые можно получить при обычном половом акте.

Однако вскоре интерес к сексу пропадает вообще, теряется чувствительность эрогенных зон, все это сопровождается наступлением импотенции. Наркоман в таком состоянии если и занимается сексом, то исключительно с целью добыть себе средства на новую дозу, точно так же, как пошел бы на любые другие действия, в том числе и противоправные. Секс как таковой его уже не интересует, сексуальное удовлетворение не наступает. Следствием употребления амфетаминов является состояние, в котором получение удовольствия становится невозможным.

Последствием употребления амфетаминов на ранних стадиях становятся хронические расстройства сна, нервозность, снижение эмоционального контроля. Организм испытывает острый дефицит питательных веществ, появляется зуд вследствие чрезмерной сухости кожи, повышается артериальное давление, сужаются и блокируются кровеносные сосуды. Следующие стадии употребления амфетамина сопровождаются паранойей, хроническим амфетаминовым психозом, тяжелой депрессией. Продолжительное употребление амфетаминов приводит к сердечной недостаточности, к жестокой лихорадке, к смерти от коллапса сосудов головного мозга или к самоубийству в состоянии депрессии.

Нельзя не сказать и об отдельных осложнениях, связанных с употреблением психостимуляторов. Для изготовления эфедрона кустарным способом требуется марганцовка. При внутривенном введении соли марганца попадают в кровь, воздействуют на нервную систему. В результате длительного применения происходит паралич нижних конечностей и развивается специфическое марганцевое слабоумие. Оба

эти заболевания страшны своей необратимостью, лечению они не поддаются.

Самым распространенным психостимулятором является кофеин, содержащийся в кофе. В последние несколько лет в России начала развиваться кофемания. Для того, чтобы поддержать энергию и снизить утомляемость, кофеманы выпивают до 20 чашек кофе в течение дня. Это ведет к передозировке кофеина в организме, которая сопровождается учащенным сердцебиением, дрожанием рук, головными болями, нарушениями сна и проч. Но о пристрастии к кофеину мы расскажем отдельно.

Барбитураты. Обладают седативным гипнотическим воздействием. Они являются одними из самых опасных для жизни наркотиков. К этим препаратам относятся барбитураты, амитал, бутизол, нембутал, люминал, секонал, метаквалон. Барбитураты производятся в виде белых, горьких на вкус таблеток или порошков, растворимых в воде, они могут комбинироваться с амобарбиталом и секобарбиталом, туинал с буталбиталом, аспирином или кофеином, «фионарином», со слабым уличным героином и метамфетамином. К барбитуратам относятся и препараты, которые более или менее свободно продаются в аптеках (феназепам, диазепам, реладорм, реланиум, элениум и др.). которые при длительном употреблении и превышении дозы также вызывают психическую и физическую зависимость. Наиболее распространенным среди наркоманов из таких препаратов является реладорм. Злоупотребление реладормом можно считать наркоманией.

Барбитураты вводятся в организм внутривенно, внутримышечно или подкожно, ректальным путем или употребляются как таблетки, капсулы или растворы. На сегодняшний день использование внутривенного введения растертых в порошок таблеток сокращается, снотворные и седативные препараты теперь гораздо чаще принимают внутрь, как обычные таблетки. Воздействие барбитуратов на человеческий организм похоже на воздействие алкоголя, но от их употребления осложнения возникают быстрее и проходят в более

тяжелых формах. Барбитуратная абстиненция похожа на тяжелое алкогольное похмелье.

При поступлении в организм человека барбитураты подавляют центральную нервную систему. Вызывают ощущение расслабленности и сонливости, снижение активности, повышают сексуальную возбудимость и эмоциональность. Также провоцируют головокружение, спутанное сознание, возбуждение, тревожность, повышенную чувствительность к боли, депрессию, похмельное состояние, раздражительность, галлюцинации, нарушение речи, координации движений и зрения. Поступление барбитуратов в организм человека сопровождается прогрессирующими колебаниями артериального давления, нарушением сердечного и дыхательного ритма, понижением температуры тела и крови, слабым пульсом, тошнотой, рвотой, ослаблением рефлексов. Приводит к дистрофии сердечной мышцы и дистрофии печени.

При регулярном употреблении барбитуратов в течение одного-трех месяцев у принимающего возникает стойкая зависимость физическая и психологическая. У наркомана, сидящего на барбитуратах, не только ухудшается самочувствие при отсутствии очередной дозы, но и практически пропадает сон — его начинает преследовать стойкая изнуряющая бессонница. При длительном злоупотреблении барбитуратами (от полугода и более) начинают развиваться психозы, сопровождающиеся галлюцинациями, бредом преследования и вспышками ревности. Последствием употребления барбитуратов становятся раздражительность, беспокойство, неконтролируемые психические проявления, понижение социальной ответственности.

При опьянении барбитуратами человек становится грубым и агрессивным. Ослабевают память, понижаются мыслительные способности. Происходит нарушение менструального цикла. Барбитураты снижают сексуальное влечение и приводят к импотенции. Употребление барбитуратов нередко приводит к летальному исходу. Чаще всего смерть наступает от остановки дыхания в результате комбинации барбитуратов с алкоголем или другими препаратами,

подавляющими центральную нервную систему, а также от жестоких головокружений или в результате самоубийства.

Каннабиоиды. Самый распространенный тип наркотика во всем мире — это препараты, изготовленные на основе конопли. Они имеют резкий специфический запах и горький вкус. Действующим веществом конопли является алкалоид тетрагидроканнабиол (THC). К наиболее распространенным видам относятся: марихуана — высушенная травянистая часть конопли (отсюда и название «травка»), размолотые сушеные листья и стебли зеленовато-коричневого цвета, по консистенции похожие на табак; анаша — те же размолотые сушеные листья и стебли конопли, только спрессованные в комочки; гашиш — прессованная смесь смолы, пыльцы и мелко измельченных верхушек конопли, похожая на пластилин масса темно-коричневого цвета; АМФ или химка — марихуана, размоченная в формальдегиде.

Каннабиоиды курят, забивая в папиросы вместе с табаком. Мнение, что коноплю курить менее вредно, чем табак, не более чем миф: в ней так же много смол и прочих вредных веществ, которые при употреблении воздействуют на легкие, вызывают хронический бронхит и рак легких. Из каннабиоидов при обработке получают растворы. При кустарном изготовлении раствор имеет коричневый цвет и обладает отчетливым запахом уксуса. Отстоявшись, дает осадок в виде мелких черных частиц. На сленге наркоманов его называют «черный раствор» или «черное». При производственном изготовлении каннабиоиды выглядят, как прозрачная жидкость.

При употреблении воздействуют на ускорение частоты сердечных сокращений, перегружая миокард и провоцируя выраженные изменения мышцы сердца. Кроме того, нарушают работу нервных узлов, ответственных за ритмичную работу сердца, что приводит к аритмии. При медицинском обследовании патология выявляется практически в 100 % случаев. Употребление каннабиоидов приводит к тяжелому повреждению головного мозга.

После того, как проходит наркотическая интоксикация, функции головного мозга восстанавливаются не полностью. Познавательные

способности снижаются в зависимости от объема и интенсивности злоупотребления наркотиком. Ухудшается память, разрушается функция понимания задач и целей, ослабевают внимание, возникает невозможность сосредоточиться. Исчезают желания, пропадает потребность в общении с другими людьми. Состояние психического разрушения в результате употребления каннабиоидов остается пожизненно, даже если человек давно перестал употреблять коноплю.

Галлюциногены. Вернее, препараты, изменяющие сознание. Изменения касаются не только восприятия окружающего мира, но и самовосприятия. К этому типу наркотиков относятся галлюциногены, психотомиметики, психоделики. Они существуют в самых разнообразных формах. Наиболее известны среди них ЛСД, РСР, мескалин, метилен, диоксиамфетамин (смертельный наркотик), кетамин и др. Галлюциногены бывают природного растительного происхождения (грибы), а также полностью или частично синтетическими порошками, растворами, таблетками и ингалянтами.

Способы употребления галлюциногенов столь же разнообразны: их вдыхают, курят, добавляют в пищу, прикладывают к мембранным поверхностям и вкалывают в виде инъекций внутривенно, внутримышечно и подкожно. Галлюциногены используются в ритуальной практике некоторых религиозных конфессий. В медицине галлюциногены применяются при обследовании зрения для расширения зрачков, лечении болезни Паркинсона, контроле спазмов, используются как анестетики и т. д.

Галлюциногены производят негативное воздействие на психику человека, опасное своей непредсказуемостью. Каждый галлюциноген вызывает отравление организма и психоз. Этому сопутствуют неожиданные изменения настроения, мыслей, восприятия пространства, времени и своего «Я». Галлюциногены способствуют резкому обострению всех чувств с переходом от крайнего возбуждения и наслаждения к беспредельному ужасу. Следствием всего этого становится распад мыслительного процесса, разлад систем организма — от нарушения сердечного ритма до конвульсий.

Иногда к галлюциногенам причисляют экстази. При передозировке также искажается восприятие действительности, происходит потеря внимания, начинается полиопия (восприятие одного и того же предмета в виде нескольких образов) и проч.

Влияние галлюциногенов на психику и здоровье человека зависит от его индивидуальности. Психические и физические реакции прогнозировать невозможно. У кого-то на почве употребления галлюциногенов может возникнуть депрессия разной степени тяжести, у других — психозы, продолжающиеся несколько месяцев и чреватые возвращением вспышек в любое время. Дети матерей, принимающих галлюциногены, либо погибают недоношенными (выкидыш), либо рождаются с патологиями. Смертельные случаи при употреблении галлюциногенов тоже разнообразны и непредсказуемы. Летальный исход может наступить в результате употребления «грязного» препарата с замещенной или измененной технологией производства или от передозировки. Часты смерти из-за вождения «под дозой», самоубийства в состоянии жестокой паники и др.

Опиаты. Название этой группы наркотиков происходит от опиума, вещества растительного происхождения, получаемого из опийного мака. Представляет собой высохший сок незрелых коробочек. В опиум различают более двадцати алкалоидов, которые разнообразно воздействуют на нервную систему. Поэтому препаратов, изготавливаемых на основе опиума — множество. Все они делаются из так называемого сырого продукта, который служит либо исходным материалом для приготовления более концентрированных наркотиков, либо употребляется в необработанном виде.

К «сырым» опиатам относятся: маковая соломка — мелко размолотые листья, стебли и коробочки мака; ханка (или опий-сырец) — темно-коричневая масса застывшего сока коробочек мака; бинты (или марля) — плотная и ломкая ткань темно-коричневого цвета, пропитанная опиум-сырцом. В обработанном состоянии опиаты имеют консистенцию растворов. При кустарном изготовлении раствор имеет коричневый цвет с резким запахом уксуса. Отстоявшись, имеет осадок из мелких темных

частиц. Наркоманы называют его «черное». При производственном изготовлении это раствор прозрачного цвета, содержащийся в ампулах.

Из опиума также получают полисинтетические (героин, кодеин, гидроморфин) и синтетические (метадон, мепередин, пропоксифен) препараты. Самым известным среди них стал, безусловно, героин. Проходит под названиями героин, «пыль», «джонка», «смак», «мексиканская глина», «черный деготь». Героин производится в виде белоснежного кристаллического порошка, растворимого в воде и горького на вкус. Если разводится сахарной пудрой, то имеет сладковатый привкус. Производится в комбинации с амфетаминами, с кокаином, с марихуаной под названием «динамит», «атомная бомба» и др. Вводится в организм как водный раствор внутривенно, внутримышечно, подкожно, посредством курения, вдыхания героиновой пудры, глотания. В медицинской практике некоторых стран используется для снятия болей на последних стадиях рака. В США, например, героин нелегален без всяких исключений.

Зависимость от героина формируется даже при употреблении малых доз, так как они вызывают привыкание и потребность в увеличении дозы. Воздержание ведет к уменьшению привыкания, но лишь на короткое время. Отказ от героина приводит к депрессии, бессоннице, потере аппетита, беспокойству, раздражительному состоянию, страстному влечению к наркотику и укреплению психологической зависимости от него. При употреблении героин оказывает мощное оргазмическое состояние, сменяющееся благодушием, эйфорией, а затем — сонливостью, пассивностью, утрачивается способность к концентрации на чем-либо, замедляется дыхание, усиливается мочеотделение, потливость, снижается сексуальная активность, наступает тошнота, рвота, понижается температура тела. Действие героина сопровождается нарушением сердечного и дыхательного ритма, замедлением его, приводящим к кислородному голоданию и поражению мозга, сонливостью, которая может прогрессировать вплоть до комы. Передозировка или употребление уличного некачественного героина может привести к летальному исходу.

Отдельного разговора заслуживает метадон — синтетический наркотик, который применяют для облегчения выхода из героиновой зависимости. Многие наркоманы верят, что переход с героина на метадон поможет им безболезненно пережить абстиненцию и излечиться от наркомании. Метадон, действительно, обезболивает сильнее героина, имеет более длительное время выведения (его хватает на больший срок), он не дает такой яркой эйфории, как героин, но зато купирует ломку. Принимая метадон, наркоманы просто пересаживаются с одного наркотика на другой. При прекращении употребления метадона абстиненция протекает дольше и тяжелее, чем после героина. На сегодняшний день неизвестны случаи излечения от метадоновой зависимости, хотя даже с героина, по статистике, удается «соскочить» 3–5 % наркоманов. Конечно, человек под воздействием метадона не так агрессивен и асоциален, как под воздействием героина и других наркотиков, но это вовсе не значит, что его здоровью наносится меньший вред.

Применяя лечение метадоном, общество скорее защищает себя от наркомана, нежели лечит его. Кстати, европейские страны, применявшие метадоновую терапию для лечения наркомании — Австрия, Германия, Швейцария — отказались от нее из-за большой смертности среди пациентов. Словом, лекарство оказалось страшнее болезни. В России использование метадона запрещено законом.

Кроме непосредственного воздействия на организм наркотиков группы опиатов следует учитывать еще некоторые особенности. При внутривенном введении препаратов колоссальный риск заразиться СПИДом, сифилисом и гепатитом. Опиаты, приготовленные кустарным способом, содержат растворители, которые буквально сжигают печень при попадании в организм, а заодно достается легким, сердцу и головному мозгу. Опиаты также нарушают обмен кальция в организме, вследствие чего разрушаются зубы и кости. На сегодняшний день употребление опиатов становится главной причиной смертности среди наркоманов.

Ингалянты. Являются анестетиками, седативно-гипнотическим типом наркотиков. К ним относятся растворители, аэрозоли, нитриты, трихлорэтан, окись азота (веселящий газ). Существуют в форме жидкостей и газов. Комбинируются с антифризами, газOLIном, ацетоном, моющими и чистящими средствами, средствами для чистки обуви, обувным клеем, дезодорантами и др. Их употребляют посредством вдыхания газа или паров из баллонов, бумажного или пластмассового пакета, вдыхание паров прямо из контейнера, вдыхания разогретых паров, глотания растворов в смеси с алкоголем, инъекций, впрыскивания аэрозолей в рот.

Особенность ингалянтов состоит в том, что они легальны и продаются на каждом шагу. По токсичности и скорости разрушения организма с ингалянтами не может сравниться никакой другой наркотик. При употреблении ингалянты чаще всего подавляют центральную нервную систему, или, наоборот, стимулируют ее — такие, как нитриты. При употреблении ингалянты вызывают ощущение эйфории, легкости, невесомости, исчезновения окружающего мира. Ощущения сопровождаются мышечной слабостью, раздвоением предметов, звоном в ушах, нарушением речи, замедлением реакций, сонливостью, потерей болевой чувствительности, депрессией, галлюцинациями, бредом, потерей способности к ориентации, дрожанием конечностей, потерей сна.

Следствием употребления становятся перебои дыхания и сердечного ритма, боли в груди, мышцах, суставах, истощение, потеря аппетита, спазм бронхов, зуд в носовых ходах и во рту, носовые кровотечения, диарея, глаукома, поражение кровяных телец, похмельное состояние, кома. Ингалянты производят сильнейшую интоксикацию организма. Они поражают костный мозг, нарушают кровообращение, поражают головной мозг, печень, дыхательные пути. Употребление ингаляторов ведет к сильной депрессии, паранойе, токсическим психозам, потере памяти. Даже малые дозы ингаляторов могут привести к летальному исходу. Смерть также наступает от удушья (в пластиковом пакете), опасного поведения после вдыхания.

Поскольку ингалянты в основном употребляют дети и подростки, это достаточно быстро начинает сказываться на их здоровье: они серьезно начинают отставать от своих ровесников в физическом и интеллектуальном развитии. При употреблении ингалянтов, чтобы достичь наркотического опьянения, в организм должно поступить очень большое количество токсинов. Именно поэтому употребление ингалянтов так опасно.

Правда, есть и ложка меда: от употребления ингалянтов можно относительно легко отказаться. Ингалянты обладают наркотическим эффектом, но сами по себе наркотиками не являются. И если у детей и подростков отсутствуют серьезные мотивы для опьянения ингалянтами, то порой беседы с близким человеком может быть достаточно для прекращения этого занятия. Если удастся узнать о том, что подросток «нюхает», ему, несомненно, можно помочь.

Кокаин. Называется по-разному: «К», «кок», «звездная пыль», «снег», «драконова перхоть» и др. К нему привыкают сильнее, чем к любому другому наркотику. В основном употребляется в виде белого кристаллического порошка (кокаин гидрохлорид), паров свободного кокаина, водного раствора, в комбинации с содой или аммиаком под названием «крэк» или «рок», а также в листьях кустарника кока. Комбинируется также с героином, морфином, с различными напитками. Существуют различные способы употребления кокаина: жевание листьев, курение (паста и крэк), вдыхание носом (порошок и пары), втирание в слизистые рта, влагалища, прямой кишки (порошок), инъекции (водный раствор). В легальной медицинской практике кокаин используется для местного обезболивания, а также при облегчении страданий в конечной стадии заболевания раком.

Раньше ошибочно считалось, что употребление кокаина не вызывает зависимости. Период физического привыкания к кокаину может занять год-полтора, но психологическая зависимость развивается очень быстро и может возникнуть после первого приема.

Кокаин является мощным стимулянтom центральной нервной системы. При употреблении вызывает сильную эйфорию, оргазмический

всплеск, затем тревогу, потерю всякой потребности в пище и сне, болтливость, самоуверенность и вместе с тем ощущение себя несчастным человеком. Вызывает дрожь, подергивание мышц, апopleксические приступы, тревогу, навязчивые повторения одних и тех же движений. Употребление кокаина сопровождается рвотой, тошнотой, нарушением сердечной деятельности, изменением дыхания, повышением температуры тела, холодным потом, разрушением носовых тканей. При употреблении кокаина ослабевают сексуальное влечение. Зато наркоману обеспечены паранойя, психоз, драматический настрой мыслей, галлюцинации (например, ползающие по телу насекомые), возникает копролалия (произнесение непристойностей) и другие психотические эффекты. Смерть наступает от передозировки комбинации с героином, в результате неадекватного поведения или самоубийства.

Полагаем, вы заметили, как часто в этой главе повторяется слово «самоубийство». Внезапные приступы жесточайшей тоски и невыносимого страха — постоянные спутники наркотической зависимости. Биохимические процессы не делают скидок на социальное положение: прославленные, богатые, привлекательные люди умирали в наполненных кровью ваннах, прыгали из окон, направляли свои авто в бетонные стены — в то время, как им завидовали миллионы рядовых граждан, мечтающая хоть ненадолго оказаться на их месте! Но рецепторы, утратившие чувствительность, не отзывались на сигнал о получении удовольствия, и жизнь становилась нестерпимой — в буквальном, а не в переносном смысле.

Необходимость заставлять себя жить — минута за минутой, час за часом, день за днем, до тех пор, пока нейроны мозга не отзовутся на «приятную весть» и не позволят телу испытать удовлетворение, — стала кошмарным сюрпризом для тех, кто прибегал к наркотику в надежде подхлестнуть удовольствие, сделать его острее, ярче, продолжительнее.

Да, хоть мы и стараемся не быть категоричными и учитывать все обстоятельства, все-таки должны признать: у наркотиков, в отличие от алкоголя, не бывает «умеренно-положительного» применения. Это

совершенно чужеродные человеческому телу препараты. Использование наркотических веществ в медицинских целях — для анестезии во время операций, или для облегчения страданий на последних стадиях рака, или в качестве антидепрессантов — должно проходить под наблюдением врача. Для здорового человека оптимальный вариант употребления наркотиков — вообще для всех, поголовно — полный, категорический отказ (даже если по чуть-чуть, только попробовать, самых легких, самых чистых, ради суперсекса с последующим супероргазмом). Слишком велик риск и слишком мизерно вознаграждение.

«Я прошу тебя выслушать меня...»

Американский рок-музыкант Фрэнк Заппа иронизировал над коллегами, которые «зарабатывают кучу денег, чтобы запихнуть их себе в нос». Недавний скандал с супермоделью Кейт Мосс, которую поймали на употреблении кокаина (причем одна из ее коллег высказалась более чем откровенно: «Употребляют все — но журналисты накинулись на Кейт Мосс!») — всего лишь показательный процесс. Всегда приятно поднять рейтинг с помощью скандала, в котором замешана мировая знаменитость. А между тем права откровенная модель, вступившаяся за Кейт. Употребляют все: в Великобритании смертность от применения кокаина выросла в 8 раз; 10 % молодых англичан не расстаются с красивыми тайничками для порошка; 9 миллионов европейцев уже невозможно излечить от зависимости... Кокаин, как самый быстрый стимулянт, принимают не только творческие натуры в попытках взбодриться и «расширить восприятие» (которое в конечном итоге сужается до поиска очередной дозы), но и политики, и бизнесмены, и просто скучающие-отдыхающие.

Чем шире практика употребления того или иного наркотика, тем крепче убежденность: он не опасен. Его же все нюхают (глотают, вкалывают, курят, пьют)! Да у нас во дворе (в школе, в институте, в офисе, в клубе, в компании) это обычное дело: затянулся (ширнулся, вмазался) и пошел! И не помер никто, живы-здоровы, не то что вы, на

всю голову параноидальные! Естественная ответная реакция: ах ты дурак малолетний! Ты как со мной разговариваешь? Да я тебя знаешь как сейчас? И пошла писать губерния...

Между тем, анализируя приведенную выше схему диалога поколений, можно заметить: здесь никто ни с кем не разговаривал. Поскольку считалка «шишел-мышел-дал-взял-вышел» перед началом психологической игры полноценным диалогом не считается.

В ходе общения собеседники должны понимать друг друга, а не только обмениваться формальными высказываниями.

Когда действует психология предубеждения, эмоции индивида меняются. Например, пережив фрустрацию, то есть получив отказ в чем угодно (в праве попробовать то, что все уже попробовали, или в изъявлении послушания или уважения), личность становится более агрессивной по отношению ко всему чуждому и непонятному. У нее обостряется ксенофобия[49], она становится безжалостной и непонятливой. И даже другое поколение воспринимается как носитель разрушительных идей, хотя, опять-таки, никаких идей в высказываниях младших... нет. По крайней мере, нет идей осознанных.

Человеческий мозг устроен так, что действия, часто повторяющиеся и оттого ставшие обыденными, начинают восприниматься как легальные и неопасные. Это для новичка прыжок с парашютом или укол в вену — волнующее и опасное переживание. Для инструктора по прыжкам с парашютом (равно как и для наркомана со стажем) опасность — привычное соседство. Наглядевшись на страшенькую соседку, лица, связанные с опасными действиями, понемногу отходят от инструкций: инструктор, например, может допустить к прыжкам человека с массой тела менее 50 кг и с низким давлением (просто посоветует ему коньячку тяпнуть), что категорически запрещено техникой безопасности. А наркоман будет варить состав из чего попало и пользоваться одной иглой на всех. Хотя в случае наркомании о безопасности вообще никакой речи быть не может. Смерть в результате несчастного случая, передозировки, СПИДА, заражения крови — какая, в сущности, разница?

Да, взрослых удивляет, отчего статистика смертности и заболеваемости не вызывает реакции? Разве не ужасны сообщения о том, что «стаж» наркомана редко достигает 10 лет, потому что за 5–7 лет большинство психоактивных веществ пожирает человеческий организм изнутри? А телепередачи, повествующие о страшных судьбах Вани Ё. и Тани Ж. — как не заплакать над бедными детьми, потерянными для мира? Чего стоят данные Всемирной организации здравоохранения о том, что суммарное количество больных с заболеваниями, вызванными приемом различных психоактивных веществ (за исключением курильщиков табака), составляет 500 миллионов человек, или данные Минздрава о том, что в России официальный показатель — 315 тысяч потребителей наркотиков, а неофициальный — все 3 миллиона?! Хотя все эти астрономические цифры и исповеди наркоманов по телеку только того и стоят, чтобы о них... забыть. Вспомните законы психологии отрицания: если опасность неотвратима и губительна, о ней лучше не вспоминать.

К тому же люди, далекие от употребления психоактивных веществ, ведут себя именно как новички: удивляются и ужасаются на каждом шагу. А такое поведение не вызывает у инфантильных натур никакого уважения. Разве что насмешку, желание напугать еще больше или похвастать собственной продвинутой. Ехидные детки любят излагать обстановку в молодежной среде, сильно сгущая краски и радостно наблюдая, как родки зеленеют от страха.

С другой стороны, агитатора, отбарабанивающего в день по три лекции на тему «Не употребляй и будет тебе счастье!», трудно назвать новичком, который не в теме. Вроде бы все он знает, обо всем расскажет, о чем не спроси, покажет фотографии усохшего мозга героиномана и другие «Веселые картинки» нашего времени. Но его бубнеж кажется таким беспомощным на фоне окружающей обстановки: шприцы, впечатанные в линолеум школьного сортира, гуляющие по рукам кубики и чеки с наркотиком, блеклые физиономии тех, о ком все знают: этот употребляет и не сегодня-завтра загремит под панфары... Все это составляет микросоциальную среду, то есть привычную картину мира

для огромного числа подростков. Влияние этой среды деформирует и восприятие, и систему ценностей подрастающего поколения.

Зачастую стандартные приемы профилактики наркомании расцениваются тинейджером как попытка «взять власть». Кризис взросления заставляет его поверить, что всякий взрослый норовит вернуть подросшее дитяtko под семейную или учительскую опеку.

То есть поработить и обмануть, обмануть и поработить. Для чего? Для того, чтобы молодежь не могла сделать свой выбор! А иными словами, изменить свое психическое состояние с недовольного и фрустрирующего на удовлетворенное и благодное. Ведь большинству молодых людей хочется этого во много раз сильнее, чем взрослым, — в силу подростковых гормональных бурь и штормов, в норме утихающих по достижению зрелости. Это обсессивно-компульсивная природа подросткового желания заставляет сознание выдавать одну за другой всякие утешительные отмазки: все делают это, я всегда смогу бросить, надо только иметь силу воли, ситуацию можно держать под контролем... Охваченные «зависимостью от счастья», почти взрослые дети не понимают, что вскоре контролировать будут их. Не понимают, что их уже сейчас контролируют и эксплуатируют: втягивают в наркотическую зависимость, чтобы пополнить карманы наркоторговцев и ряды наркокурьеров.

Эта среда фактически изолирует свои жертвы от «неаддиктов»: наркоман быстро теряет личные и общественные связи, взамен получая новых, но весьма специфических «друзей» — поставщиков наркотика, держателей притонов, коллег по несчастью и т. п. В нормальном мире его не понимают, не принимают и побаиваются — даже те, кто его когда-то любил. Ведь он попросту не способен быть преданным, честным, разумным — одним словом, нормальным; его не интересуют вещи, которые не касаются наркотиков — работа, семья, жизнь; а его экзистенциальные рассуждения о смысле жизни — всего лишь повод для эмоциональной вспышки, за которой последует прием очередной дозы.

На последних этапах аддиктивного процесса происходит полная изоляция личности от окружающего мира и полное погружение в

зависимость, от аддикта остается только оболочка. Контакты затруднены не только на глубинно-психологическом, но и на социальном уровне, психозависимая личность утрачивает даже способность манипулировать людьми. Проще говоря, наркоману лень даже соврать, чтобы от него отвязались.

На последнем этапе аддикции общество воспринимает зависимых как социально бесперспективных и перманентно опасных существ — таким, вероятно, было бы отношение к монстру из фильма «Чужой», вздумай он навестить родственников съеденных им астронавтов.

Поскольку употребление наркотиков уже не приносит удовлетворения, состояние аддикта в целом отличается апатией и подавленностью. Пржнее, доаддиктивное «Я» разрушено, возврата к нему быть не может. Наладить эмоциональный контакт с таким человеком практически невозможно. Коррекция также недоступна. И дело, как мы говорили, не в синдроме отмены. Даже переломавшись, наркоман не в силах вписаться в общество неаддиктов.

Когда-то, вливаясь в субкультуру мира наркотиков, он, видимо, не предполагал, что отныне будет по жизни исполнять только одну роль — роль наркомана. А ведь самые неудачливые, одинокие, серые люди имеют широкие возможности для смены ролей: друг, сослуживец, родственник, одноклассник, сокурсник, сосед, зритель, потребитель... Но наркоман — для всех наркоман. Весь его опыт, все его навыки, все его системы взаимодействия с миром построены вокруг наркотика и наркотического опьянения. Возможно, рассказы о его конфликтах с законом и с другими аддиктами некоторое время воспринимаются «добропорядочными обывателями» как любопытная экзотика — но недолго. Ни наркоманы, ни алкоголики не годятся для длительного общения. Особенно те, которые давно втянулись и вышли на финишную прямую. Это, как правило, скучные люди, обитатели однообразной и тусклой вселенной.

В школе, где учился Никита, многие ребята сидели на игле. И в его классе тоже. Никита знал об этом, и относился к наркоманам с презрительным снисхождением. Считал их отстоем и слабаками. Ребята

из его компании думали точно также. По крайней мере, Никите так казалось. Поэтому он очень удивился, можно даже сказать опешил, когда узнал, что двое из его приятелей, Гарик и Васька, колются. Никита даже обиделся на ребят. Ему было неприятно, что его товарищи, которых он считал за своих-за равных, переметнулись в стан придурков и лохов, так легко и безответственно пускающих свою жизнь под откос. Словно их жизнь гроша ломаного не стоила.

Но Никита не слишком расстраивался: что произошло, то произошло — уже не поправишь. Гарика и Ваську никто с позором не изгонял, просто они сами собой отвалились. «Оно и понятно, другие интересы», — брезгливо морщась, думал Никита. Зато после их отлучения оставшиеся друзья еще сильнее сплотились между собой. Никита в этом был уверен. Но вскоре вслед за Гариком и Васькой ушел и Филипп. А потом к ним присоединились Серега с Генкой. Самым большим потрясением для Никиты стала потеря лучшего друга, Пети. Никита не мог смириться с тем, что Петя тоже начал колотиться. Петя смеялся, говорил, что это так., игра, а если играть с умом, то ничего плохого не случится, тем более, что нирвана такая... Никита не один час провел в беседах с другом: он убежал, спорил, доказывал, настаивал. Но Петя в ответ только хмыкал и смотрел на Никиту с неприятной снисходительностью, как на малолетку.

Ну что ты можешь в этом понимать, Ник, ты же не пробовал. Давай не будем, а? Пошли лучше со мной.

Я не дурак.

Дурак. И трус. И ты мне надоел. Иди к своей мамочке.

Да пошел ты.

Никита считал себя волевым человеком и решил, что ни у кого на поводе ходить не будет. Даже у Петьки.

Но к одиннадцатому классу их некогда дружная компания распалась. Все бывшие никитины друзья кололись. А с оставшимися Славиком и Павлом дружба не клеилась. Каждый из них был словно сам по себе. Никита остался один. Он с тоской вспоминал вечера, которые проводил вместе с друзьями. Как же тогда было весело! Однажды под

вечер он вышел из школы вместе с Петькой. Старый друг смотрел на него иронически:

Что? Будешь и дальше один как сыч куковать или со мной пойдешь? Там все наши.

А мне с вами ширяться за компанию?

Да, ладно. Ничего в этом страшного нет. И потом: «один раз...» — сам знаешь.

«Ну, только один раз, — подумал про себя Никита, — пусть все поймут, что я не трус». И пошел вслед за Петей.

В подвале заброшенной молочной кухни Никиту встретили почти радостно: «О-о-о, ка-кие лю-ди!» Там действительно были все свои. Половина ребят уже укололись и сидели, развалясь на продавленном диване, другие занимались делом — разводили состав для инъекций. Никита подумал, что это не так уж страшно, как ему казалось, немного грязно, конечно, но ничего. Вскоре дошла очередь и до него. Петька привычным движением перевязал Никите руку жгутом, выбрал подходящую вену и запустил в нее иглу.

Сколько прошло времени, Никита не помнил. Сначала его начало качать, как на море, все вокруг поплыло в замедленном темпе. Затем по телу пробежала теплая волна блаженства. И начался кайф. Никите было хорошо как никогда, он плыл на волне эйфории, пока его не накрыла сонливость. Потом к сладкой дреме стала подмешиваться болтанка, вслед за ней навалилась тошнота. Голова кружилась так, словно Никита стоял в раскачивающемся гамаке. Он потерял равновесие и упал, а когда немного отпустило, встал и побрел домой.

На следующий день Никита обдумывал вчерашнее происшествие, внимательно разглядывал себя в зеркало. Никаких следов перемен не было. «Что ж, значит, не так страшен черт, как его малюют, — хихикнул про себя Никита, радуясь безнаказанности, — а здорово я вчера оторвался». Он не собирался становиться наркоманом, но на следующий день ему страшно захотелось еще раз «поймать кайф». Никита уже забыл о тошноте, головокружении, помнил только состояние эйфории. «Надо все делать по-умному, — убеждал себя Никита, — и если держать

все под контролем, то и на иглу не сядешь, как некоторые». Он бодро шагал рядом с Петькой и был стопроцентно уверен, что уж с ним-то точно ничего плохого не случится.

Через год Никита уже крепко сидел на игле. Он плохо переносил отсутствие героина, тело начинало ныть и кости болели так, словно сотни крыс грызли их изнутри. Но стоило Никите добыть дозу и уколиться, как ему становилось хорошо до полного безразличия. Его еще с трудом хватило на то, чтобы осенью в угоду родителям поступить в институт, но зимнюю сессию он сдать не смог и вылетел из вуза. И этой же зимой его постиг страшный удар. Находясь под дозой, замерз в снегу Петя. Никита возвращался с похорон друга, его организм привычно начинал ныть, требуя дозы. Никита вдруг почувствовал, что снова боится, боится и не хочет кончить так же, как Петя. Он вспоминал похороны, несчастные лица Петиных родителей и себя с товарищами, кучку убогих наркоманов. Никите захотелось в прежнюю жизнь, он сам себе был отвратителен. В этот день Никита решил слезть с иглы.

Но это оказалось намного тяжелее, чем он даже мог себе представить. Никиту страшно ломало, словно кто-то хотел вывернуть его наизнанку, от боли в глазах стояла темень, но ни спать, ни даже потерять сознание он не мог. Никита не ел по несколько дней, его мучили рвота и понос. Когда он выл от боли несколько часов, его родители не выдержали и вызвали «Скорую». Фельдшер вколол Никите успокоительное и предложил лечь в наркодиспансер. Никита отказался. И после снотворного ломки начались по новой. Так продолжалось еще две недели, но сколько прошло времени, Никита не помнил — потом ему об этом сказали родители. Улучшение тоже начиналось постепенно, микродозами. Никита им радовался как собственным победам. Немного меньше болит — счастье. Подышал свежим воздухом у раскрытого окна и не захотел выпрыгнуть — счастье. Смог первый раз поесть и не вывернуло — тоже счастье. За это время Никита сильно похудел, стал бледным до синевы, и мама, глядя на него, начинала плакать. Выздоровливал Никита дома, подышать воздухом выходил на лоджию.

Он, если честно, даже пережив ломку, боялся выходить на улицу, боялся, что сорвется.

Еще труднее оказалось возвращение к нормальной жизни. Никите этого очень хотелось, но теперь он оказался в вакууме. Прежних друзей-наркоманов он избегал, а других у него не было. Кто же захочет иметь дело с наркоманом? Никита принял решение поступить в другой институт, чтобы никто не знал о его прежней жизни. Готовиться к поступлению оказалось тяжело. Никита обнаружил, что его хорошая память, которая всегда его спасала, стала намного слабее. Ему приходилось зубрить то, что раньше он схватывал на лету. «Ничего, — думал Никита, — если перенес ломку, то и это осилю».

Никита поступил в институт, завязал новые знакомства, о прежней жизни старается не вспоминать.

К сожалению, не каждый молодой человек (а тем более подросток) способен устоять перед двойным прессингом — внутренним (когда любопытство обостряется) и внешним (когда берут на слабо). Надо сказать, 81 % наркоманов совершили свою «первую пробу» именно под влиянием любопытства плюс давление со стороны знакомых. Но многие в ходе первого опыта кайфа не получили. Так что в дальнейшем употребляли, подражая более опытным. И лишь со временем втянулись, начали ощущать удовлетворение, вошли во вкус. В этом случае можно считать, что необходимой, достаточной и поддерживающей причиной аддикции стали... компанейские отношения.

Бывает, что прессинг со стороны родных невыгодно контрастирует с теплой атмосферой «дружеского участия». Многие наркоманы описывают очередной срыв одинаково: поссорился с родителями, психанул, ушел из дома, встретился со своими, они мне дали ширнуться (покурить, нюхнуть) — и все закрутилось по-новой. Некоторые семьи отторгают наркомана как чужеродное тело: выгоняют вон и впредь стараются думать о нем, как о покойнике. В принципе, он уже покойник. Если подросток оказывается выброшен на улицу, для него нет исхода. Скоро, очень скоро он погибнет или попадет в тюрьму. Но можно ли

осуждать родителей за такое поведение? Честно говоря, единого ответа не существует.

С одной стороны, на оплату очередной дозы уходит все, что есть в доме ценного: наркоман за копейки отдаст любую вещь, не задумываясь о том, как семья будет без нее обходиться. Его не остановит мысль о реальной ценности и реальной стоимости одежды, аппаратуры, машины, квартиры. Он не вспомнит о том, каким трудом эти вещи заработаны. Он не задумается о том, что это — чужое. Наркоману не свойственно думать о чьих-то интересах, даже о своих собственных. Для него существует только кратковременная, сиюминутная задача — достать дозу. Конечно, через некоторое время даже родные папа с мамой ужаснутся близкой нищете. Эта перспектива неизбежно вызывает паническую реакцию. И кажется, что избавление от «семейного демона», в которого превратился некогда любимый ребенок, — единственный выход.

С другой стороны, не так много людей способны понять или просто выслушать другого, даже если это — их собственный ребенок. Вместо нормального разговора, вместо децентрации[50], вместо налаживания личностных связей, они обрушивают на собеседника лавину советов и нотаций. Но если учесть, что личность подростка работает на негативизме как на топливе, то подобное отношение родителей не улучшает, а ухудшает ситуацию.

Протест, раздражение и, как следствие, эгоцентризм — основное оружие подростка в борьбе за свою идентичность. Иначе окружающая действительность сделает из формирующейся личности манную кашу.

Вот почему не следует устраивать детям концерт без заявок слушателей. Они услышат вас тогда, когда вы услышите их. А в качестве примера детского восприятия приведем здесь стихотворение наркомана — послание, обращенное к родителю:

«Я прошу тебя выслушать меня.

Ты начинаешь давать мне советы.

Но я не просил у тебя совета.

Я прошу тебя выслушать меня.

Ты начинаешь рассказывать, почему я должен чувствовать иначе.
Мои чувства просто растоптаны.
Я прошу тебя выслушать меня.
Ты чувствуешь себя обязанным сделать что-то для разрешения моих проблем.
Я кажусь себе таким слабым и ни на что не способным.
Послушай, я прошу лишь выслушать меня.
Не надо ничего говорить или делать.
Просто послушай меня.
Когда ты делаешь для меня что-то,
что я могу и должен сделать для себя сам,
ты поддерживаешь мои страхи и чувство несостоятельности.
Но когда ты просто принимаешь мои чувства как факт —
без оценок и критики, тогда у меня нет нужды
в чем-то убеждать тебя, и я могу попытаться
разобраться в том, что стоит за моими чувствами.
Поэтому, пожалуйста, слушай —
просто слушай меня, а если ты хочешь говорить, —
подожди немного...
Я закончу и выслушаю тебя»[51].

Пожалуй, то же может сказать о себе не только наркоман, но и любой подросток, чей родитель не склонен слушать, что ему говорит ребенок. Почему так трудно бывает выполнить просьбу подростка? Потому что растерянность, страх и беспомощность ведет старшее поколение ту же, куда и всегда — в психологическую игру. Или даже в несколько игр — «Ну вот, попался, негодяй!», «Посмотри, как я старался», «Недостаток», «Суд»[52] и, конечно же, «Алкоголик». Это игры, основанные на взаимных претензиях и на открывающейся возможности разрядить агрессивный аффект. У них разные правила, но принцип всегда один. Изображая диалог двух Взрослых (а иногда даже и не изображая), игроки контактируют на уровне Родитель — Ребенок, а это всегда чревато извращением благих намерений.

Да, мы понимаем: ужасающая информация о наркоторговцах, подстерегающих школьников на дискотеках, в клубах и даже в школе, вызывают нервную дрожь и у бездетных граждан, не говоря уже о мамах-папах. Стенания подростка о том, какой скучной, безрадостной и бесперспективной ему представляется жизнь, добавляет трагизма: а что, если и мой сорвется, попробует — и я его потеряю?! К тому же родитель бывает возмущен пренебрежением к его, родителя, усилиям и успехам: мы тебя всем обеспечили, чего тебе еще надо, я в твоём возрасте, бу-бу-бу...

Дети не знают, что подобная реакция — проявление не столько невнимательного отношения, сколько амбиций старшего поколения. Им, старперам вдохновенным, хочется признания, уважения и одобрения со стороны собственных отпрысков. А «вдохновенные старперы» не понимают, что нытье отпрысков — выражение потребности в безусловной любви и понимании, чтобы ему ответили: мы тебе верим, мы в тебя верим, ты пробьешься, ты такой!

Что можно посоветовать родителям, которым не хочется становиться на позиции психологической Нудьги — внутреннего Родителя, но и слушать «сводки с фронта» сил нет? Не замазывайте проблему, если она есть. И не нагнетайте давление, если проблемы нет. Бесконечные караоке на мотив «А ты такой холодный, как айсберг в океане» не сделает вас ближе.

Родителям необходимо найти устойчивое равновесие между двумя неудобоваримыми полюсами — паранойей и безразличием. Оптимальное решение, как всегда, лежит посередине.

И не отдавайте свой авторитет, не делегируйте ответственность за свое чадо его сверстникам и подросткам постарше. Постарайтесь, чтобы к вам прислушивались. И для этого научитесь слушать сами и говорить по делу, а не просто осуществлять агрессивную разрядку. Не позволяйте ребенку почувствовать себя «некондиционным», не толкайте его в водоворот стыда и вины. Наоборот, позвольте ему осознать, что вы уважаете в нем личность, способную покорять вершины и строить жизнь

по-своему. Мы, твои родаки, готовы оказать тебе всяческую помощь и поддержку, мы с тобой, мы за тебя, мы верим, оле-оле-оле-е-е!

А для того, чтобы понять, насколько человек готов расстаться с формирующейся (но никак не с устоявшейся и вполне развитой!) зависимостью, ему следует пройти международный клинический тест, оценивающий тревогу и депрессию. Определите испытываемые ощущения по нижеприведенной шкале.

1. Я не слежу за своей внешностью

определенно, это так — 3

я не уделяю своей внешности столько времени, сколько нужно — 2

может быть, я стал меньше уделять внимания своей внешности — 1

я слежу за собой так же, как раньше — 0

2. Я испытываю неусидчивость, словно мне постоянно нужно двигаться

определенно, это так — 3

наверное, это так — 2

лишь в некоторой степени это так — 1

совсем не испытываю — 0

3. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения

точно так же, как и обычно — 0

да, но не в той степени, как раньше — 1

значительно меньше, чем обычно — 2

совсем так не считаю — 3

4. Я испытываю напряженность, мне не по себе

все время — 3

часто — 2

время от времени, иногда — 1

совсем не испытываю — 0

5. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство

определенно, это так — 0

наверное, это так — 1

лишь в очень малой степени это так — 2

это совсем не так — 3

6. Я испытываю страх, кажется, будто вот-вот случится нечто ужасное

определенно, это так, и страх, который я испытываю, очень сильный — 3

да, это так, но страх не очень сильный — 2

иногда, но меня это не беспокоит — 1

совсем не испытываю — 0

7. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное

определенно, это так — 0

наверное, это так — 1

лишь в очень малой степени это так — 2

совсем не способен — 3

8. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове

постоянно — 3

большую часть времени — 2

время от времени и не так часто — 1

только иногда — 0

9. Я испытываю бодрость

совсем не испытываю — 3

очень редко — 2

иногда — 1
практически все время — 0

10. Я легко могу сесть и расслабиться
определенно, это так — 0
наверное, это так — 1
лишь изредка это так — 2
совсем не могу — 3

11. Мне кажется, что я стал все делать очень медленно
практически все время — 3
часто — 2
иногда — 1
совсем нет — 0

12. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь
совсем не испытываю — 0
иногда — 1
часто — 2
очень часто — 3

13. У меня бывает внезапное чувство паники
очень часто — 3
довольно часто — 2
не так уж часто — 1
совсем не бывает — 0

14. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или
телепрограммы
часто — 0
иногда — 1
редко — 2
очень редко — 3

Подсчет баллов

До 10 баллов. Вы можете начинать борьбу с зависимостью самостоятельно. У вас хорошие шансы на успех.

11–16 баллов. Сначала необходимо разобраться в себе, в собственных потребностях и возможностях.

От 17 баллов. Необходимо обратиться к психологу. Его поддержка улучшит Ваши шансы.

Тревога и депрессия преодолимы, но высокий уровень негативных ощущений — не то состояние, которое можно назвать «стартовым». Тем более для такого серьезного мероприятия, как избавление от зависимости, да и вообще борьба с собой. Поэтому вознамерившись покончить с аддикцией, и сама зависимая личность, и ее окружение должны создать тепличные условия для психики, истерзанной аддиктивным расстройством. Спектакли по сценарию «Кто первый начал», «Это ты виноват», «Мы не заслужили» и т. п. придется отставить — хотя бы на некоторое (весьма долгое) время.

Лучше уже было

«Болезнь принимает здоровые формы» — эти слова Михаила Жванецкого можно смело делать девизом наркологии. Поелику окончательное избавление от недуга невозможно — значит, нужно достичь максимально здоровых форм существования. Нет, на бодрый прогноз это не тянет. Но мы и не ставим перед собой формирование оптимистичного взгляда на человеческую личность, отравленную ядом аддикции и пронизанную метастазами психических расстройств. И первое, что можно сделать с такой личностью — это лишить ее... сторонников и единомышленников.

Аддиктивная среда опасна не только своими «регулярными поставками» наркотика, но и крепостью своих социальных (или, если хотите, асоциальных) связей.

Пока они не разорваны, создание новых контактов, не основанных на наркотических интересах, остается большой проблемой. Мир наркоманов и наркоторговцев не отпустит своего раба на свободу, чтобы тот жил собственной жизнью — а главное, тратил добытые деньги на себя, а не на смак и не на колеса. Но разрыв с аддиктивным существованием — очень трудный этап. Почему этап? Потому что моментальный скачок из одной социальной среды в другую невозможен. Как и моментальное физическое очищение организма от продуктов распада наркотических веществ.

Пошаговое изменение паттернов мышления и поведения в большей степени должно основываться на замещении, а не на тотальном разрушении системы адаптации с последующими планами капитального строительства новой системы. Иначе как жить в период между разрушением и окончанием стройки? Человек не в силах существовать вовсе без социальных навыков.

Родным аддикта чрезвычайно важно отказаться от позиции созависимых лиц. Это опасная и жестокая тактика, сколь бы мягкой и деликатной она не представлялась. Даже на ранней стадии формирования зависимости человек нуждается в помощи, а не в замалчивании его недуга и не в лекциях о вреде всего, что изменяет сознание. Не можете оказать помощь сами — обратитесь к специалисту. Причем обращайтесь смело, без стыдливости на раздурявшемся лице. Подростку, если вздумает обижаться и возражать, что он, мол, не псих и к психиатру не пойдет, можете сказать так: твои психологические стратегии приспособления, как и у большинства тинейджеров, нуждаются в доводке, доработке и шлифовке. Будь ты спортсменом или художником, занятия с профессионалом послужили бы естественным и неизбежным развитием твоих способностей. Адаптация к взрослому миру — тот же полезный навык, талант и тренинг. Вот потренируешься и покоришь все вершины мира без особого напряжения.

Главное, чтобы ребенок понял: сумасшедшая погоня за остротой ощущений всегда оканчивается личностным крахом. Не только в плане крушения надежд на непреходящее блаженство, но и в плане крушения

индивидуальности. Это хуже амнезии: человек, потерявший память, по крайней мере вызывает сочувствие и доброе отношение окружающих. В их глазах он не виноват, да и в своих глазах тоже. Аддикт, наоборот, изнывает под тысячами тонн вины. Чтобы избавиться от этого чувства, он бродит по замкнутому кругу: опьянение — пробуждение — стыд — опьянение — пробуждение... Из этого лабиринта не выведет никакая Ариадна[53]. Потому что наркоман — не Тесей, а Минотавр, которому стало стыдно за его каннибальские привычки.

Но если Минотавр решает изменить свой образ жизни (в том смысле, что наркоман решает порвать с наркотиками), ему придется строить себя заново. С фундамента. Лечение возможно только при условии, что он осознанно, планомерно и целенаправленно будет работать на свое новое «Я».

Хотя касательно лечебных, а не профилактических мер нельзя сказать ничего утешительного и ободряющего. Лекарств, предотвращающих развитие наркомании или раз и навсегда отбивающих желание принимать наркотики не существует до сих пор. И, по прогнозам специалистов, такие препараты в ближайшие 10–20 лет точно не появятся. Поэтому в силах современной медицины только облегчить симптомы абстиненции. Сегодня снять болевые ощущения во время ломки можно без проблем. Специалисты лишь предостерегают: если наркомана собираются лечить аминазином, галоперидолом или любыми другими нейролептиками в больших количествах, решительно отказывайтесь от подобной терапии — это устаревший и неэффективный способ лечения.

Есть целый ряд методик, вокруг которых создаются мифы и субъективные представления, не имеющие ничего общего с реальностью. Прежде всего, это использование лекарств-антагонистов, несовместимых с тем или иным наркотиком. Алкоголикам этот метод знаком по названию препарата «Эспераль», а наркоманам — как кодирование или химзащита. Применение таких средств основано на попытках пробудить в наркомане инстинкт самосохранения: теперь, если он примет свой излюбленный допинг, его постигнет либо смерть, либо

резкое ухудшение состояния здоровья. Притом, что для многих аддиктов саморазрушительное поведение становится даже не второй, а единственной натурой. Так что рано или поздно они неизбежно рискнут и примут наркотик. Известны случаи, когда наркоман вначале писал завещание, а потом делал себе укол. В конфликте между инстинктом самосохранения и установкой саморазрушения инстинкт далеко не всегда берет верх.

К тому же использование антагонистов осложняется тем, что единственный препарат не может составлять оппозицию сразу всем группам наркотиков. И пациент, естественно, может запросто поменять один кайф на другой. Вдобавок точно и досконально определить срок и последствия этой терапии не удастся: человеческие организмы слишком различаются между собой. И поэтому антинаркотический препарат, столкнувшись с наркотиком, может вызвать развитие психической болезни вместо запланированного инфаркта. Или действовать недолго. Во всяком случае, возлагает все надежды исключительно на искусственное прерывание процесса наркотизации нельзя. Это время, свободное от наркотиков, необходимо использовать с максимальной пользой.

Кроме кодирования, существуют и другие методики, окруженные мифами. В частности, группа тяжелых процедур, которые у медиков носят название «экстракорпоральная детоксикация» и пользуются определенной популярностью в среде наркоманов. Заметьте — наркоманов, а не наркологов. Сейчас объясним, почему. Речь идет о следующих методиках:

1) гемосорбция — заключается в том, что кровь пропускается через сорбент (особым образом обработанные кусочки угля и других впитывающих материалов) и возвращается после очистки в систему кровообращения;

2) ликвосорбция — тот же принцип применяется к ликвору (спинномозговой жидкости), проводится его очистка и возвращение внутрь позвоночника;

3) плазмафорез — разделение крови на форменные элементы, то есть на клетки, и на плазму, то есть на раствор белков, после чего форменные элементы возвращаются в кровяное русло, а плазма просто выливается и заменяется таким же объемом стерильного раствора, введенного внутривенно.

Все перечисленные процедуры длятся от получаса и более и представляют собой определенную опасность для организма. В первую очередь тем, что они связаны с проникновением во внутренние среды организма и с изменением — вольным или невольным — этих сред. Например, во избежание сворачивания крови и плазмы во время процедуры, их избыточно насыщают гепарином — веществом, не позволяющим крови сворачиваться. И некоторое время гепарин не позволит крови сворачиваться даже после возвращения в кровеносную систему. Кроме того, при ликвосорбции нарушается целостность не только кожных покровов, но и оболочек спинного мозга и происходит проникновение в пространство, общее для спинного и головного мозга. Вот почему наркоманы, подвергшиеся этой процедуре, довольно часто жалуются на боли в спине, возникающие через 3–4 недели после лечения и усиливающиеся в периоды абстиненции. А поскольку многие, несмотря на сложные и опасные процедуры, снова возвращаются к наркотикам, осложнения тут как тут.

Зачем же больные настаивают на проведении столь глубокой очистки? Именно затем, что само магическое слово «очистка» кажется первым шагом к новой жизни и к новому состоянию тела. Наркоманы верят, что эти мероприятия освобождают кровь и ликвор от токсинов, или, как они выражаются, «от грязи», а иными словами, от частичек растительного сырья, которые невозможно отфильтровать в домашних условиях и благодаря которым готовые наркотики становятся темными и непрозрачными. Действительно, все эти частицы при внутривенном введении наркотика попадают в кровь, но циркулируют в сосудах недолго — в течение нескольких часов. Клетки-макрофаги[54], нацеленные на уничтожение инородных тел, уничтожают всю грязь, какую могут. А все, что не подвергается уничтожению, оседает в клетках

ретикулоэндотелиальной системы (РЭС). Эти клетки выстилают внутреннюю поверхность кровеносных сосудов и помещаются в основном в сосудах печени. Попав в РЭС, инородные частицы, в массе своей, увязают в ней навечно. И никакая гемосорбция уже не в силах извлечь их оттуда.

Поэтому эффект облегчения в результате «глубокого дренажа» организма представляет собой либо последствия самовнушения, либо последствия тех успокоительных, обезболивающих и снотворных средств, которые полагается принимать после гемосорбции. А сама процедура необходима лишь тогда, когда:

1) налицо передозировка наркотиков, особенно барбитуратов, и их надо срочно вывести из организма, пока наркоман не умер от остановки дыхания;

2) когда в результате лечения абстиненции организм наркомана оказывается перегружен седативами и транквилизаторами, и больной чувствует себя вялым, апатичным и слабым.

А в целом при лечении наркотической зависимости соблюдается тот же принцип, что и при лечении алкоголизма: вещество-антагонист снижает прием аддиктивного агента, транквилизаторы облегчают синдром отмены; а пока действуют эти препараты, пациент может адаптироваться к действительности при помощи психотерапии. Для того, чтобы аннулировать действие психоактивных веществ, применяются все новые и новые препараты. Но, в отличие от лекарств, средства воздействия на человеческую личность не сильно развиваются.

И нередко врач предпочитает «доломать» пациента, нежели кропотливо перестраивать его увечную психику.

Психотерапевт справедливо полагает: если внедрить в сознание больного установку на конформизм, он станет более терпимым для своей семьи и знакомых. Хотя бы на время. Притом, что внедрение конформизма не предполагает перестройку личностных стратегий копинга. Пациент как был, так и остается депрессатиком и комплексатиком, склонным искать удовлетворение во внешнем, а не во внутреннем мире.

Вдобавок существующие методики с удручающей однообразностью демонстрируют один и тот же прием: пересаживание аддикта с одного агента на другой, менее разрушительный и социально одобренный. Например, с героина на метадон или с алкоголя — на барбитураты. В основе такого воздействия лежит не излечение аддиктивного расстройства, а смена одной формы зависимости на другую, менее опасную для окружающих. Пусть себе курит, нюхает, глотает — лишь бы оставался функционирующей социальной единицей. Да, мы признаем: нормализовать взаимоотношения наркомана с обществом — это уже много, очень много. И все-таки не советуем возлагать чрезмерные надежды на «агентурный» подход. Личность благодаря ему не восстановишь. А жить без личности настолько трудно, что вероятность срыва крайне высока.

Есть варианты перехода с химической зависимости на эмоциональную. Это более перспективная методика. Поэтому масс-медиа, популярная литература и даже медицинские пособия рьяно рекомендуют «терапию религией»: приведите наркомана в церковь, крестите его, заставьте соблюдать посты и совершать обряды — глядишь, он и придет в норму. Увы, в норму он уже не придет, и с этим придется смириться. Но предположим, религиозная атмосфера окажет благотворное воздействие на зависимого. Он даже может стать очень верующим человеком, начнет спрашивать у священника разрешения на каждый свой шаг, обвенчается со своей сожительницей и поставит иконы в красный угол. Его поведение и мышление изменятся настолько, что все вокруг будут восклицать: «Скажите, пожалуйста, совсем другой человек! Будто подменили!» — хотя деформированная индивидуальность никуда не делась и даже не особо выправилась. В целостности сохранилась зависимость верующего аддикта от «волшебного помощника». Просто теперь в роли такого помощника выступает священник, церковь, приход, службы и ритуалы. Помните: несамостоятельность личности может обернуться новой опасностью.

Теперь, когда эта личность накрепко связана с батюшкой (а может, с реббе или гуру), дающим советы и наставления, с церковной

атмосферой и с религиозными обрядами, она еще более беспомощна и внушаема. Потому что убеждена: от нее ничего в жизни не зависит, она не контролирует ни мир вокруг, ни себя саму. Значит, следите за ней внимательно: если аддикта затянут в секту «собратья по вере» (а попросту вербовщики, которые шныряют не только по церковным мероприятиям, но и на улицах ловят простодушных и растерянных и ведут к своему «пахану»), он снова станет неуправляемым и опасным. И не надо отмахиваться: не может такого быть, он опомнился, он пришел в себя, он исцелился. К сожалению, он всего-навсего отказался от химического допинга. Хотя и не избавился от потребности в допинге. Для такой перестройки одних только посещений церкви мало.

Не стоит возлагать чрезмерные надежды и на ослабление химической зависимости: если психологическая зависимость не уменьшится, то ситуация останется прежней. Так, методика лечения героиноманов более легким наркотиком, родственным героину, — метадоном, существующая за рубежом, не дает результатов. Сторонники этой терапии утверждают, что аддикт, перешедший на употребление метадона, способен нормально функционировать и трудиться, что невозможно при героиновой зависимости. Многие героиновые наркоманы могут получать метадоновое лечение без предварительной госпитализации, а в ходе терапии сохранять рабочие места и положение в семье и в обществе.

Одновременное употребление наркотика и успешное восстановление собственной социальной роли — это даже не фантастика. Это мираж.

Очевидцы утверждают, что раздача метадона героиноманам просто становится еще одним, легальным источником наркотика: приходишь, демонстрируешь следы от уколов, получаешь дозу — идешь балдеть. Согласитесь: не очень-то похоже на избавление от зависимости? Возможно, это содействует улучшению обстановки: получив свой метадон, наркоман не ограбит очередную жертву — или не ограбит ее сегодня.

Помимо метадона существует аналогичное средство, разработанное недавно — бупренорфин. Оно действует как частичный антагонист героина (поэтому совмещать употребление и того, и другого препарата невозможно), но бупренорфин вызывает такое же острое ощущение удовольствия, как и употребление героина. То есть психологическая тяга к «химическому раю» остается.

Есть средства, которыми общество пытается спасти добропорядочных граждан от ухудшения криминальной обстановки. Но аддикта они не излечивают. Такое ограничение целей нельзя не признать оправданным: все, что может общество, — это снизить поступление наркотиков и контролировать поведение представителей аддиктивной среды. А вот спасать себя от зависимости, уменьшая психологическую тягу и восстанавливая социальный статус, наркоману придется самостоятельно.

Нельзя не учитывать и вероятность сочетания наркомании с психопатологией. Асоциальное расстройство личности заставляет пациента сопротивляться лечению, нарушать рекомендации или попросту саботировать.

Вполне вероятно, что это сопротивление будет подсознательным. Тогда велик шанс перейти от лечения к психологическим играм типа «Алкоголик», в которых саботаж лечения от аддикции, конфликты с обществом и последующие карательные меры удачно вписываются в образ «настоящего приключения». И тут уж придется выбирать — «либо вы часть решения, либо вы часть проблемы», как заметил американский политик Элдридж Кливер.

Но какой бы метод лечения вы не выбрали, старайтесь, чтобы «внутренний аддикт» (психологический компонент, ставший неотъемлемой частью личности) не вмешивался в процесс, поскольку его вмешательство усугубляет чувство неуверенности и провоцирует срывы. Поэтому внутреннего аддикта желательно заткнуть, дабы не нагнетал обстановку.

Для этого понадобится помощь психотерапевта вкупе с грамотно разработанным комплексом мотиваций. Наркозависимый должен узнать,

чего хочет не его инфантильный, гиперэмоциональный Ребенок, а его сознательный, рациональный Взрослый. И если Взрослый недостаточно развит, чтобы чего-то всерьез захотеть, придется над ним потрудиться, чтобы он окреп и смог, наконец, пресечь выходки Ребенка.

Те же меры стоит принять любому аддикту. Не следует думать, что, например, желание прекратить курить или играть в азартные игры «само собой понятно» и, соответственно, никаких специальных мотиваций не требует. Бессознательное не откликается на предложенные извне «само собой», «как же иначе» и прочие бесспорные истины. Бессознательное упрямо, капризно, занудливо и вдобавок не любит перемен. Все, чем оно оперирует, приходится внедрять постепенно, убеждая, уговаривая и договариваясь. Та часть личности, которую Зигмунд Фрейд назвал «Оно», не только формируется в раннем детстве, но и ведет себя стихийно, разговаривает на своем собственном, детско-марсианском языке. То есть признает исключительно реальные, но никак не декларативные аргументы.

И если человек заявляет, что стремится быть хорошим специалистом, любящим семьянином, опорой родителям и образцовым гражданином, а на самом деле мечтает только о том, чтобы как можно дольше оставаться безответственным паразитом, и фрейдовское «Оно», и берновский Ребенок его мигом расколют. Незачем и шифроваться. Нередко бывает так, что индивиду удобнее считать себя уродом, слабаком и неудачником, и тогда ежедневные заклинания перед зеркалом «Я красив, умен, силен, удачлив» не изменят его самооощение ни на йоту. Даже наоборот: от многократного повторения программирующая мантра теряет смысл. В подобном случае занятие аутотренингом превращается просмотр заезженного рекламного ролика: притом, что зритель досконально помнит каждую интонацию и каждый кадр, он уже не сознает содержания кадров и интонаций.

Больше того, способность мозга к селективному отбору информации позволяет переместить на периферию сознания сигналы, идущие от органов чувств: «Эй, мозг, опять этот ролик про тебя, орехи и желудок!» Не спрашивайте, кому это надо — считать себя отстоем и

сопротивляться подъему самооценки. От положения увечного существа, неспособного за себя постоять, многие, очень многие люди получают не только моральную, но и материальную выгоду. Конечно, это не слишком престижный имидж. Но бессознательное, как вы понимаете, не знает, что такое имидж и что такое престиж. Оно разбирается лишь в том, что касается потребностей нижнего уровня пирамиды ценностей: удовлетворение естественных потребностей для подсознания важнее воплощения экзистенциальных идей.

Вот почему формальное программирование (когда программа не совпадает с внутренними стремлениями личности) при общении с подсознанием не дает результатов.

Так что лицам, увлеченным идеей нейролингвистического программирования, необходимо постоянно отслеживать результат: чем формальней подход, тем слабее воздействие. А сторонникам героического наскока или, наоборот, длительных нотаций также придется умерить натиск: эффект от прессинга может оказаться противоположен желаемому.

Это относится и к ближайшему окружению аддикта, которое, вполне вероятно, подсознательно настроено оказать давление на своего непутевого подопечного, взять власть в свои руки и твердою рукою направить его в русло нормальной жизни. Не получится. Потому что вы его уже однажды направили. Твердою рукою. Причем вот в это самое... русло, в котором он сейчас плавает вольным стилем. Прессинг лишь подкрепляет уверенность аддикта в том, что психологические игры с родными и близкими продолжаются: они и дальше будут его преследователями и одновременно спасителями, а он будет убегающий и одновременно утопающий. В этой новой, увлекательной версии «казаков-разбойников» можно провести жизнь — или то, что от нее осталось. А главное, аддикт будет знать: этот вариант предпочтителен не только для него, но и для его семьи.

Конечно, все вышеперечисленные убеждения относятся к разряду подсознательных. Вряд ли кто-то в открытую озвучит содержимое своего подсознания — разве что ненароком, на сеансе психоанализа. А в

отредактированном, благопристойном варианте стремления аддикта и соаддикта будут выглядеть совершенно иначе: забота и доброта — с одной стороны, раскаяние и надежда — с другой. Правда, официальной версии доверять не стоит: она — демонстрация благих, но отнюдь не истинных намерений.

Поэтому представьте себя политиком, который вращается в среде таких же, как он, отпетых политиков, говорит что принято, делает что велено, достигает чего может и не забывает о себе любимом. Завышенные требования в политике — верный крах. Вот и не предъявляйте. Перестраивайте мировоззрение, меняйте жизнь, исправляйте ошибки — и не торопитесь. Помните: одна из причин аддиктивного расстройства — это как раз нетерпение. Или, как говорят специалисты, неспособность отсрочить вознаграждение.

Напоследок хотим дать несколько рекомендаций для тех, кто подозревает, что у близкого человека развивается наркозависимость, и для тех, кому пришлось в этом удостовериться.

1. Можно проверить наличие наркотика при помощи экспресс-теста, действующего по тому же принципу, что и индивидуальный тест на беременность: полоска из впитывающего материала погружается в мочу тестируемого и показывает наличие в ней наркотика. Попросите вашего «подозреваемого» помочиться в баночку и проверьте, насколько ваши подозрения обоснованны. Тест действует на протяжении нескольких часов или даже нескольких суток после однократного приема. Каждый вид теста реагирует на определенный вид наркотиков, поэтому лучше купить разные экспресс-тесты и проверить на наличие разных агентов — опиатов, кокаина, экстази, производных конопли (на упаковке написано THC), амфетамина и барбитуратов. Если наркотик в жидкости отсутствует, в течение 5 минут в середине теста появляются 2 коричневато-красных черточки. Если тест положительный и наркотик обнаружен, появится только одна — верхняя, контрольная. Будьте внимательны: если на тесте не появится контрольная полоска (то есть полосок нет вообще), тест нельзя считать достоверным. Либо он

проведен неправильно и его надо повторить, либо велика возможность подмены тестируемого вещества, например, подкрашенной водой.

2. Узнав, что ваш близкий человек наркоман, попытайтесь не впадать в панику, во всяком случае не показывайте ему свою тревогу. Не тяните с откровенным разговором на эту тему. Но и не начинайте беседу сгоряча, не подготовившись, в состоянии страха и возмущения, а начав разговор, не юлите, спрашивайте напрямую. Будьте готовы к отпору со стороны наркомана, к слушанию «Декларации прав наркомана», к попыткам манипуляции с его стороны. В ответ на неблагоприятные действия не взрывайтесь агрессией и упреками. И непременно постарайтесь объяснить близкому человеку, что его вы любите, что ваше отвержение распространяется не на всю его личность, а исключительно на наркотики.

3. Прежде чем начать разговор, проанализируйте ваши взаимоотношения и ситуацию в семье. Учтите: если ваши отношения с близким человеком складывались непросто, имели место и ссоры, и обиды, и невнимание, то слова о любви он воспримет с достаточным скепсисом и получит лишний козырь в этой полемике. Подумайте над тем, какие реальные чувства вы можете ему предложить. Если вас не устраивает ваше поведение и вы понимаете, что допускали ошибки, лучше сказать о них, чем отстаивать свой «светлый непорочный образ». Но! Не культивируйте в себе чувство вины за поступки близкого человека, даже если она действительно есть. На голом раскаянии ситуацию не исправишь, а вам предстоит действовать.

4. При общении и взаимоотношениях с наркоманами следует учитывать некоторые правила. С ними нельзя вести никаких деловых отношений, даже имея от наркомана документы — расписки, доверенности и пр. Предположим, наркоман вовсе не собирается подставлять партнера. Но! Он все равно это сделает, поскольку не отвечает за себя. Он будет врать и беззастенчиво использовать любого человека из своего окружения. Наркоманам нельзя доверять ценности и деньги: спрячьте от наркомана все свои ценные вещи. Помните: они не останавливаются перед кражами, у них отсутствует мораль. Наркоман не

видит разницы между чужими и близкими, он равнодушен ко всем. Денег не давайте! Добровольные «дотации» не спасут вас от домашних краж и прочих неприятностей. Наркоман будет занимать без отдачи у родни и знакомых, воровать и продавать свое и чужое. Таким образом, давая наркоману деньги, вы не обезопасите себя, зато позволите ему комфортно приобретать наркотики. Заплатить за дозу можно лишь тогда, когда состояние наркомана крайне тяжелое (ломка вот-вот перейдет в кому), а медицинская помощь по каким-то причинам невозможна.

5. Постарайтесь не лгать наркоману, не давайте пустых обещаний: наркоман легко забывает о своих клятвах, но прекрасно помнит чужие. В отношениях с наркоманом демонстрируйте предсказуемость поведения: наркоман должен точно знать, как вы отнесетесь к его поступкам и что предпримете в ответ. Если он совершит нечто предосудительное, следуйте своим обещаниям и правилам до конца. Это станет первейшим условием налаживания контакта с наркоманом. В противном случае он не будет вам доверять и не станет выполнять ваши условия.

6. Не старайтесь ликвидировать последствия проступков наркомана, не отмазывайте его от всех проблем и неприятностей. В противном случае он не будет чувствовать дискомфорта от своего состояния, и вы лишите его важного стимула изменить свою жизнь. И не пытайтесь создавать наркоману идеальные условия. Он тоже должен участвовать в борьбе за себя. Не давите, не закатывайте скандалов, иначе вы загоните проблему внутрь, но не искорените ее. Однажды проблема обострится и настигнет вас в самый неожиданный момент.

7. Запаситесь терпением, ситуация может срываться неоднократно, пробуксовывать и т. д. К сожалению, наркомания — это на всю жизнь: даже если человек завязал, он может сорваться через несколько лет. Не становитесь Великой Китайской стеной, оправдывая и защищая наркомана, обвиняя всех окружающих — плохих врачей, бесчувственных друзей, подлых ментов и пр. Вместе с тем вы должны четко понимать: здоровье вашего близкого человека нужно прежде всего вам и бороться за него вы будете в одиночестве. Даже сам наркоман не станет вашим союзником в этой борьбе. Во всяком случае, на первом этапе.

8. Избегайте прямого давления на наркомана. Чтобы заставить его лечиться, нужно создать особые, стимулирующие условия. Притом, что наркоман не лечится, он перевоспитывается. Объясните наркоману последствия потребления наркотиков, но не унижайте его. В то же время спокойно развенчайте героически-романтический образ наркомана. Решение о лечении должен принять сам наркоман. Те, кого заставили пойти к наркологу, во время лечения хотят одного: успокоить родственников и прекратить репрессии по отношению к себе. Такие по окончании курса принимают наркотики на следующий день. Нужен личный выбор человека в пользу жизни. Нужна поддержка близкого человека, чтобы помочь исполнить задуманное. Даже при лечении стопроцентно избавиться от болей невозможно. И не стремитесь облегчить процесс ломки до полного отсутствия симптомов (хотя при современных технологиях такое вполне возможно). Известно, что наркоманы, пережившие тяжесть ломки, реже возвращаются к наркотикам, чем те, кто был избавлен от боли и дискомфорта.

9. Прибегая к той или иной методике, постарайтесь понять ее возможности, не надейтесь на панацею. В противном случае вас постигнет тяжелое разочарование. Всегда существует риск рецидива. Зависимость становится частью личности человека. Борясь с ней, вы разрушаете личность наркомана и выстраиваете новую личность, которая не всегда привлекательна и даже не всегда похожа на ту, ушедшую, которую вы помнили и любили все это время. Случается, что лечение зависимого человека состоит в переводе с наркотической аддикции на другую — менее опасную и социально одобренную. Например, на религиозную зависимость. Да, колоться в этом состоянии наркоман не будет, но сохранит черты психологически зависимого индивида. Привыкайте. Возможно, со временем его состояние — в том числе и душевное — улучшится и стабилизируется. И ваши отношения укрепятся и снова превратятся в близкие.

Глава 5. Курение — одна из главных причин статистики

Теперь столько пишут о вреде курения, что я твердо решил бросить читать.

Джозеф Каттен

Сигарета для безумца

Впрочем, как ни убеждай других или даже себя, что в этой жизни для счастья нужно научиться ждать, планировать и терпеть, на одних «долговременных программах» далеко не уедешь, извините за двусмысленность. Каждое утро и каждый вечер человек — любой человек, независимо от его физического и психического состояния — норовит взбодриться, дабы лучше работалось и отдыхалось. А без этих мелких приливов эйфории хотя бы раза три-четыре в день ни жить ни работать, было бы просто невозможно.

И в качестве главного «бодрительного средства», естественно, берется утренняя чашка кофе (вариант: утренняя сигарета), делается первый глоток (затяжка), строится счастливая мина, известная широкой публике по рекламным роликам, целуется счастливая жена (любовница, мама, теща, кошка, консьержка) — и все, колесо судьбы пошло на новый виток. Привычная картина. И ничего в ней страшного нет. Хотя иногда жена (любовница, мама, теща, кошка, консьержка) отнюдь не выглядят счастливыми, а наоборот, принимаются брюзжать: вот, едва глаза продрал, сразу к сигарете тянется, а днем всю пачку высадит, а то и две! И кофе опять слишком крепкий! А у тебя давление! Сколько раз просили: хотя бы вечером пей чай! И лучше зеленый, чем черный! Но тебе же дела нет до собственного здоровья, ты же... бла-бла-бла, бла-бла-бла, бла-бла-бла.

Насколько правы брюзжащие и насколько виноват предмет их заботы и опеки? Разумеется, это все индивидуально. Может, он и не виноват вовсе. Во всяком случае, авторы статей и передач (не говоря уже про книги), описывающие жуткое, прямо-таки жутчайшее воздействие кофеина и никотина на организм, куда виноватее. Именно они отравляют чистое утреннее блаженство от встречи с первой порцией бодрости (читатель, конечно же, понимает, что чувство это приносит не встреча на кухне с женой/мамой, а тем более тещей/консьержкой).

Стараниями этих писак домашняя атмосфера превращается в ядовитый смог! Граждане! Товарищи! Камрады и ситуайены! Нам что, поголовно перейти с утреннего кофе и утренней сигареты на утреннюю прану и утренние мантры? А если меня это не цепляет? В смысле, не бодрит и не освежает? Как тогда жить?! Жить-то, спрашиваю, как?!!

Прежде чем набрасываться на разбушевавшегo курильщика всей семьей и хором зачитывать ему Федеральный закон «Об ограничении курения табака», давайте попробуем встать на его сторону. Хотя бы ненадолго. Хотя бы формально. Хотя бы потому, что он нам не чужой. Вы собираетесь спасти близкого человека от легального, но оттого не менее опасного наркотика? Вы уверены, что никотин наносит вред его здоровью, потому что все наркотики вредят здоровью? Не торопитесь. Употреблять наркотики со скуки, действительно, глупо и нерентабельно. Но ведь от яда и польза бывает. Не от каждого, но от многих. Поэтому, собственно, человечество и изобрело яды (а вовсе не для регуляции численности населения).

Например, лекарственные препараты — барбитураты, бензодиазепины, антидепрессанты, врачом прописанные — с ними как быть? Ведь это они разрушают категорически негативное отношение к наркотикам. Они заставляют вспомнить, что есть ситуации, когда понятие «умеренное потребление яда» не кажется абсурдным. Что яды способны не только разрушать организм. Что они могут организм лечить: во-первых, приостановить функционирование больного органа и дать ему передышку; или, наоборот, заставить работать заторможенный орган или целую систему, чтобы «тело в целом» пришло в норму.

Именно благодаря ядам мы не становимся заложниками ощущений (чаще всего неприятных), возникающих в результате разных натуральных процессов.

Иными словами, если бы не стимуляторы (вещества потенциально ядовитые или даже очень ядовитые), депрессия вила бы из нас веревки и вязала те веревки в морские узлы, сети и макраме. Но род людской сдаться на милость природы не пожелал, а потому на протяжении всей своей истории предпочитал бороться и искать, найти, сесть, выпить и

закусить. После чего закурить и наслаждаться неуклонным ростом душевного состояния.

И что мы имеем на сегодняшний день? А то, что все придуманное в борьбе с депрессией по большому счету делится на две методики: самоговор и самоотравление. Либо мы пытаемся развеселиться (или, наоборот, расслабиться) под влиянием эмоциональных факторов, либо под влиянием факторов химических. Причем и те, и другие могут оказаться спасительными или губительными. Все зависит от дозировки принятого допинга и уязвимости принимающего допинг. Вот как просто получается: соблюдай свою меру и не морочь людям голову!

Хотя психология тем и отличается от пропаганды, что учитывает не только главные, но и второстепенные составляющие процесса. Вот почему от лаконичного воззвания мы опять вынуждены вернуться на тропу рассуждений. Добавим к слагаемым «дозировка» и «уязвимость» третий компонент — «опасность». Есть вещества более и менее опасные — и не по одному, а сразу по многим показателям. Есть вещества, вызывающие привыкание и не вызывающие такового. Есть вещества, для которых грань между токсичной и лечебной формой употребления особенно тонка и неотчетлива. Есть вещества, накапливающиеся в организме и выходящие в течение нескольких часов. Есть вещества с разрушительными побочными эффектами и практически без побочных эффектов. Перечислять можно долго.

Никотин — вещество настолько токсичное, что применять его для лечения депрессии медицина не собирается. И тем не менее признает его заслуги в данной области.

Ибо каждый курильщик ощущает на себе... положительный эффект никотина — и даже не один. Будучи ядом, никотин делает именно то, на что способны яды. При стимуляции им сосудов и нервов улучшается работа мозга и спорится работа, связанная с координацией глаз и рук. Никотин повышает давление и учащает сердечный ритм — и, в результате, бодрит. Никотин имитирует действие ацетилхолина, отвечающего за действие памяти и способность к учебе. Никотин облегчает абстинентные явления — в том числе и снижает аппетит. В

небольших дозах он сужает кровеносные сосуды, стимулируя центральную нервную и сердечно-сосудистую системы.

Джозеф Макклернон и его коллеги исследовали действие никотина на 11 некурящих людей, страдавших депрессиями. Половина испытуемых получила никотиновый пластырь, другая половина — пластырь, не содержащий активного вещества. Кроме того, ученые классифицировали тяжесть депрессии, определяя ее по вопроснику из 20 пунктов. Через восемь дней у испытуемых, которым был на плечо наклеили никотиновый пластырь, симптомы депрессии заметно ослабели. Объяснить этот эффект можно следующим образом. «Никотин стимулирует те области мозга, которые участвуют в создании настроения», — говорит Джозеф Макклернон. В данном случае никотин активирует вещества, передающие сигнал от нейрона к нейрону, — серотонин, допамин и норэпинефрин. Притом, что депрессии, как правило, связаны с дисбалансом этих «передатчиков»-медиаторов.

Вот почему среди страдающих депрессией количество курильщиков вдвое превышает среднестатистические данные. Это может означать, что у курильщиков чаще бывает депрессия, но может означать и обратное: «Люди, страдающие депрессией, бессознательно лечат себя никотином — разумеется, с возможными смертельными последствиями», — говорит Эдвард Ливайн, один из участников этого исследования. Не правда ли, это похоже на развитие алкоголизма: предрасположенность к депрессии вызывает повышенную потребность в алкоголе, а повышенная потребность может привести к формированию зависимости?

И так же, как в ситуации с алкоголем, выступающим в роли «смертельного антидепрессанта», отказ от курения особенно тяжело дается людям, страдающим депрессией. Несмотря на огромную опасность, исходящую от «волшебного помощника», человек предпочитает им пользоваться и не думать о возможных последствиях. Хотя ученые недвусмысленно предостерегают страдающих депрессией от курения. Если человек, склонный к расстройствам настроения, надумает бросить курить, ему понадобится дополнительная поддержка — то есть

никотинозамещающая терапия: жевательная резинка, ингалятор или пластырь, содержащие никотин.

Притом, что никотиносодержащие средства не подходят для лечения депрессий, поскольку формируют зависимость. Наука предполагает создать искусственный никотин, не вызывающий зависимости. Необходимо модифицировать молекулу никотина так, чтобы его действие сохранилось, но не вызывало болезненного привыкания. «Это одно из самых важных событий в иммунологии за последние несколько лет», — утверждает Митчелл Финк, эксперт по экстренной медицине из Питтсбургского университета. Теперь главная задача исследований — найти оптимальный заменитель никотина.

Это пошло бы на пользу и пациентам, страдающим другими психическими заболеваниями, например, шизофренией, синдромом дефицита внимания или даже болезнями Альцгеймера и Паркинсона. Выяснилось, что никотин смягчает симптомы этих недугов, а также симптомы язвенного колита. К сожалению, механизм действия этого вещества пока не установлен.

Луис Юллоа из госпиталя при Университете Северного берега в Манхэссете, НьюЙорк, исследуя пути биотрансформации никотина, пришел к выводу, что из него можно получать мощные противовоспалительные вещества. Из всех патологических состояний, сопровождающихся воспалением, наиболее опасен сепсис, который развивается при попадании патогенных микроорганизмов в кровоток. Наибольшую угрозу представляет не сама инфекция, а бурная иммунная реакция организма. Организм вырабатывает огромное количество защитных клеток — цитокинов, провоцирующих воспаление. Эта «массированная атака» приводит к разрушению тканей, а в результате больной погибает от сердечнососудистой недостаточности и нарушения работы различных органов. Проводя опыты на мышах, Юллоа обнаружил удивительную вещь: никотин останавливает аномальный воспалительный процесс и даже подавляет сепсис. «Он вмешивается в работу мощных противовоспалительных механизмов самого организма, и в этом его сила, — комментирует исследователь, — Используя никотин,

мы копируем физиологические механизмы, которые были отобраны природой в ходе эволюции как инструмент воздействия на работу иммунной системы».

Поясним, в чем тут дело. Как уже упоминалось, никотин имитирует действие нейромедиатора ацетилхолина, роль которого долгое время недооценивали. Эта Золушка среди нейромедиаторов стала звездой, когда выяснилось, что она связывает нервную и иммунную системы. С помощью ацетилхолина нервная система контролирует воспалительные процессы, постоянно возникающие в нашем организме. Ацетилхолиновые рецепторы находятся не только в нервных окончаниях, но и на поверхности иммунных клеток. Никотин тоже связывается с этими рецепторами, активирует их и устанавливает «режим диалога» между головным мозгом и иммунной системой. «Как это ни парадоксально, — говорит Ваутер де Йонге, специалист по взаимодействиям макрофагов с ацетилхолином, — заядлым курильщикам, которые страдают от язвенного колита, их вредная привычка в какомто смысле идет на пользу. Есть свидетельства того, что никотин помогает при заболеваниях, сопровождающихся воспалением, но никто пока не знает, как это можно использовать».

Сегодня Юллоа внес некоторую ясность в вопрос: он попытался объяснить, почему никотин оказывает положительный эффект при таких разных заболеваниях — при шизофрении, болезни Альцгеймера, болезни Паркинсона, синдроме Туретта[55] и язвенном колите. Никотин останавливает разрушение тканей: как показали лабораторные эксперименты, он связывается со своими рецепторами на поверхности макрофагов и блокирует массовое образование цитокинов, провоцирующих воспалительную реакцию, причем делает это крайне эффективно.

Однако о применении никотина в качестве лекарственного средства не может быть и речи. Никотин, как и положено ядам, одно лечит, другое калечит. И калечит, откровенно говоря, куда больше. Никотин не только вызывает зависимость, но и приводит к сердечнососудистым и онкологическим заболеваниям. И потому Юллоа

отмечает: «Никто не собирается лечить с помощью никотина воспалительные заболевания. Мы хотим синтезировать специфические вещества, которые связывались бы с никотиновыми рецепторами и оказывали такое же противовоспалительное действие, но не были столь токсичными».

Итак, никотин оказывает на наше состояние позитивное (весьма относительно позитивное) воздействие. Но нельзя не признать: весь положительный эффект от курения — лишь капля в море по сравнению с воздействием негативным.

Вначале никотин действует как стимулятор (то есть раздражитель), затем раздражение превращается в хроническое, а после — в физиологическое и психологическое привыкание.

Прекращение или значительное сокращение употребления никотина вызывает синдром отмены: психологическую тягу, нервозность, тревогу, неспособность сосредоточиться, беспокойство, замедленное сердцебиение, повышенный аппетит и увеличение веса. Понижается уровень метаболизма, возникает бессонница, тремор, усиливается кашель, ухудшается выполнение задач, требующих концентрации внимания. Все это длится от нескольких дней до нескольких недель, в зависимости от остроты и выраженности привычки к никотину.

Но вернемся к началу. Как мы становимся курильщиками? О том, какой вред никотин наносит организму, знают все. И как-то даже банально перечислять все то нехорошее, что содержится в табачном дыме — ацетальдегид, ацетон, аммиак, бензол, бутиламин, диметиламин, ДДТ, эмиламин, гидрохинон, метиловый спирт, метиламин, соединения никеля, пиридин и под завязку радиоактивный изотоп полоний-210. Тем более, что для лиц, далеких от химии, это просто слова. Их легко перевешивают психологические установки. Это они играют главную роль в формировании намерения «разок попробовать». Но с чего именно начинается, а главное, чем психологически поддерживается потребность курить?

Некогда психологи упирали на то, что сигарета визуально прибавляет подростку или молодому человеку взрослости, крутости, шикарности... Поэтому юное создание и хватается за пачку, как за спасательный круг: застенчивость свою скрывает, неуверенность в себе; а заодно пытается привлечь внимание к своей особе, вписаться в группу сверстников и стать в ней своим. Однако в XXI веке образ «элегантного курильщика/курильщицы», популярный в далекие 70-80-е годы, безнадежно устарел: общество поменяло идеал с рекламного ковбоя, затягивающегося дорогой сигаретой (сигарой, трубкой) на интеллектуала, яппи, спортсмена и просто красавца, благоухающего парфюмом, а не табаком.

Сегодня те, кто четверть века назад были полноправными членами вольно дымящего коллектива, становятся изгоями, аутсайдерами, которых чуть что — сразу же депортируют на балкон, на лестничную клетку, в специально отведенные места... Того и глядишь, начнут курильщикам герметичные шлемы выдавать, чтобы атмосферу не загрязняли. Лицам, подверженным никотинизму, без конца припоминают судьбу бедной лошади, убитой каплей никотина, и прочат им всем печальную участь благородного животного...

Впрочем, кто видел лошадь в курилке? К вам в офис когда-нибудь заходила лошадь с просьбой дать ей прикурить? Или, может, некто хвостатый, с большими зубами, махал вам издали сигаретной пачкой, кивая головой в сторону уголка, насквозь прокопченного дымом? А, было, было... Это ваш коллега, длинноволосый и зубастый, приглашал оторваться от монитора и перевести дух. Насколько это занятие можно назвать «переводом духа». И все-таки прав был американский писатель Ралф Эмерсон, сказавший: «Курение позволяет верить, что ты что-то делаешь, когда ты ничего не делаешь». Равно как и наш соотечественник Ратмир Тумановский, автор 16-й полосы «ЛГ», отметивший: «Капля никотина убивает пять минут рабочего времени».

Потому что курение, как правило, есть единственная возможность сделать перерыв в работе. Некурящие продолжают пахать (вот, опять лошадиная ассоциация!), а курящие строем идут в угол — скандалить с

уборщицей, орущей диким голосом: «Вы что, таблички не видите?! Здесь запрещено курить!» — где и предаются неспешным отвлеченным беседам. Хорошо, если разумный босс позволяет покинуть рабочее место «на законных основаниях», а не в силу дурной привычки. Некурящие тоже имеют право на передышку. Но в большинстве случаев никотинисты получают это право, а все прочие обречены дожидаться обеденного перерыва. Можно сказать, безжалостное начальство провоцирует подчиненных на никотинизм. Даже если не перестает, словно Минздрав, повторять фразу о вреде курения. Так, между делом, мелким шрифтом. Вот вам первый «провокаатор курения» — это потребность прервать рабочий процесс и хотя бы на десять минут выпасть из общественно-полезной деятельности.

Следующая ситуация выглядит еще серьезнее (и одновременно еще комичнее). Врачи сетуют на то, что многие женщины не в состоянии отказаться от курения даже в период беременности и кормления грудью. Как сказала одна наша знакомая, кормящая мать тридцати с лишним лет отроду: «Я курить никогда не брошу! Это моя последняя возможность побыть собой!» — и ее... можно понять. Нагрузки, которым подвергается мать грудного ребенка, ее плотная привязка к маленькому, требовательному существу, ее заключение в четырех стенах, ее оторванность от мира только подкрепляют паттерны аддиктивного поведения. Примерно то же испытывает ответственный работник, держащий, словно атлант (или кариатида) на своих плечах целый бизнес, отец семейства, добытчик и защитник, творческая личность, завязнувшая в паутине «последних сроков» и «важных обязательств»... В общем, любой, кто знает, что такое прессинг. Возможность дать себе роздых воспринимается как внеочередной подарок Санта-Клауса, как визит доброй феи к замотанной насмерть Золушке.

Для зависимой личности отказ от использования аддиктивного агента походит на подлое предательство. Или на феерическую глупость.

Представляете, как бы вы отнеслись к Золушке, заяви она феекрестной: «Ой, на бал я все равно не поеду! Если уж ты сделаешь за меня генеральную уборку, отделишь белую фасоль от коричневой,

намелишь кофе и насадишь роз, то я воспользуюсь освободившимся временем, чтобы к возвращению маменьки и сестриц вышить плакат «Welcome! Home sweet home!»[56] с виньеточками по полю и бантиками по углам». Тут, я думаю, самая снисходительная фея плюнула бы и испарилась. А дальновидная — отправила бы свою крестницу в клинику, от трудоголизма лечиться.

Но если ты не трудоголик, и все твое «Я» в голос орет: мне и так тяжело, а ты еще добавляешь синдром отмены, синдром хронической усталости, синдром дефицита удовлетворенности, еще какой-нибудь синдром! Ты что, спятил/спятила? Сию же минуту верни радость жизни! Хорошо, пусть это будет не сигарета, не кофе, не пирожное, не снотворное, не прозак, не спиртное, но чтоб было! Чтоб действовало! А то помру.

Ведь человеку постоянно требуются «дополнительные средства», дабы вернуть, удержать, ну хотя бы имитировать радость жизни. И в большинстве своем это средства вредные или примитивные. Что поделать? Ведь зона их влияния — подсознание, наполненное детскими привычками и инстинктивными стремлениями. Здесь попросту нет интеллектуальных потребностей. Они обитают в другой области, в области сознания. Поэтому индивид не всегда способен осознать реальный механизм своеголюбимогорелаксанта. Индивиду просто неловко — до такой степени детской, смешной и неуместной может казаться вся эта «машинерия».

В частности, вспомним «парадокс Тришмена», который гласит: «Трубка дает умному человеку возможность подумать, а дураку — подержать что-то во рту». Конечно, большинство курильщиков полагает, что им с трубкой (сигаретой, сигарой) лучше думается. А на самом деле им требуется подержать что-то во рту, ни больше, ни меньше. С точки зрения психологии, эта процедура чрезвычайно... полезна. Ведь ребенок, сосущий палец, предается своей привычке отнюдь не для того, чтобы позлить старших. Это нехитрое действие стабилизирует душевное состояние на подсознательном уровне. Но ведь можно же было обойтись жевательной резинкой — и без сахара, и без никотина? Это не только не

вредно, а даже полезно. Поздно! Организм уже усвоил привычку держать во рту никотиносодержащий «релаксант» и так запросто от своего пристрастия не откажется.

Как правило, человек не желает заранее разобраться в себе и выявить, где и как именно подсознание вмешивается в его поведение, восприятие, мышление. Это поведение «когнитивного скряги» — отрицание неизбежного, предубежденность и вообще игра в прятки с самим собой — только повышает опасность утраты самоконтроля.

Подсознательное, словно огромная масса воды, плещется за старой, осыпающейся дамбой, наспех построенной из запретов и непоняток, углубляет трещины, сочится из промоин, ищет выхода. А когда найдет — тогда личность попросту смывает.

Поэтому дайте себе шанс: отнеситесь внимательнее к причинам и источникам ваших привычек. Лечить не болезнь, а симптомы — верный способ не избавиться от болезни, а... приобрести новые ее проявления. Расширить, так сказать, зону взаимодействия вашего организма и вашего заболевания. Теперь спросите себя: оно вам надо?

Как, отчего, зачем и сколько?

Предположим, вы согласны с утверждением, что корни курения кроются не в имидже, а в прессинге. И потому бесполезно развенчивать моду на эту вредную привычку — моду, которой давным-давно наступил каюк, лет этак десять-пятнадцать назад. И не надо думать о курильщике, как о дешевом позере, стремящемся придать себе «значительность и интересность» посредством задымления помещения.

Оставим образы, позаимствованные из древних антеникотинных брошюр: вот курильщик на тусовке — в одной руке бокал, в другой сигарета, а в мозгу одна мысль: «Как бы не уронить пепел на ковер!» — ах, бедный, он так напряжен! Ему так и не удастся отдохнуть! Это автор напряжен, за свой ковер боится. А некоторым курильщикам (особенно после третьего-четвертого бокала) по барабану, куда и что они уронят и куда упадут сами в момент, когда содержание алкоголя и никотина в организме зашкалит. Оставим и бодрые советы, действующие исключительно на нервы: докуривайте сигарету до половины, а лучше

до начала; если рядом кто-то щелкнет зажигалкой, немедленно тушите свой бычок; не курите до, после и во время еды... Все это больше похоже на паллиатив (или на паранойю), чем на реальное стремление избавиться от зависимости.

Эффективное избавление начинается с выяснения причин, а не с лобовой атаки на последствия. Человеку легче выбрать средства и метод лечения послетого, как он освободится от дискомфортных условий, толкающих на бесконечное повторение опасных действий.

Благодаря целенаправленной стратегии можно не пробовать все подряд и не повторять после каждой проваленной попытки: ну вот, я же говорил... Здесь так же легко скатиться в психологическую игру, как и при спонтанных попытках избавиться от алкоголизма: несколько шумных скандалов в семье или на работе, несколько беспорядочных попыток избавиться от зависимости, несколько срывов с последующими «загулами» — и все, личность убеждается в своей неспособности довести дело до конца.

Необходимо учесть и так называемый «негативизм курильщика», его протестное поведение, когда стремление выкурить сигарету не только не слабеет, но даже усиливается от нажима со стороны некурящей части общества. Кстати, агрессивное поведение некурящих — это особая статья. Его усиленно раздувают антиникотиновые кампании, в последнее время буквально следующие друг за другом. В их основе лежит вполне справедливое утверждение: здоровье некурящих важнее, чем удовольствие курильщика. Тяжело терпеть, если вам дымят в лицо в пабе, в ресторане, в зале ожидания, в приемной — везде, откуда нельзя просто уйти, пока не дождешься своего обеда, поезда, очереди на прием и т. п. И совершенно невыносимо думать что ты, несмотря на отсутствие этой тошнотворной привычки, получаешь за несколько минут такую дозу яда, как если бы дымил с курильщиком наравне.

Как только человечество узнало о пассивном курении, никотиновой вольнице пришел конец. Но ведь курильщики-то остались! И вести отстрел «злостных отравителей атмосферы», мягко говоря, нерезонно. Ведь яростными «антиникотинистами» руководит по большей части

примитивное желание разрядиться. Как, впрочем, и другими яростными личностями, протестующими против чего угодно — в политике, экологии, науке или искусстве.

Агрессивное поведение — маркер психологических проблем, а отнюдь не показатель желания решить проблему.

Тем более, что протестующие даже не задаются вопросами, в чем именно эта проблема заключается — не только для них, не намеренных предаваться пассивному курению, но и для тех, кто предается курению активному. Иногда даже вопреки сознательному решению...

Что касается главной причины табачной зависимости, она более ли менее ясна. В большинстве случаев курильщик губит свое здоровье ради тех же целей, что и остальные аддикты: пытается снизить нагрузку, уменьшить стресс и победить депрессию. И прессинг со стороны любящей родни, заботливо канифолящей курильщику мозги, может только усугубить все три негативных фактора его злополучного состояния. А в результате обстановка нагнетается, толерантность растет, соматические заболевания множатся, смог крепчает.

Впрочем... Мы на протяжении целого раздела говорим о курильщике, как о наркомане. Мы автоматически относим его к аддиктам. Мы предвидим долгую борьбу и не строим воздушных замков. Мы упоминаем тяжелые болезни и неадекватные психические состояния.

А между прочим, мы ничего не знаем наверняка, не знаем даже, есть зависимость или нет ее. И узнать сможем только после того, как курильщик пройдет тестирование по шкале Фагерстрома (только честно и откровенно, пожалуйста). Итак, ответьте на вопросы и сложите баллы.

1. Через сколько времени после утреннего пробуждения Вы закуриваете первую сигарету?

в течение первых 5 минут — 3

от 6 до 30 минут — 2

от 31 до 60 минут — 1

более часа — 0

2. Трудно ли Вам воздерживаться от курения в местах, где курение запрещено?

да — 1

нет — 0

3. От какой сигареты в течение дня Вам труднее всего отказаться?

от первой — 1

от другой — 0

4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в течение дня?

10 или меньше — 0

от 11 до 20 — 1

от 21 до 30 — 2

31 или более — 3

5. Курите ли Вы в первой половине дня больше, чем во второй?

да — 1

нет — 2

6. Продолжаете ли Вы курить, когда Вы очень больны и вынуждены соблюдать постельный режим в течение всего дня?

да — 1

нет — 0

Подсчет баллов

От 0 до 2 баллов. Табачная зависимость не выявлена.

От 3 до 6 баллов. Слабая или умеренно выраженная табачная зависимость.

От 7 до 10 баллов. Сильно выраженная табачная зависимость.

Кроме того, есть некоторые физиологические признаки, на которые следует обратить внимание. Некоторые из них видны невооруженным глазом, для выявления других требуется пройти специальные

процедуры. Но все они — свидетельства серьезной, невыдуманной опасности. Итак, вот они:

- 1) ночное курение, когда человек для компенсации недостатка никотина вынужден просыпаться и курить;
- 2) долгий непрерывный стаж курения;
- 3) привычка выкуривать сигарету до самого фильтра;
- 4) частота, с которой перекуры следуют один за другим — чем меньше отрезок времени между ними, тем выше зависимость;
- 5) безрезультатность предшествующих попыток отказа от курения.

Человек, пытающийся бросить курить, иной раз не представляет, с чем именно он борется. То есть не знает проявлений потребления никотина. Разве что посетует на утренний кашель или на синдром отмены, возникающий тогда, когда нет возможности выскочить и подымить в свое удовольствие. А может, припомнит, как шпыняла его любимая теща (дорогая мама, первая/вторая/очередная жена, сослуживица-астматичка, учительница первая его). Вместе с тем большинство людей знать не знает, как реагируют системы жизнеобеспечения на очередной перекур. Самое меньшее, что можно об этом сказать — они реагируют по-разному:

- 1) центральная нервная система демонстрирует повышенную возбудимость, расслабление в стрессовых ситуациях, улучшение кратковременной памяти, уменьшение времени реагирования, повышение внимания и способности решать проблемы, усиление бессонницы, снижение чувства голода и массы тела, расслабление скелетной мускулатуры, тремор рук, при отравлении никотином — тошноту и рвоту;

- 2) сердечно-сосудистая система повышает сердечный ритм, кровяное давление, увеличивает сердечный выброс в коронарный кровоток, после чего происходит длительное снижение кровяного давления и коронарного кровотока, снижение температуры кожи, сужение сосудов, увеличение притока крови к скелетным мышцам, повышение содержания в крови свободных жирных кислот, лактата и глицерола, повышение активации тромбоцитов;

3) эндокринная система реагирует повышением в крови катехоламинов, гормона роста, пролактина, р-эндорфина, кортизона, вазопрессина, повышение уровня основного метаболизма при физической активности и во время отдыха — это моментальная реакция, зато в грядущем курение может обернуться ранним развитием менопаузы, повышением риска остеопороза у женщин, снижением массы тела;

4) дыхательная система выдает свое недовольство повышенным выделением мокроты, кашлем, затрудненным шумным дыханием.

Итак, какой отсюда следует вывод? Довольно странный: по крайней мере половину проявлений употребления никотина можно причислить к... положительным. Ну, не назовешь же отрицательным эффектом улучшение кратковременной памяти или ускорение обмена веществ, равно как и снижение массы тела? Так-то оно так, но...

Здесь перед нами — та же ловушка, что и у остальных аддиктивных агентов: видные и ощутимые признаки употребления психоактивного вещества всегда исходят от нервной и эндокринной систем. Именно эти части организма человек стимулирует или даже прищипывает с помощью искусственных возбудителей, легальных и запрещенных. Потому что современная жизнь кажется слишком сложной и скоростной для того, чтобы зевать по сторонам и нянчиться с «отказом системы», то есть с нежеланием мозга/тела выполнять очередной блок команд.

Мы привыкли обращаться с собственным телом, как со старым, но еще работающим компьютером: начинает глючить — ненадолго отключаем, быстро перезагружаем, задачу повторяем. Если не исправится, бьем по монитору (вариант — по темечку) с криком «С-с-скотина безмозглая!», после чего снова выходим, перезагружаем, отдаем команды... Если не помогает, подключаем внешний стимулятор: наливаем чашку кофе и закуриваем сигарету, которую досмолим до фильтра, а от бычка прикурим новую. Пусть способность решать проблемы и скорость реагирования возрастает многократно. И побольше катехоламинов, эндорфина, кортизона, вазопрессина, побольше! Эти гормоны допингуют

наш организм во время стресса, а значит, теперь им и карты в руки! Вот она, финишная ленточка, вот он, мой кубок победителя!

В угаре конкурентной борьбы (а конкурировать, как вы понимаете, приходится не только бизнесменам, но и людям самых разных профессий — и даже тем, у кого никакой профессии еще нет или уже нет) мы не воспринимаем слабое, жалобное стенание сердечно-сосудистой системы, которой, мягко говоря, приходится несладко. Мы забываем, что именно она — самая уязвимая и самая трудновосстановимая из всех. И нещадно полируем легкие смолами, полагая, что леденцы и спреи охотно помогут нам в случае кашля и затрудненного дыхания. Иными словами, старательно забываем о долговременном эффекте, который неизбежно последует за очередным — сотым или даже тысячным приливом бодрости, без которого... можно было бы и обойтись. Каким образом? Да все тем же. Категорически отказавшись от допинга как от... мнимого разрешения ситуации. Поскольку на самом деле мы, употребляя стимуляторы, не проблему разрулить стремимся, а всего-навсего демонстрируем (и себе, и окружающим) собственную чистоту помыслов, незаменимость и ценность. То есть играем в «Посмотри, как я старался».

В этой психологической игре главный персонаж только тем и занят, что усугубляет свои неприятности — все подряд, от прогрессирующего нездоровья до растущей загруженности по работе. Он не предпринимает никаких шагов для облегчения своего состояния: он не ищет возможности сачкануть и устроить себе выходной, он не обращается к врачу, он даже родным не скажет ни слова по поводу ухудшения симптоматики, а будет планомерно скатываться в запущенную стадию, когда болезнь лечить бесполезно, а работы становится столько, что и здоровая лошадь бы «восхищенья не снесла и к обедне умерла». Зачем? Затем, что безвыходность его положения — инструмент, которым Ребенок пользуется, чтобы поместить себя в центр внимания и добиться любви и одобрения. Внешне все выглядит, как великая и священная ответственность Взрослого, а внутренне — как злорадство Ребенка: «Вот не пойду к врачу! И от проекта не откажусь! И никто меня не заставит вести себя разумно! Если на работе все провалю в тартарары

— скажу, что болен; если болячка обострится — скажу, что тяжело трудился и вообще мне не до того! А вы возитесь все со мной, возитесь! А то кто не спрятался — я не виноват, хи-хи!»

Уж сколько раз мы повторили нашему читателю — и в этой книге, и в предыдущей: откажитесь от психологической игры, если она деструктивна! И вы поймете, что прав был английский философ, логик и математик Бертран Рассел: «Убежденность, что ваша работа необычайно важна — верный симптом приближающегося нервного срыва». Отдохнуть можно сотней разных способов и далеко не все они губительны для ума и тела. Поэтому единственный способ избавиться от зависимости — перестать давить на ту самую кнопку, которую вы освоили в раннем детстве и с тех пор уже не снимали с нее пальца. Освоение новых релаксантов — главная задача аддикта. И не самая легкая, конечно. Когда все сознание и подсознание вопиет о необходимости вернуться к старым, испытанным удовольствиям (они же пороки), можно только стиснуть зубы, упереться и продолжать осваивать новые пороки. Да, это не обязательно должны быть высоконравственные и глубокодуховные занятия. Пусть это будет пустопорожняя трата времени и денег, осуждаемая «судом домашних присяжных» — и тещей, и женой, и мамой, и собакой. Лишь бы эти новые пристрастия поддавались контролю и не превращали вашу личность в марионетку.

Всякому, кто намерен избавиться от зависимости, приходится искать замену аддиктивному агенту, контроль над которым уже утрачен. Но такую, чтобы ею можно было управлять. Смена шила на мыло не приветствуется.

Мы упоминали о том, как опасен переход с одной формы зависимости на другую. К тому же он имеет тенденцию поглощения более слабой аддикции более сильной: от алкоголизма люди нередко переходят к наркомании, а дальше остается только перейти к суицидомании, дабы разрубить гордиев узел и одним махом освободиться от всех жизненных проблем — вместе с самой жизнью. Так вот: этого не надо. И еще: что действительно надо, так это искать свой

собственный выход, а не всеупотребительный и весьма невнятный «путь к спасению». Поэтому сосредоточимся на конкретике.

Свой собственный план спасения мира

С привычкой к курению справиться невероятно сложно. Люди, в свое время страдавшие зависимостью и от самых сильных наркотиков вроде героина, утверждают, что труднее всего было избавиться от пристрастия к никотину. А поскольку это пристрастие не имеет столь ярко выраженных негативных последствий, как алкоголизм и наркомания (то есть курильщик не теряет своего социального статуса и не утрачивает положения в обществе, наоборот, курение высококачественных, дорогих сортов табака придает определенную солидность имиджу), то оно и не воспринимается как опасность.

При любой форме аддикции желание бросить возникает не на первой и даже не на второй стадии, а при появлении серьезных трудностей со здоровьем, общением, работой, учебой... Словом, при нарушении значимых планов и при неодобрении со стороны значимых людей.

Как стратег и тактик, определите, кто именно у вас в мозгу «работает под прикрытием». То есть какие обстоятельства для вас четко связаны с потребностью закурить. Вот некоторые возможные варианты.

1. Привычка к курению в момент выполнения определенных действий. Например, вы постоянно курите во время разговоров по телефону, или во время управления автомобилем, или в момент чтения этой книги. Существует несколько способов победить стойкую привычку. Во-первых, можно избегать обстоятельств, с которыми она связана. Хотя такой подход требует немалых жертв: отказ от переговоров по телефону или от езды на личном автотранспорте, не говоря уже о чтении наших замечательных книг нанесет вашему образу жизни серьезный ущерб. Поэтому рассмотрим и другие варианты подхода к избавлению от курения. Во-вторых, вы можете выработать осознанное поведение вместо бессознательной тяги: как бы отметить психологическим

маркером все опасные ситуации и, попадая в них, стараться действовать не на автопилоте, машинально раскрывая пачку и вытаскивая сигарету, а сознательно контролировать и шаловливые ручки, и увертливое подсознание, не поддаваясь на провокации. В-третьих, сформируйте заменяющую привычку: замените курение сигареты жеванием резинки, зубочистки, фрукта или овоща, наконец.

2. Курение ради удовольствия. Курение после приема пищи, во время вечеринки может усиливать удовольствие. До 25 % рецидивов курения случается тогда, когда курильщик в отменном настроении. Избегать приема пищи или вечеринок — занятие не только идиотское, но и губительное. Так можно впасть в депрессию, после чего умереть от истощения. Поэтому главное средство уменьшить или искоренить эту привычку — подготовиться к опасной (в плане рецидива) ситуации и выработать альтернативные модели поведения. Например, в момент, когда рука сама потянется к пачке с зажигалкой, схватить в охапку соседку и понестись с нею в зажигательном танце. Устроив на вечеринке что-нибудь ужасное в этом роде (советуем: испробуйте ламбаду или сальсу, дамы их любят), вы, глядишь, и от вредной привычки избавитесь, и репутацию замечательного танцора заработаете. А если без шуток, то формирование осознанного поведения и замещающих привычек для курильщика задача нелегкая, но насущная.

3. Сильное влечение к сигарете в противоположной ситуации, когда человек подвергается стрессу. До 65 % курильщиков снова берут в руки сигарету именно тогда, когда они грустны, злы или возбуждены. Следовательно, вам нужны другие пути расслабления и получения поддержки. Депрессия и стресс — неизбежные спутники человеческой жизни. А вы поищите себе более подходящую «компанию» — такую, от которой больше пользы, чем вреда. Есть у вас хобби? Если нет, заведите. Только здоровое хобби, без аддиктивного компонента.

Ученые провели опрос, чтобы узнать, какое количество курильщиков испробовали те или иные методы для избавления от вредной привычки. И вот полученные ими результаты:

Резкое прекращение курения 64,3 %

Постепенное уменьшение количества сигарет 52,6 %

Никотиновая жевательная резинка 43,1 %

Гипнотерапия 29,0 %

Иглоукалывание 19,2 %

Медикаментозная терапия 10,6 %

Фитолечение 5,9 %

Заменители сигарет 5,5 %

Полоскания и кремы 1,2 %

Другие средства 7,1 %

Как видите, средства комбинируются и в сочетании дают больший эффект, чем поодиночке. Медицина предлагает несколько методик, облегчающих отказ:

1) препараты, вызывающие у курильщика отвращение к табачному дыму;

2) средства, способные имитировать действие никотина в организме;

3) никотин в чистом виде, который вводится неингаляционным путем (это позволяет избежать поступления в легкие множества вредных веществ, образующихся при сгорании табака), — в частности, жевательная резинка типа «Никоретте» и пластыри с никотином;

4) седативные средства и транквилизаторы для курящих в момент стресса;

5) стимулирующие средства — настойки женьшеня, заманихи, лимонника, аралии; жидкие экстракты родиолы, левзеи; пантакрин, а также фенамин и меридил;

6) витамины группы В, поливитамины; масляные растворы ретинола и токоферола ацетата, аскорбиновая и никотиновая кислоты.

Надо помнить, что лекарственная терапия имеет несколько ограничений. Во-первых, противопоказания. У каждого препарата они свои, о них надо узнать все и не полагаться на авось. Во-вторых, никотиносодержащие средства провоцируют большой выброс в кровь катехоламинов, а потому противопоказаны при нарушениях сосудисто-сердечной деятельности, недавно перенесенном инфаркте миокарда,

аритмии, ангине, беременности и кормлении грудью. Очень осторожно их должны использовать лица с пептической язвой, инсулинозависимые, больные диабетом и гипертиреозом. Не следует создавать гормональные бури в организме, в котором и так наблюдаются сбои в работе эндокринной и сердечно-сосудистой системы. В-третьих, помните: лекарство неспособно избавить личность от зависимости. Оно лишь облегчает синдром отмены, который проявляется у курильщика в течение суток после отказа от сигарет, достигает пика на 22–28 часу после последней затяжки и постепенно слабеет в течение двух недель. Но некоторая «заторможенность» ввиду отсутствия стимулятора может держаться довольно долго — в течение нескольких месяцев.

За то время, пока вы проходите лекарственную терапию, вам необходимо выработать новые установки по отношению к самой любимой — и самой вредной — привычке. Если вы не в силах самостоятельно перепахать свое восприятие курения, обратитесь к психотерапевту. А обратившись, постарайтесь умерить раздражение, преследующее всех, кто курит, в тот момент, когда покурить не удастся. Психотерапевт, конечно, покажется вам врагом всего разумного, доброго, вечного, террористом хуже Бен-Ладана. Но это не так. Помогите врачу избавиться вас от опасных схем поведения. Например, проявите личную инициативу: пройдите детоксикацию. То есть измените (хотя бы на время) свой образ питания, чтобы организму легче было справляться с синдромом отмены и вообще приспособиться к новому варианту существования. Только сделайте это грамотно.

А жизнь вообще штука ядовитая...

Припомните, нет ли у вас следующих симптомов: головной боли, усталости, расстройств пищеварения, болей в спине, распухания суставов, повышенной чувствительности на химикаты, синтетические вещества, парфюмерные изделия? Если есть, то высока вероятность интоксикации организма разными ядами, с которыми мы сталкиваемся постоянно, сами того не замечая.

Яды могут поступать извне: при дыхании, облучении, с пищей и лекарствами, при физическом контакте с опасными веществами. Частично токсины вырабатываются и самим организмом: в биохимических процессах — в частности, при эмоциональной реакции на неприятные (и приятные) — события возникают вещества, которые следует вывести, не то будет плохо.

Здоровый организм должен сам справляться с выведением токсинов. Но, во-первых, немногие из нас могут похвастаться отменным здоровьем, а во-вторых, под влиянием стресса и неправильного образа жизни может образоваться слишком много токсинов даже для самого могучего организма.

К тому же мы живем в эпоху относительного изобилия — главным образом, изобилия пищи. Дефицит двигательных нагрузок и переизбыток нагрузок пищеварительных — вот основная проблема, от которой страдает половина населения земного шара. Интоксикация возникает каждый раз, когда человек потребляет питательных веществ больше, чем организм может переработать и вывести шлаки. Нарушается сбалансированность функций организма, которая в медицине называется гомеостазом. Многие люди, чувствуя необходимость восстановления гомеостаза, принимаются пробовать на себе все подряд — диеты, диуретики, слабительное, клизмы, сжигатели жира и прочие модные средства. В результате из организма вымываются и те ценные вещества, которые нужны для нормальной жизнедеятельности, вследствие чего возникает белковая или витаминная недостаточность. Не надо экспериментов! И тем более — ненужных.

От многих острых и хронических заболеваний помогает избавиться детоксикация. Хотя, конечно, она и не является средством от любых недугов. Важно различать токсические и аллергические реакции: аллергия — совсем другое состояние организма, нежели интоксикация. Очищение организма — тоже нагрузка, поэтому с ним нужно быть предельно осторожным: насыщенные программы не годятся для людей с болезнями сердца, пониженным весом, заболеваниями эндокринной системы. Поэтому неплохо было бы посоветоваться с врачом: в какой

форме вам «очищаться». Приступая к детоксикации, необходимо убедиться в том, что она необходима.

Второй главный фактор при очищении организма — регулярность. Комплекс очищения нельзя провести один-два раза и забыть, как страшный сон. Тем более, что ничего страшного в нем нет. Детоксикацию можно проводить по сезонному принципу, как предлагает диетолог и биохимик Эльсон Хаас. В каждое время года выполнять недельную или 2-недельную программу, состоящую из диеты и оздоровительной гимнастики. Ключевым или удобным для начала моментом может стать весна или осень.

Общая программа детоксикации довольно продолжительна. Ее основной рацион приведен в конце программы.

Весна: С 10 марта по 5 апреля (в течение 1–3 недель).

- 1) Ешьте фрукты, овощи, зелень.
- 2) Пейте соки, травяные настои.
- 3) Можно провести 3-5-дневное голодание (по Брэггу, например).
- 4) Период ремиссии — возвращения к обычному образу жизни (ремиссия занимает примерно тот же срок, который заняла сама диета).
- 5) Можно проводить физиотерапевтические процедуры по выведению шлаков из организма.

Конец весны: Примерно в середине мая выполните 3-дневную программу очищения по типу вышеприведенной — чтобы закрепить результат.

Лето: Примерно между 10 июня и 4 июля 1 неделю можно питаться только овощами и фруктами, а также фруктовыми соками.

Конец лета: В середине августа выполните 3-дневную аналогичную программу, питаясь только фруктами и овощными соками.

Осень: Между 11 сентября и 5 октября выполните 7-11 дневную программу очищения. Для нее необходимо использовать следующие продукты:

- 1) виноград или свежий виноградный сок;
- 2) лимонный или яблочный сок, но обязательно разведенный;
- 3) свежие фрукты и овощи, можно вареные овощи;

4) фруктовые и овощные соки (фруктовые — утром, овощные — во второй половине дня);

5) соки в сочетании со спирулиной, водорослями и другими веществами, содержащими хлорофилл (можно принимать их в виде пищевых добавок);

6) зерна грубого помола, вареная тыква, другие овощи (легкая программа детоксикации);

7) смеси упомянутых выше овощей плюс чеснок в качестве главного обеззараживающего компонента.

В ходе программы придерживайтесь следующего варианта питания:

8) соблюдайте стандартную низкотоксичную диету и дополнительно принимайте полезные травяные настои по индивидуальному выбору;

9) подготовьте и спланируйте новую диету на конец осени, на основе выбранных вариантов детоксикации.

Конец осени: В конце октября — начале ноября провести 3-дневную очистку организма с помощью соков.

Зима: Между 10 декабря и 5 января провести легкую диету перед праздниками (или детоксикацию после них — что, вероятно, актуальнее).

1) Легкая основная диета.

2) В течение 1 недели: коричневый рис, вареные овощи, бульон из соевых бобов и риса, водоросли. В супы можно добавлять имбирь и перец.

3) Баня, сауна, массаж — наслаждайтесь!

Основная детоксикационная диета:

Меню на день выглядит следующим образом.

Встав с постели, выпейте 2 стакана воды (отфильтрованной или бутилированной), в 1 стакан выжать половинку лимона.

Завтрак: 1 фрукт (яблоко, груша, апельсин, грейпфрут, банан, ветка винограда). Если вы берете его из холодильника, подождите, пока согреется до комнатной температуры. Жуйте медленно, не спешите.

Через 15–30 минут — чашка сваренных неразмолотых зерен (коричневый рис, гречка, просо). Можно добавить 2 чайные ложки фруктового сока, немного соли, масла хорошего качества.

Обед (в 12.00): 1–2 средних размеров чашки овощей, приготовленных на пару, по возможности разных — причем в пищу идут не только листья и плоды, но и стебли. Комбинируйте, например, картофель, зеленые бобы, брокколи, цветную капусту, морковь, свеклу, спаржу, листовой салат. И не забывайте тщательно пережевывать пищу!

Ужин (5–6 часов вечера): то же меню, что и на обед. В качестве масла используйте смесь сливочного и растительного, чтобы в общем количестве не превышало 3 чайных ложек в день.

Напитки (между 11 и 15 часами): 1–2 чашки сока, полученного от обработанных на пару овощей. В чашку добавить немного морской или чесночной соли (для вкуса) и пить маленькими глотками.

До отхода ко сну больше ничего не есть, пить только воду и травяной чай, например с мятой и бергамотом.

В разное время года можно употреблять в пищу разные овощи.

1) Весна: спаржа, морковь, весенний чеснок, свекла, лук-порей, брокколи, щавель, листья горчицы, артишоки.

2) Лето: молодая картошка, зеленый горошек, морковь, лук, свекла, кабачки, баклажаны, болгарский перец.

3) Осень: брокколи, кочанная капуста, картофель, сельдерей, шпинат, лук, морковь, сахарный горошек.

4) Зима: брокколи, кочанная капуста, шпинат, лук, цветная капуста, морковь, свекла.

Это щелочная программа детоксикации, при которой организм испытывает недостаток в животных жирах — поэтому обязательно добавляйте в пищу немного сливочного масла. Хорошо также принимать витамин С и другие антиоксиданты, хлорофилл, аминокислоту L-цистеин — это стимулирует детоксикацию.

Но помните: прежде чем выбирать программу детоксикации — насыщенную или мягкую, недельную или 3-дневную — вначале узнайте, к чему тяготеет ваш организм и каких веществ в нем избыток, а каких —

недостаток. Не все ограничения дают одинаковый эффект, а главное — не все они безопасны!

Помимо общей детоксикации, существуют и «целевые» программы, помогающие человеку избавиться от дурных привычек. На первом месте среди подобных «радостей жизни, вредных для здоровья», разумеется, курение.

Как грамотно провести дезинтоксикацию от никотина? Поможет ли диета и специальный режим вашим героическим усилиям? По каким признакам следует выбирать среди существующих программ отказа от курения самую оптимальную? Исходя из интересов нашего бесценного здоровья, начинаем детоксикацию.

Как облегчить период отвыкания?

Обычно курильщики предпочитают мясо, жирную, рафинированную и жареную пищу, и сам никотин закисляет организм — поэтому им необходимо есть как можно больше щелочной пищи, а кислые продукты по возможности исключить.

Щелочные продукты — Кислые продукты

Фрукты — Мясо

Овощи — Курица

Зелень — Яйца

Фасоль — Сыр

Просо — Сахар

Инжир — Пшеница

Изюм — Пшеница

Морковь — Хлеб

Сельдерей — Жареные блюда

Миндаль

Щелочная и нерафинированная пища при снижении потребления алкоголя, жиров, солений и маринадов уменьшает тягу к никотину. Конечно, бывшему курильщику не придется сидеть на щелочной диете всю жизнь, но по крайней мере в особо тяжкие дни абстиненции это

сделать стоит. В принципе, неплохо действует переход на вегетарианскую диету: зеленые овощи, проросшие зерна, фасоль, бобы, горох, фрукты и много жидкости — но не кофе, а травяные чаи, вода, супы и соки. Полезны и водоросли, богатые белком — спирулина, хлорелла. Щелочную среду помогут создать таблетки бикарбоната натрия или калия — по одной 5–6 раз в день, когда особенно хочется курить.

Курильщикам помогает и внутренний прием витаминов и антиоксидантов. Витамин Е позволяет стабилизировать клеточные мембраны, защищая их от свободных радикалов. Селен поддерживает действие витамина Е и снижает риск онкологических заболеваний. Витамин А улучшает состояние тканей, а бета-каротин предотвращает рак легких. Группа витаминов В позволяет клеткам избегать разрушения никотином и смолами, предотвращает увядание кожи. Для замещения этих веществ в организме необходимо есть побольше овощей, фруктов, продуктов, содержащих клетчатку. Хорошее действие оказывают сырые семена и орехи, фасоль и горох, проросшие зерна и другие продукты, богатые белком. Курильщик должен пить как можно больше воды — по 2–3 литра в день, чтобы компенсировать обезвоживание от курения.

В среднем абстинентный синдром заядлого курильщика особенно тяжел в первые 3–7 дней, когда рука то и дело по привычке ищет зажигалку, и невыносимо хочется курить. Чувствуешь себя той самой лошадью, которую капля никотина не убила, а приучила к табаку навечно. На это тяжелое время существуют никотиновые пластыри и жевательная резинка, содержащая никотин — они облегчают симптомы отказа от курева. Хотя есть у них и побочные эффекты: тошнота, икота, боли в мышцах и в челюстях. Употребление резинок и пластырей может тянуться несколько месяцев. Если вас это пугает, не отчаивайтесь. Составьте четкий, подробный план — и попытайтесь придерживаться его в любой обстановке. Вот несколько советов тем, кто твердо решил покончить с задымлением атмосферы.

1. Меньше употребляйте продуктов, вызывающих привыкание — сахара, кофеина, алкоголя — все они усиливают тягу к курению.

2. Постарайтесь найти какое-нибудь увлечение или работу, чтобы не думать все время о курении.

3. Расскажите кому-нибудь, чьим мнением дорожите, о своем намерении бросить курить.

4. Абстинентный синдром хорошо успокаивают физические упражнения — занимайтесь аэробикой, гимнастикой, плаванием.

5. Побольше отдыхайте.

6. Пейте воду, травяные чаи и соки.

7. Посещайте бассейн, сауну, массажный кабинет.

8. Обучитесь технике правильного дыхания и регулярно упражняйтесь.

9. Переходный процесс к отказу от никотина облегчают травы, из которых надо делать настой: лимонная трава 3 части; корень одуванчика 3 части; листья малины 2 части; листья красного клевера 2 части; люцерна 2 части; мята 2 части; листья коровяка 2 части; корень валерианы 1 часть; котовник 1 часть. Прокипятите корни одуванчика и валерианы на медленном огне в течение 10 мин, затем слейте в кастрюльку с другими травами и настаивайте еще 15 мин. На стакан воды — чайная ложка корней и по чайной ложке листьев. Пейте этот настой всякий раз, когда захочется курить.

10. Для первого этапа борьбы с курением может оказаться очень действенной молочная диета: каждый день выпивать по 1 л молока, по 1 стакану за прием через каждые 2–3 часа. Эту диету нельзя применять дольше 3 дней.

Другой путь — детоксикация путем голодания. Голодание вообще один из самых действенных способов избавления от дурной привычки. Тем, кто предпочитает полному голоданию переход на жидкую пищу и снижение калорийности рациона, можно прибегнуть к лечебному соковому голоданию.

1. За 2–3 дня до начала сокового голодания в рационе должны остаться только сырые овощи и фрукты.

2. Накануне лечебного голодания нужно днем выпить касторку, а вечером сделать клизму.

3. На следующий день (и в каждый последующий) необходимо придерживаться такой программы:

1) до завтрака — чашка теплого чая из различных трав (шиповника, мяты, ромашки);

2) 9.00–10.00 — стакан свежеприготовленного фруктового сока из апельсинов, яблок, винограда, груш и других фруктов; соки наполовину разбавляются водой, но не пейте соки консервированные;

3) 13.00 — 1 стакан свежеприготовленного сока из моркови, сельдерея, помидоров и других овощей или смесь нескольких овощных соков;

4) 16.00 — чашка травяного чая;

5) 19.00 — чашка только что приготовленного овощного или фруктового сока, наполовину разбавленного водой;

6) 21.00 — очистительная клизма с цветами ромашки.

Получая во время сокового голодания нормальное количество витаминов и минералов, уже за неделю вы достигнете глубокой детоксикации, поэтому бросить курить будет намного легче. После голодания необходимо перейти к здоровому щелочному питанию или к полному вегетарианству. Обычно процесс очищения организма занимает 3–6 недель. Голодание не рекомендуется лицам, страдающим дегенеративными заболеваниями мышц и костей, а также тем, у кого жир откладывается на бедрах и ногах. Не очень полезно голодание «совам», довольно вялым в дневные часы и более активным по ночам. Учтите, есть целый список противопоказаний для голодной детоксикации:

1) пониженный вес;

2) синдром хронической усталости;

3) пониженный иммунитет;

4) слабое сердце;

5) низкое кровяное давление;

6) сердечная аритмия;

7) холодная погода (зимой или поздней осенью, например, голодать не стоит);

8) беременность;

- 9) кормление грудью;
- 10) перед хирургической операцией или сразу после нее голодать нельзя;
- 11) онкологические заболевания;
- 12) язва желудка;
- 13) нехватка питательных веществ в организме.

Всем, кто не имеет перечисленных проблем, разгрузочные дни и даже недели помогут выполнить давнее решение — избавиться от пагубных привычек и надоевших заболеваний. Ваши органы будут восстанавливаться постепенно, согласно «закону Херинга»: сначала произойдет оздоровление самых важных внутренних органов, от них — к менее важным наружным органам, от недавних заболеваний к застарелым недугам. Вероятно, время от времени вы будете испытывать краткосрочные кризисы (1–2 дня), во время которых старые болезни обостряются. Затем это явление проходит, а после «поста» люди становятся более внимательными и собранными, возникает способность быстро принимать точные и неординарные решения.

Физиологическое очищение организма должно сочетаться с исправлением дефектов адаптации. Какие именно страхи делают личность уязвимой и заставляют искать убежища в аддикции, объяснит лишь психолог. Затем в дело вступят конкретные методики лечения и реабилитации.

Помимо сигарет, существуют и другие, весьма распространенные, «допинги», вполне, на первый взгляд, безобидные. Их опасную суть узнают люди, ощутившие физиологическую и психологическую зависимость — например, от такой милой, уютной традиции, как чашка кофе...

Глава 6. Хочется есть много, но часто

При крупных неприятностях я отказываю себе во всем, кроме еды и питья.

Оскар Уайльд

Тысяча лиц кофеина

Хорошо поутру, глядя в ясное небо и думая о приятном, медленно, со вкусом выпить чашечку хорошего кофе... Днем, впрочем, тоже неплохо отвлечься от рутинных забот и посидеть за столиком, потягивая мастерски приготовленный эспрессо... А уж вечером-то! В общем, во благовремени все хорошо. Плохо, если 2–3 чашки превращаются в 20–30. А ведь и такое бывает. Среди любителей кофе лидируют американцы — в день Америка выпивает более полумиллиарда чашек, потребляя 5 кг кофейных зерен на душу населения в год.

Пристрастие к табаку и кофеину — к легальным, повседневным стимуляторам — не растворяет индивидуальность без остатка, но может здорово испортить человеку жизнь. В первую очередь тем, что формирует стойкое привыкание к веществам, опасным для здоровья. Человеку кажется, что именно аддиктивный агент придает ему сил, наполняет его энергией, позволяет пережить стресс и вообще является едва ли не самым лучшим другом и помощником. Волшебным помощником.

Между тем наш организм устроен так, что «занять у себя» сотдачей невозможно. Благодаря искусственным стимуляторам тело ведет себя иначе: двигается, говорит, реагирует быстрее и четче. Как лошадь под ударами хлыста.

Любой наездник знает: у каждой лошади — свой предел. Битье не поможет его превысить. А ведь личность для собственного тела — не наездник. Она и есть лошадь, которую лупят, чтоб быстрее бежала. Так что в конце пути не удастся соскочить с седла и весело войти в салун. Вместо этого придется пережить все негативные последствия бешеной гонки — одышку, судороги, сердцебиение. Это не художественное преувеличение, нет. Это сильно сокращенный список симптомов, которые испытывает кофеман или заядлый курильщик при интоксикации организма. Хотя эти пристрастия имеют и отличия.

Кофеинизм не вызывает абстиненции. Отказ от кофеина не приводит к тяжелым симптомам, за исключением головной боли — как правило, слабой. А вот потребление свыше 1 грамма кофеина (не только

с кофе, но и с чаем, колой или шоколадом) может привести к мышечным подергиваниям, сердечной аритмии, ажитации, а 10 грамм могут вызвать судороги, остановку дыхания и смерть. Об этом стоит помнить тем, кто выпивает по 10 и более чашек кофе в день — ведь в каждой чашке содержится от 50 до 100 мг кофеина. Конечно, вряд ли в желудке поместится 100 чашек кофе, поэтому смертельная доза кофе не грозит даже кофеманам. Мы привели эту цифру, чтобы напомнить: кофеин — не только стимулятор, но и яд. Треть чайной ложки кофеина убивает.

Конечно, кофемания всерьез беспокоит врачей, но не только из-за повышенного потребления кофеина: в организм человека попадают еще и токсины — они содержатся в химических веществах, которыми обрабатывают зерна во время роста и созревания, а также в момент, когда кофейный напиток экстрагируют. Кофе без кофеина тоже богат ядовитыми трихлорэтиленом или метилхлоридом. Вся надежда кофеманов — на новый способ экстрагирования, изобретенный в Швейцарии — с помощью пара, а не мерзких химикалий.

Впрочем, проблема не в только в бодрящем напитке под названием «кофе»: если бы мы потребляли кофеин только в те моменты, когда чашечка с душистым капучино или эспрессо ласкает нам взор (и прочие органы чувств), помогает нам проснуться, делает мир ярче и привлекательней...

Кофеин вездесущ, и мы с трудом узнаем его под привычными масками. Какао, кока-кола, некоторые сорта орехов, все известные виды черного чая, даже в зеленом чае в малых дозах — всюду присутствует кофеин. К тому же кофе и чай содержат таниновую кислоту, раздражающую слизистую желудочно-кишечного тракта — для тех, чей желудок склонен к неприятным сюрпризам, интоксикация танином и кофеином — верная дорога к рези, диарее, несварению желудка. Потребляя продукты, содержащие кофеин, мы увеличиваем дозу его с помощью фармацевтическим препаратов (в состав лекарственных средств, расширяющих сосуды головного мозга, средств, которыми лечат заболевания дыхательных органов, кофеин входит как стимулятор). Также выпускается много косметики с кофеином — она отменно

улучшает тургор кожи и мышечный тонус. Нет в мире лучшего способа взбодриться, чем магический кофейный экстракт!

Именно оттого, что передозировка кофеина наступает незаметно, современный человек легко входит в состояние кофейной интоксикации, а там и до зависимости недалеко.

Но, несмотря на ахи-страхи, мы любим этого ароматного монстра! И неудивительно: центральная нервная система буквально оживает под действием метилксантинов, содержащихся в кофе. В чашке содержится 50-100 мг кофеина — этого достаточно, чтобы снять сонливость, активизировать работу мозга и сердечно-сосудистой системы. Тут же увеличивается скорость основного обмена веществ — а в результате сжигается больше калорий, чем в нормальном состоянии. Кофеин действует как диуретик, выводящий воду из организма, а в небольших дозах работает как умеренное слабительное. Если вам хочется, чтобы лицо выглядело свежим, достаточно наложить маску из кофейной гущи. Соберите осадок из-под сваренного в джезве напитка, намажьтесь им — и через 15 мин вы будете восхитительны. Даже если вы сделаете эту процедуру любимым утренним ритуалом — она вам нисколько не повредит.

Тогда в чем проблема? Да в том же — в привыкании. Пристрастившись к кофеину, мы начинаем увеличивать дозу. Но если малое количество снимает головную боль, слабость, депрессивное состояние, сужение сосудов, то «ударная» доза не лечит их, а, наоборот, вызывает. Сердцебиение, повышение кровяного давления, тревожное состояние, нервозность, бессонница, понижение содержания в организме жизненно необходимых веществ — марганца, калия, магния, цинка, меди, витаминов, особенно тиамина и витамина С — так мы переживаем интоксикацию кофеином. Кофе ускорял наш обмен веществ, снижал уровень сахара в крови — и он же, в неумеренных количествах, губит «собственной рукой» былые достижения: кофеин стимулирует выброс адреналина, а это повышает уровень сахара и вызывает тягу к сладкому. А печенюшки, конфетки, безешки-эклерчики, с которыми так волшебю сочетается горьковатый обольститель? Выводя из организма воду, кофе

высушивает ткани — и проступают морщины, целлюлит, шелушится кожа на лице. Следовательно, все хорошо не только во благовремени, но и в меру.

Оптимальное количество кофеина на день от 250 до 500 мг. Но учитывать надо все, вплоть до кремов и «взбадривающих» масок для лица и тела, содержащих кофеин. Кока-кола и какао могут быть не слишком полезны даже детям — у них наступает гиперактивность и тревожные состояния. А уж мы-то, замученные стрессами взрослые... Но как же быть? Мы к нему привыкли, мы его полюбили! Верно, к хорошему привыкаешь быстро. Собственно, выход тот же, что и у всех попавших в зависимость: надо пройти детоксикацию, а в будущем употреблять, но умеренно.

Программа очищения от кофеиновой зависимости продлится от 2 до 6 недель — смотря, насколько вы пристрастились к бодрящему напитку. Скорее всего, вы все-таки почувствуете некоторые неудобства и ухудшение самочувствия. Чтобы эти недели не показались вам ужасной, бесконечной пыткой, можно принять меры, облегчающие очищение организма. А когда зависимость снизится до нормального состояния, и вы перестанете инстинктивно бегать к кофеварке в любую свободную минуту — можете спокойно пить 2–3 чашки в день. Но не «поздно рано проснувшись» и не «на сон грядущий», а поздним утром (во время второго завтрака) и днем — это совпадает с естественным ритмом прилива энергии. Кофе на ночь истребите как класс. И будьте бдительны, удерживайте себя от приятного отдыха в кафе в окружении сластей и соблазнительных белых чашечек — вам ведь захочется всего и побольше, побольше!

Как облегчить отвыкание? Вместо кофе пейте травяные отвары, чай на травах. Бодрящее действие оказывают жареный ячмень, корень цикория, корень одуванчика, мята, корень женьшеня, имбирный корень, эфедра (будьте поосторожнее с ней — она тоже вызывает привыкание!), лимонная трава, красный клевер. Ешьте грубоволокнистую пищу. Поскольку при отказе от кофе работа кишечника замедляется, волокна усиливают детоксикацию и улучшают очищение организма. Побольше

вводите в рацион овощных супов, салатов, зелени, морских водорослей, кукурузы, проросшей пшеницы, продуктов из сои, орехи и семена ешьте умеренно. На закуску — фрукты. Снизьте потребление мяса, сахара, рафинированной муки, выпечки. Выпивайте в день не менее 6–8 стаканов фильтрованной воды, побольше минералки и чая — взамен кофе.

Абстинентный синдром во время отказа от кофе можно снизить приемом таблеток соды. Так вы сделаете пищу более щелочной и уменьшите свои страдания. И обязательно принимайте витамины!

Чтобы вычислить, сколько вы приняли кофеина, посчитайте, сколько вы выпили двухсотграммовых чашек перечисленных ниже напитков:

Кофе и кофеиносодержащие напитки — 200-граммовая чашка — Кофеин в миллиграммах

Кофе из обычной кофеварки — 120–150 (зависит от времени варки и объема молотого кофе)

Кофе, пропущенный через фильтр — 80-110

Растворимый кофе — 60-70

Кофе без кофеина — 3-10

Эспрессо (30 гр) — 75

Кофе с молоком (кофе латте) — 70

Капучино — 80

Мокко — 50-60

Черный чай — 50

Эрл Грей — 50

Липтон — 30-40

Зеленый чай — 20

Чай с жасмином — 10-30

Какао — 10-15

Шоколадное молоко — 40-50

Сухое какао (30 гр) — 39-65

А посчитав, постарайтесь придерживаться рекомендованной нормы. Хотя в отношении еды и напитков это чрезвычайно сложно.

«Ку-ри-ца — е-да!»

Эпикурейская характеристика курицы в устах героини «Пятого элемента», стройно-мускулистой Лилу в исполнении мускулисто-стройной Милы Йовович, как правило, вызывает умиленную реакцию публики. А вот своя собственная тяга к поеданию всего, что в холодильнике отыщется, наоборот, вызывает множество чувств, среди которых нет ни умиления, ни даже простого понимания. А все потому, что даже самая изящная женщина время от времени ловит на себе взгляд кого-нибудь из знакомых, чем-то напоминающий контроль багажа на таможне: а не располнела ли ты, милочка? И так же, как дамы эпохи королевы Виктории скрывали свои любовные связи, мы пытаемся скрыть свой истинный вес. От всех. В том числе и от себя.

Противоречия между тем, как должно быть, и тем, как есть — один из самых мощных стрессоров.

Есть, конечно, психологические типы, равнодушные к социальному одобрению — шизоид, например. Но и шизоидам приходится несладко, когда какое-то далекое, почти абстрактное «мнение» переходит в конкретный прессинг. А уж если социальной среде удастся и личность заразить этим своим негативным мнением, то внешний прессинг очень быстро перерастает во внутренний. Человек пытается противостоять напору «доброжелателей» — и одновременно соглашается с их требованиями. Так создаются все условия для дезадаптированного поведения: резкое или постепенное, но неизбежное падение самооценки; закрепление чувства страха перед окружающей реальностью; растущее желание спрятаться от предъявляемых отовсюду претензий, чтобы отдышаться, или вообще сбежать. Причем у каждого из нас имеется не только большой соблазн удрать куда-нибудь от проблем подальше, но и большой выбор, куда именно.

Человечество на протяжении всей своей истории непрерывно создавало все новые и новые «резервации для беглецов от действительности». И буквально каждая личность, услышав грозное сопение прессинга за спиной, пускается в бега по направлению к той резервации, которая ближе — в материальном или в психологическом отношении. Ведь для того, чтобы сопротивляться, необходимо психологически созреть, набраться сил и развить свой внутренний потенциал. А пока ты молод, неопытен, чувствителен и нестойк — беги, не стесняйся. Впрочем, особо упрямые натуры не двинутся с места и примут на себя всю тяжесть социального неодобрения и всю мощь психологической обработки. Позволим себе напомнить, что Иммануил Кант говорил: «Упрямство имеет только форму характера, но не его содержание». И еще: «закалка» не означает «уничтожение». Поэтому не стоит рисковать собственной психикой.

Ищите убежище заблаговременно, отступайте вовремя, прячьтесь, если не чувствуете силы бороться, но сохраняйте контроль над своими потребностями.

И не слушайте благоглупостей вроде «Ах, в жизни столько прекрасного! В ней так много прекрасного, что она вся прекрасна! А постольку, поскольку она прекрасна, то и мы, принимая жизнь во всей ее прекрасности, сами становимся прекрасными! Станьте же прекрасными, заглянув в прекрасные бездны мироздания, сотворенного прекрасным боженькой! Ах! Ох!» Подобная опрометчивость приведет к такому, что уй-й... И никаких тебе ах-ох.

Тем более не стоит выбирать пути для эскапизма и территорию для релаксации в состоянии паники, когда уже не вмоготу, а окружающая действительность не просто давит, а давит, как хорек цыпленка — насмерть. В старину полагали, что голод — лучший повар. А вот немецкий драматург Бертольд Брехт возразил: «Голод — плохой повар» — и оказался прав. Когда потребность обостряется до нестерпимого уровня, соглашаешься на что угодно, не думая о последствиях. И только осмысленный, дотошный (даже в некотором роде капризный) выбор позволит избежать большинства негативных эффектов, связанных с

необходимостью время от времени куда-то удирать из нашей утомительной реальности. Глядишь, и удастся избежать ловушек, расставленных по всем тропам, которыми человек научился уходить в иные миры, чтобы отдохнуть от этого.

Мы не зря упомянули о голоде. Один из самых простых, доступных, легальных и... вредных для здоровья и имиджа релаксантов как раз связан с голодом. А точнее, с едой. Как мы уже говорили, недовольство собой и окружающим миром плюс неверие в собственные силы заставляет личность искать «эмоциональный эскалатор», способный поднять самооценку и настроение на приемлемую высоту. Первый путь: вступить во взаимоотношения или создать видимость взаимоотношений, приносящих вожаемое чувство удовольствия. Удовлетворив какую-нибудь из библейских страстей — тщеславие, гнев, алчность, похоть, лень — можно ощутить приятное чувство по отношению к миру вообще и к себе в частности. Чего, собственно, и хотелось.

Но есть и второй путь: никаких спонсоров, собеседников, жертв, суженых и случайных партнеров не искать, а улучшить свой настрой посредством биохимических изменений. Остановившись на первых ступеньках — на управляемом удовольствии от чашки кофе, конфеты, сигареты, бокале вина и т. п. — личность ничего не теряет, а только приобретает. Из таких вот мелочей и составляется позитивное мироощущение. Как говорится, не Кантом единым жив человек. Но если желание позитива выходит из-под контроля, то... Мало ли куда забредет начинающий эпикуреец, провоцируемый обостренным гедонизмом[57]? Ведь химический релаксант — любой, даже такой скромный, как чашка кофе — может превращаться в собственную противоположность.

Биохимический «носитель радости жизни» довольно часто становится опасным стрессором и смертельным терминатором для личности. Иными словами, возникает зависимость.

В течение XX века, богатого на новинки, где-то посередине между эмоциональной и химической зависимостями росла и процветала промежуточная форма, впоследствии получившая обтекаемое название «расстройства питания».

Современному человеку свойственно не обращать должного внимания на образ питания. Мы не столько живем едой, сколько мы еде предаемся. Иногда самозабвенно — в буквальном смысле, не помня себя. Тем не менее, бранить за подобное легкомыслие именно XX век нельзя. То, что еда — это огромное удовольствие и прекрасный способ провести время, человечество осознало на заре цивилизации. Именно тогда в моду (на тысячи и тысячи лет) вошли чудовищно продолжительные, непристойно обильные пиры, и еда стала не только средством питания, но и средством репрезентации. Сделки и союзы, заключавшиеся во время еды, были политическим приемом, таким же действенным, как демонстрация отлично вооруженных и обученных войск. Переедание закрепилось в списке социокультурных факторов — и держится в нем по сей день.

Что же касается развлекательной функции еды, то она тоже в тени не дремала. Пирь начинались с утра пораньше, завтрак плавно переходил в обед, обед — в ужин... В принципе, пиры, сопровождавшиеся культурной программой и приятным общением, имели лишь две достойных альтернативы — войну и охоту. По крайней мере, для знати. То есть для референтной группы[58] всех времен и народов. Все сословия мечтали именно о такой жизни: чтобы съесть сегодня как можно больше и совсем не заботиться о хлебе насущном на завтрашний день. К счастью для человечества, продуктовое изобилие довольно долго оставалось недоступным даже для развитых цивилизаций. Иначе эпидемия ожирения поразила бы нас задолго до Рождества Христова. Зато массовое сознание успело основательно подготовиться к булимии. И как только появились материальные возможности для переедания, род людской, не медля, приступил. К перееданию.

Но и во времена весьма отдаленные, когда враг стройности, сахар, был величайшей редкостью, а кондитерские изделия запирались от прислуги на замок и охранялись так же, как фамильные ценности, — богатые люди уже тогда ни в чем себе не отказывали. Каждый день они ели запредельно сладкие блюда с высоким содержанием сахара. А заодно экспериментировали со вкусом всяческого мяса: от

среднестатистической дичи — вроде оленей и куропаток — до животных нездешних, почти фантастических — вроде дельфинов и стеллеровых коров. Последние своего участия в кулинарных экспериментах не перенесли. Но и экспериментаторы, надо сказать, пострадали. Среди богатых и знатных людей заболевания зубов, пищеварительной системы, ожирение и сопутствующие ему патологии встречались гораздо чаще, чем в среде простых крестьян, питавшихся намного хуже и однообразнее своих господ.

Общественно-историческое восприятие еды как развлечения, а не только питания, у нас появилось задолго до начала XX столетия.

Первая половина прошлого века, богатая войнами, революциями, экономическими кризисами и неурожаями, не дала осуществиться давней мечте человечества — наесться до отвала. И, как следствие, большая часть населения отличалась стройностью, если не сказать болезненной худобой. Поэтому идеалы красоты, всегда ориентированные на редкость, а не на повседневность, удерживались в пределах нормального веса. Но вторая половина столетия уже не мешала людям есть. Или почти не мешала. И человечество стало стремительно отъедаться. Тогда и вступил в силу закон «Уникальное — значит красивое». Планка требований, предъявляемых к хрупкости, воздушности, изяществу и проч. начала подниматься. В 1997 году исследование Гарнера показало, что реальный средний вес тела молодых американок начиная с 1959 года неуклонно повышался: от нормального среднего веса (принятого за 100 %) он вырос до первой степени ожирения, до 105–110 % нормального веса. При этом ожидаемый вес (то есть идеальный) так же неуклонно снижался — с 87–91 % нормального веса до 81–84 %.

Почему речь идет исключительно о женщинах, да еще и об американках? Потому, что определенных данных о динамике «веса народонаселения» в нашей стране пока не существует, а что касается идеала, то участницы конкурсов красоты и фотомодели журнала Playboy являются авторитетом и для россиянок. И так уж повезло женскому полу, что эти серьезные психосоматические расстройства, навеянные образами

нездешней красоты, затрагивают именно женщин. Мужчины, которым все-таки довелось испытать на себе прелести булимии и анорексии, как правило, оказывались гомосексуалистами, бисексуалами или метросексуалами. То есть в той или иной мере соприкасались с женским гендером[59]. Хотя это именно мужчина — Осип Дымов — сказал удивительно емкую фразу: «Приходится время мерить по меню, если так занят, что ничего не делаешь»[60]. Если время ничем не структурировано, сгодится и еда. Многие пострадали из-за «еды от скуки».

Но состояние мужчин практически никогда не доходит до тяжести психического расстройства. Зато женщины составляют 90–95 % всех больных расстройствами питания.

Женщинам свойственны серьезные расхождения между восприятием идеальной женской фигуры и требованиями, которые предъявляются к привлекательной женщине в действительности.

Идеальная или даже привлекательная фигура в женских представлениях всегда недобирает 10–15 % до нормы веса. Отсюда и рождаются завышенные требования и прочие факторы уязвимости перед лицом расстройств питания. Мы — заложники социальных стандартов. И одновременно мы — их создатели. Поэтому неудивительно, что нынешние стандарты столь суровы, а «весовые нормативы» предполагают стройность небывалую, не зависящую от возраста, врожденного типа телосложения и социального статуса. И никакие уговоры не помогают. Впрочем, уговоры не помогают никогда, если речь идет о глубоко залегающих паттернах мышления.

Медики любят поговорить о том, что здоровье и есть красота, а красота, соответственно, и есть здоровье. Как только на экране или глянцевой странице появляется профессиональный диетолог, эндокринолог, гастроэнтеролог — так сразу: «Красивая женщина с крутыми бедрами, высокой грудью, округлыми руками... вспомните шедевры художников...» — и пошло-поехало. Рубенса в качестве примера приводят. Хотя у всех его излюбленных моделей целлюлит с порога Эрмитажа виден. Вы бы еще Сарагину[61] из «8 с половиной»

вспомнили! Одно дело — индивидуальное, так сказать, шедевральное восприятие внешности отдельного человека, который вам нравится как личность. В этом состоянии полюбишь и целлюлит в золотистых тонах, и округлость ноги, изящно напоминающую батон салями, и щеки в ямочках, приятно подрагивающие при ходьбе. Потому что нельзя быть на свете красивой такой. И совсем другое дело — социальное одобрение (или неодобрение) безличной (пока, во всяком случае, безличной) особы, стоящей на пороге офиса, клуба, аудитории. До того времени, как выяснится, что она классная, веселая, умная и ваще талантливая, на нее выльется не одно ведро этого, которого — и за те самые округлые руки-ноги, и за те самые вздрагивающие щеки.

В общем, чтобы понравиться лицам противоположного пола как женщина, а не просто с ними подружиться как свой парень, приходится соответствовать стандартам красоты. Хотя бы частично. И не надо пытаться разговорами о здоровье переломить массовое представление об идеале. Потому что никогда, ни в одну эпоху, ни один народ не ставил на пьедестал обыкновенную крепкую бабу, каких вокруг было пруд пруди. Вечно идеалу требовалась какая-то изюминка, оригинальность — излишество, неправильность, даже нелепица. В средние века в моде был округлый живот — как бы беременность месяца этак третьего-четвертого. Поэтому дамы подкладывали под платье подушечки и шествовали «пузом вперед». А двести лет назад, в эпоху романтизма, в моду вошла анемия, причем особенно утонченным считалось умереть от туберкулеза. Еще через столетие, в эпоху стиля модерн, стали популярны недоразвитые полудетские формы — тонкая шейка, поникшие плечи, неуверенная походка.

Ну, а если приглядеться к параметрам красоты у разных времен и народов, то наше столетие покажется одним из самых удивительных.

Параметры идеала	Древний мир	Средние века	XVIII век	XIX век	XX век
Вес в килограммах	64	45	72	65	43-45
Бюст в см	91	79	98	92	90
Талия в см	70	62	72	42	60

Видите? При весе средневековой Прекрасной дамы наша современница в идеале должна обладать объемистым бюстом, но более тонкой талией. И все это — не прибегая к помощи корсета, исправлявшего дефекты женской фигуры в XIX столетии, не к ночи будь помянут! Корсетом для женщины XXI века стали ее собственные мышцы и кости. Да так, чтобы и то, и другое — крепче китового уса!

Пытаясь соответствовать неземным стандартам и завышенным требованиям, множество девочек-подростков мечутся по всей шкале питания: от жестких (или попросту самоубийственных) диет к компульсивному обжорству. Вдобавок эти проблемы пополняются безжалостными чистками желудка. Так растет и укрепляется расстройство питания. Но складывается оно не только под роковым влиянием Голливуда, журнала Playboy и гадины-соседки, при встрече неизменно сообщающей: «Как ты, деточка, пополнила, такой пышечкой стала!»

Кормит — значит, любит

Читатель, вероятно, уже заметил, что аддикция в любой форме — это не самостоятельная болезнь, а всего лишь компенсация дефектов, из-за которых личности не удается адаптироваться к окружающей действительности. Получается, что аддикция — это симптом депрессии, а депрессия — это симптом психологической дезадаптации. Да, так оно и есть. И даже более того: дезадаптация тоже симптом — симптом семейных проблем. Причем таких, которые уже не исправишь. То есть

проблем, имевших место в раннем детстве нынешнего аддикта, вполне взрослого и как бы вполне самостоятельного человека.

Вот почему это состояние психики с таким трудом поддается коррекции. Простое объяснение типа «Ты наносишь себе неисправимый вред» не действует, сколько его ни повторяй. Хотя большинство людей талдычит эту фразу, тем самым лишь отдаляя себя от своего неразумного подопечного. Чтобы избавиться от этой привычки (тоже, как ни крути, вредоносной и неправильной), любящим родным-близким необходимо понять: патологическое отношение к чему бы то ни было, в том числе и к еде, развивается в раннем детстве при недостаточном телесном и эмоциональном контакте со значимыми взрослыми.

Психологически зависимая личность пытается компенсировать те утраты, которые постигли ее в раннем детстве и исказили ее представление о себе и о мире.

В частности, так компенсируется утрата материнской любви. На первый взгляд, между любовью и едой мало общего. Тем не менее любая, даже самая равнодушная мать, родив ребенка, кормит его, вследствие чего у малыша возникает первая ассоциация «еда = любовь». А если другие нормальные проявления любви — телесный контакт, ласковая мимика, воркование, игры с ребенком ограничены, еда становится самым важным аналогом любви. Строгие, холодные, ворчливые матери и отцы, самоустранившиеся от воспитания детей, своим поведением провоцируют появление пищевой зависимости.

Здесь, наверное, немало народу обидится. И даже почувствует желание захлопнуть книгу. Подождите. Выслушайте и нас. Мы не предполагаем обвинять читателей этой книги в том, что они были плохими родителями. Скорее всего, они были нормальными родителями. Или хорошими. Но потребность во внимании и в душевном отклике у всех разная. Иную потребность сложно удовлетворить: ребенок пытается уравновесить свой страх перед миром все новыми и новыми порциями родительского одобрения. И, как это бывает с любым «волшебным помощником», его постоянно не хватает. Чувствительность падает, доза растет, восприятие деформируется. Многие дети принуждают родителей

к гиперопеке, а потом им же предъявляют претензии: вы неправильно меня воспитывали, поэтому я такой некондиционный и нежизнеспособный. А родители злятся или разводятся руками: да, душенька, мы виноваты перед тобой, ужасно виноваты... Хотя, вероятно, виноват кто-то другой.

Нельзя не учесть и тот фактор, что в этом мире родители... себе не принадлежат. На них давят жизненные реалии, которых невозможно избежать: работа, учеба, карьера, бабушки-дедушки, материальные потребности и потребность побыть собой, то есть отдохнуть от всех, черт бы их побрал. Поэтому бессмысленно требовать от родителей, чтобы те превращались в неиссякаемых доноров одобрения, обожания, общения и т. п. Единственный навык, которым родные и близкие обязаны снабдить свое детище — это навык к самостоятельному, самодостаточному существованию. К сожалению, это не только сложно сделать. Это еще и сложно принять: многим мамам и даже некоторым папам подсознательно хочется, чтобы их ребенок подольше оставался маленьким, зависимым, контролируемым. Вот от этой установки надо избавляться. Иначе вы наживете множество проблем.

В частности, вы поспособствуете формированию и подкреплению у ребенка склонности к аддикции. Это происходит на удивление обыденно и незаметно. Пищевая зависимость, например, складывается из следующих паттернов:

- 1) кормление по жесткому графику, а не по мере возникновения потребности в пище;
- 2) отказ при попытках выбора пищи ребенком;
- 3) манипулирование: «Съел всё — хороший, капризничаешь или оставляешь в тарелке — плохой»;
- 4) запрет со стороны взрослых на любые агрессивные проявления — тогда агрессия находит выход в «уничтожении» пищи;
- 5) высказывания типа: «Вот станешь большим — будет можно, а пока маленький — нельзя».

Бессознательное, как мы уже говорили, структурируется не буквальным, а подразумеваемым содержанием родительских наказов.

Дети, воспринимая требования взрослых на своем «марсианском» языке, усваивают правило: «Большой — значит, взрослый, следовательно, чем больше ты ешь, тем ты становишься больше и взрослей». Есть и другая трактовка: «Оставайся маленьким, позволь другим все решать за тебя, откажись от ответственности».

Расстройства питания чаще всего возникают в тех семьях, где общение с детьми ненормально усложнено: например, родители отдают двойственные указания, в которых одновременно содержится и выражение родительской любви, и неуважение к попыткам самовыражения ребенка. Таким образом, они дают ему понять: мы так любим тебя, что будем жестко контролировать каждый твой шаг. Независимости ты не получишь, ни сейчас, ни в будущем. А такая перспектива не может не вызывать страха и уныния.

Строгий контроль со стороны родных в сочетании с дискредитацией внутреннего образа ребенка заставляют детей, в особенности девочек, обращать внимание на ту единственную сферу влияния, которая остается в распоряжении ребенка, — на его собственное тело. Девочка будет его совершенствовать, переживать по поводу его «уродства», периодически срываться в обжорство, компенсируя очередную эмоциональную вспышку... Учтите: все это — последствия борьбы с родителями за независимость и индивидуальность. И вполне вероятно, давно проигранной борьбы.

Когда потребность в безопасности, в самостоятельности, в любви оборачивается наращиванием жирового защитного панциря, а сознание вступает в конфликт с потребностью в самоуважении и в признании, рождается психологический дискомфорт. И здесь окружающие могут ручку приложить:

1) если один из значимых взрослых транслирует мнение типа «Полнота — это уродство»;

2) если в пубертатный период ребенок становится уязвимым для подростковой субкультуры и подвергается гонениям и насмешкам в среде ровесников;

3) если подросток со сформировавшейся пищевой зависимостью усваивает принцип «Стройность — это сексуальная привлекательность».

Формируется конфликт разнонаправленных, но почти равноценных потребностей — в безопасности, любви, социальном одобрении. Личность одновременно верит, что желаемое заключается и в еде, и в стройности.

Сознание болезненно неуверенных в себе людей перегружено тревогой, их отношения с окружающими быстро деформируются, а деформации «заедаются» привычным, усвоенным с детства, способом. На этой благодатной почве формируются такие психотические формы пищевого поведения, как анорексия и булимия, а также патологическое переедание.

Естественно, подобное отношение дополняет могучая кучка дисфункциональных убеждений и депрессогенных схем: от «Я не пожалею ничего и никого (в том числе себя), чтобы стать такой, как надо» до «Я никогда не стану такой, как надо, значит, я стану никем». Личность упорно возлагает вину за промахи и неудачи на себя, а не на обстоятельства. При таком подходе и наказание (как правило, в форме нелицеприятных мнений и высказываний) индивид также адресует себе. Наказание вызывает стресс и депрессию, а те, в свою очередь, провоцируют новые «сеансы» переедания.

Ситуация особенно усложняется тем, что расстройствами питания обычно страдают подростки. Больных, которые приобрели бы это расстройство в возрасте старше 25 лет, практически нет. Подростковая субъективность и избирательность восприятия заставляет их принимать за действительное только желаемое (или только нежелаемое — в зависимости от того, на что ориентировано сознание). Хотя нельзя не вспомнить о проблемах профессионального характера: весьма взрослые особы, звезды кинематографа и шоу-бизнеса, часто признаются в наличии у них расстройств питания. Правда, здесь проблема иного рода: когда профессиональная состоятельность намертво связана с внешностью, восприятие собственного облика регрессирует, становится инфантильным, а значение привлекательности утрируется.

К сожалению, поймать формирующиеся расстройства питания на ранней стадии очень сложно. Во-первых, подростки скрывают эти странности своего поведения. Во-вторых, взрослые редко осознают серьезность ситуации и пытаются действовать уговорами и попреками. Что, естественно, приводит к формированию замкнутого круга: подросток убеждается в том, что он «плохой», а чтобы избавиться от депрессии по этому поводу, снова и снова прибегает к своему аддиактивному агенту — к еде. Или к голоданию. Но, несмотря на мнимую несолидность проблемы пищевых расстройств, последствия ее настолько серьезны, что больные нередко помещаются в специализированные лечебные заведения. Уровень смертности при нервной анорексии — самый высокий для психиатрических расстройств — достигает 20 %. Летальный исход наступает больного либо в результате хронического голодания, либо из-за целенаправленного суицидального поведения. У тех, кто выживает, пройдя стадии тяжелой анорексии и сильного истощения, может развиваться необратимая атрофия головного мозга.

В отличие от анорексии, при булимии смертельный исход редко бывает прямым последствием самой патологии. Но переедание также опасно сказывается на здоровье булимика. Влечение к пище сопровождается чувством вины. Эпизоды переедания (пищевые эксцессы), озабоченность по поводу еды и страх полноты, сопровождающий эти эмоциональные вспышки, приводят к опасным попыткам «урегулировать конфликт». Анорексики и булимички вызывают у себя рвоту, прибегают к длительному голоданию, принимают сомнительные препараты.

Все виды зависимостей питает мощная сила подсознания. Отсюда и такие качества аддикции, как непреодолимое влечение и безусловность выполнения внутренних требований.

Как узнать анорексию? Человек, страдающий этим расстройством:

1) не желает поддерживать весовой минимум, каким бы низким он ни был;

2) постоянно ощущает себя полным — по крайней мере, в определенных частях тела;

3) анорексик использует особый метод питания — урывками: предпочитает есть стоя, разделяет порции на мелкие куски;

4) испытывает нарушения сна;

5) старается изолировать себя от общества;

6) ощущает панический страх перед прибавкой веса.

В сознании анорексика часто присутствует искаженный образ собственного тела, поэтому он не в состоянии оценить, насколько это тело истощено и обессилено. Каждый потерянный килограмм воспринимается как успех, как победа над собой, как повод для торжества. Поэтому анорексики при очередной потере веса испытывают прилив энергии или даже эйфорию, несмотря на общее ухудшение физического состояния. Положение усугубляют и так называемые чистки (прием слабительного, мочегонного, вызывание рвоты), которые приводят к новым недугам: в частности, к нарушению электролитного баланса, к дефициту минеральных веществ в организме, к эрозии зубной эмали из-за частого попадания в ротовую полость желудочного сока, в котором содержатся окисляющие ингредиенты.

Но если личность, страдающая анорексией, активно отрицает серьезность своего состояния, то при булимии и при расстройствах переедания (при компульсивном обжорстве) картина диаметрально противоположная: булимик настроен как угодно, только не самодовольно. Булимия и компульсивное обжорство, или навязчивое, непреодолимое желание есть, тоже характеризуются определенными паттернами поведения и восприятия. Больной:

1) обычно съедает большое количество пищи;

2) проглатывает свой рацион чрезвычайно быстро;

3) испытывает ощущение неорганизованности и неуправляемости процессом питания;

4) чувствует голод независимо от того, поел или нет;

5) старается есть в одиночестве или не показывать количество съеденной еды;

- 6) продолжает есть даже после того, как наелся;
- 7) после этих приступов испытывает чувство вины;
- 8) ест непрестанно — перехватывает то там, то здесь, постоянно что-то жует.

Компульсивное обжорство отличается от булимии тем, что за ним не следуют процессы чисток. Все лишние калории, попавшие в организм при переедании, так там и остаются. Из-за этого люди, страдающие компульсивным обжорством, как правило, набирают лишний вес.

Лица с подобными расстройствами обладают беспорядочными паттернами питания, используют множество противоречивых и нелогичных принципов, делят продукты на «хорошие» и «плохие».

Они используют сомнительные диеты, неизвестно кем и для кого изобретенные. А стереотипные представления о недостатках, которыми якобы отличаются все люди, склонные к перееданию, лишают их самоуважения и мотивации к прекращению «пищевых оргий». Стереотипы, сопровождающие образ психологической зависимости, так же вредны, как и физиологический аспект зависимого состояния. Браня себя за безволие, человек втягивается в спираль стыда и вины, из которой часто не может выйти без помощи специалиста.

Именно родители должны взять на себя эту инициативу: отвести ребенка к врачу, а при надобности пойти к врачу вместе с ним. На традиционную отмазку типа «Я не псих и никуда не пойду» необходимо отвечать сдержанно и рационально. Например, спросить: кого ты хочешь наказать, родная, терпя жуткий внутренний дискомфорт? Если бы у тебя болела голова, ты бы приняла таблетку. Если бы заныли зубы, посетила бы стоматолога. А сейчас? То состояние, которое ты испытываешь, можно сравнить и с головной болью, и с зубной. Перетерпеть его нереально: оно вернется и даже вырастет. Разве нельзя этого избежать? И не надо сердиться на врача, что он спрашивает насчет всякой ерунды: это для тебя ерунда, само собой разумеющиеся и совсем незначительные детали. Но врач-то тебя совсем не знает. А ему необходимо выяснить массу вещей, о которых мы и представления не имеем. В частности, узнать о том, что было в начале — слово какое нехорошее или дело. А то

от наших догадок и взаимных обвинений только хуже. И если нам с тобой надо решить проблему, а не просто агрессивный аффект разрядить, давай решать, а не срываться друг на друге.

Не позволяйте ребенку погрузиться в психологическую игру «Если бы не ты». И, разумеется, не втягивайтесь в нее сами. Предназначение этой игры в том и состоит, чтобы поддерживать равновесие в существующем положении. Видимый сценарий: один из игроков выступает в роли деспота, который мешает второму игроку самореализоваться. Хотя на самом деле второй игрок сам боится предпринимать какие-то шаги, а потому предъявляет претензии, ноет, пилит и канючит, доводя «деспота» до агрессивных проявлений и огульных запретов. И, как только запрет получен, можно спать спокойно: оправдание найдено, решительные действия отсрочены на неопределенное время, деспот ощущает чувство вины и оттого еще более упорствует в своих требованиях.

Как только равновесие между восхитительным, но несостоявшимся «завтра» и стабильным, но рутинным «сегодня» будет налажено, игрок-нытик избавиться от необходимости работать над собой. Психологическое вознаграждение в ходе этой игры состоит в возможности пожаловаться на жизнь (на родителей, на мужа, на судьбу) друзьям и знакомым, разделяющим твою точку зрения. А разрушить порочный круг может только готовность «деспота» предоставить своей «жертве» режим максимального благоприствования. И все! Утонуть в слезах отменяется! Всплывай и готовься изменить свою жизнь!

«Я надела узкую юбку, чтоб казаться еще стройней»

Впрочем, мы зря исключили из списка факторов одного из непосредственных участников процесса питания — наше тело. Оно ведь может подавать сигналы и запускать глушилки, до неузнаваемости искажающие требования разума. Именно для выявления этих «шумов» требуется помощь специалиста.

Нередко булимия и патологическое переедание возникают именно тогда, когда сам организм сопротивляется намерению индивида исхудать до прозрачности, а затем удерживать массу тела на грани дистрофии. Или по крайней мере, ниже индивидуально заданного значения. Начинают работать механизмы, общие для всех людей. Они поддерживают биологическое равновесие и нормальный обмен веществ, а при длительном голодании и регулярных чистках переходят на «усиленный режим», стараясь компенсировать потери. Гарнер описывал этот «режим» следующим образом: «Вес тела противится изменению. Оказывается, что он подвластен физиологической регуляции и держится на «заданном уровне», или придерживается отметки, которую организм старается сохранить. Значительное отклонение от этого веса приводит к огромному количеству физиологических компенсаторных реакций, направленных на возвращение веса к исходному уровню». В частности, к усилению чувства голода, которое в тяжелых случаях может доходить до крайней, навязчивой потребности в еде.

Пытаясь заставить свой организм — удивительно умное устройство, целиком направленное на выживание — делать что было велено, человек доходит до изуверства. О перегибах, которыми грешат модные диеты, сказано немало. В среднем человеку женского пола, среднего веса и средней активности требуется в сутки около 2500 калорий. Даже для того, чтобы весь день лежать неподвижно, бессмысленно улыбаясь в потолок, организму понадобится 1400 калорий. И если с помощью диеты количество калорий сократить с 2500 до 2000, энергетические затраты тоже сократятся — примерно до 1700 калорий (то есть ровно настолько, чтобы двигаться, но только со скоростью Тортиллы в период обострения артрита). А 300 единиц энергии, естественно, пойдет про запас. Организм — он жутко запасливый. Заключение концлагерей получали в день примерно 700–800 калорий, но ведь не все они погибли, довольно многие выжили, даже выполняя тяжелую работу. Хотя, конечно, проверять на себе в домашних условиях, как долго ты продержишься в концлагере, не стоит.

Надо признать, что борьбе с собой не всегда срабатывает даже патологическая бдительность, свойственная анорексикам: некоторые взвешивают на весах каждый кусок, ведут пищевые дневники, куда заносят все, что съели, причем стараются каждый день (!) уменьшать калорийность своего питания на несколько калорий. Пока не доведут показатели до нормативов Дахау и Освенцима. При булимии непрерывное слежение за рационом превращается в значимую, если не главную, причину противоположной реакции — то есть пищевых эксцессов. Постоянное соблюдение диеты чередуется со срывами, с периодами обжорства, с бесконтрольным перееданием. Можно сказать, организм берет верх, от чего страдает психика.

В группу риска пищевых расстройств входят натуры тревожные, агрессивные, враждебные, депрессивные, застенчивые, импульсивные и уязвимые для стрессоров. Случаи обжорства настигают их во время смены настроения — раздражение, злость, грусть, волнение, а главное, ощущение беспомощности при встрече с трудноразрешимыми проблемами провоцируют приступы переедания. Но, несмотря на определенное сходство между личностями, склонными к разным формам пищевых расстройств, между ними есть и разница. Так, многие люди с компульсивным обжорством также злоупотребляют алкоголем, ведут себя импульсивно и не слишком ответственно. В то же время страдающие нервной анорексией склонны к значительной эмоциональной сдержанности, предпочитают заурядную, предсказуемую обстановку, избегают риска, слушаются старших — именно потому, что плохо адаптируются к переменам. Отсюда и желание совершенствовать свое тело вплоть до дистрофии. Причем иногда худоба воспринимается не просто как состояние тела, а как нечто большее — и к телу, собственно, отношения не имеющее.

Худоба и одухотворенность в массовом сознании отчего-то накрепко связаны между собой. Почему людям с избытком веса отказывается в наличии высших потребностей — неизвестно. Но этот стандарт практически непобедим — по крайней мере, на массовом уровне. И потому он часто приносит жутковатые результаты: для

придания себе изысканности юные девушки не жалеют себя. А чего жалеть-то? Они не в силах оценить размер нанесенного ущерба и вдобавок подчинены полудетскому убеждению: со мной ничего плохого случиться не может! Почему не может? Не знаю! Потому!

Алла всегда была страшно неуверенна в себе. Человеку постороннему это показалось бы странным. Про таких, как она, в народе говорят: «Видная!» Еще бы! Аллу трудно не заметить: высокого роста (метр восемьдесят пять), крупная (сто кило весу), смуглая, с роскошной копной волос... На нее постоянно обращали внимание. Только самой Алле это жутко не нравилось. Ей все время казалось, что люди, которые на нее смотрят, разглядывают ее недостатки, а потом с удовольствием их обсуждают между собой. А частые приставания сальных мелкокалиберных мужчин только усиливали ощущение своей некондиционности. Даже собственное отражение в зеркале Алле было не указ. Ей страшно хотелось уменьшиться в размерах или просто стать невидимкой — все лучше, чем так, как сейчас.

Алла, сколько себя помнила, всегда была самой большой: выше всех мальчиков в детском саду, а потом и в своем школьном классе. Аллина мама постоянно за нее переживала:

— Ну, как ты, такая дылда, замуж выйдешь, все любят миниатюрных девушек. Ты бы ела поменьше, что ли? На тебя одежды не напасешься. Из всего вырастаешь в два счета.

— Не смогу донашивать за тобой, буду донашивать за отцом, — привычно огрызалась Алла.

Но мама не унималась. Она решила взять под контроль питание дочери. Правда, это не означало, что мама подобрала Алле подходящую диету, стала покупать низкокалорийные продукты или готовить так называемые здоровые блюда. Просто за столом мать следила пристальным взглядом за каждым куском, который отправлялся в рот дочери, и трагически вздыхала, потом громогласно провозглашала: «Хватит! Ты слишком много ешь!» Алла выскакивала из-за стола как ошпаренная, а заодно обиженная и голодная. «Я желаю тебе только добра!» — кричала мать ей вслед.

Алла стала стесняться есть в чьем-либо присутствии. Ей казалось, ее порицают за каждый съеденный кусок. В ее сознании еда намертво связалась с преступлением. Лет с двенадцати она постоянно была голодная. Дома при родителях есть она просто боялась. Зато батон белого хлеба плюс шоколадка, купленные на карманные деньги, прекрасно насыщали. А если еще их съесть в одиночестве, без посторонних взглядов и упреков, то это было так вкусно и прекрасно. А если еще проделать все это после очередного скандала, то и размолвка с матерью становилась пофигу. После пары чебуреков и пачки печенья, запитых банкой пепси, все ее склочные претензии казались бледными и далекими, почти нереальными. Настроение улучшалось, становилось тепло и весело. Алла привыкла наедаться впрок, особенно перед тем, как придти домой. «Съесть побольше, чтобы хватило подольше» стало ее правилом. Если Алла выходила из дома ненадолго: в киоск за газетой, в прокат за кассетой и т. п. — и оказывалась не голодна, она все равно покупала себе что-нибудь съестное. Дома у нее было несколько тайников со «Сникерсами» на всякий пожарный случай, и, конечно, случай этот наступал с неотвратимой регулярностью.

Временами на Аллу находили приступы самоедства. Начинались они после какой-нибудь неудачи или промаха: низкой оценки, невнимания понравившегося парня, вскочившего прыща... «Что же я за уродливая безвольная дрянь! Разве с такой может случиться что-то хорошее. Мать права! Надо уметь держать себя в руках! Завтра же — на диету и никаких заначек!» Заначки частично съедались, частично раздавались подругам. Дома Алла ела положенные мизерные порции под настороженным взглядом матери, а вне дома не ела ничего. Внутри начинало сосать от голода, переставала работать голова, резко портилось настроение: «Ничего, — думала Алла, — ничего, я выдержу, стану худой и красивой, и ни одна вошь не посмеет на меня поднять хвост, со мной начнут считаться». А дальше Алле начинали рисоваться картины жизни, полные счастья и блаженства. Вот она, худая, идет по жизни, и все двери перед ней открыты, и все мужчины в нее влюблены, и все подружки восхищаются, а недруги кусают локти, потому что она

красивая и сильная, волевая и решительная, не то, что сейчас: рохла жирная, у которой никогда ничего не получится. За понижением настроения следовал особенно мучительный приступ голода, потом новое падение самооценки в сопровождении истерики, злость на весь мир, скандал с родителями, спровоцированный уже самой Аллой, и как следствие — побег в киоск за пончиками, насыщение, приступ счастья и уверенности в себе: «Я и без вас обойдусь, козлы» и дальше — период тайного обжорства до состояния похмелья.

В какой-то момент Алла поняла, что находится в тупике. Что сама справиться с собой не может. Она попросила мать отвести ее к врачу. Алла не стала рассказывать ей о своих тайных гастрономических оргиях, просто сказала: «Видишь, у меня самой ничего не получается, как я ни стараюсь. Может, мне нужна специальная диета или лекарство попить?» Мать согласилась и отвела Аллу к диетологу. Маргарита Борисовна, модный диетолог и автор эксклюзивной комплексной методики, оказалась некрасивой женщиной лет сорока с непропорционально большой головой на тщедушном теле, травленными пергидролем жидкими волосами и макияжем, который напоминал боевой раскрас команчей, вставших на тропу войны. Как и подобает славному воину дикого племени Маргарита была настроена в высшей степени агрессивно. Даже когда смотрела на Аллу фальшиво-добрым взглядом и сюсюкающим голосом обещала помочь. Впрочем, Маргарита с обещаний довольно быстро перешла на заклинания: «У тебя все получится, если будешь следовать моей методике. У меня потрясающая методика! У меня не бывает проколов! У меня худеют быстро! Все!» Дальше Маргарита протестировала Аллу, попросила сдать анализы и назначила ей лечение — точно такое же, как и всем другим своим пациентам. Лечение состояло из жесткой диеты без сахара и соли и изнурительной гимнастики. «Есть должно быть противно и невкусно, а физические упражнения полезны!» — заклинала Маргарита.

Алла честно исполняла все ее предписания: делала до седьмого пота упражнения и с отвращением жевала пресную еду. Поначалу Аллины муки оказались не напрасны: она действительно начала худеть

и первые десять килограмм сбросила относительно быстро. Алла была на седьмом небе от счастья: она поверила Маргарите и педантично выполняла ее указания. Но следующие десять кило лишнего веса не захотели уходить с ее фигуры также легко и безвозвратно. Они вмертвую прилипли к Аллиному телу и не желали его оставлять. Не помогло ни уменьшение рациона, ни увеличение физических нагрузок. Но Маргарита ничего и слышать не хотела:

— Если ты все делаешь правильно, значит, ты должна худеть! Если ты не худеешь, значит, ты не соблюдаешь диету или ленишься!

— Может, мне поменять лечение? — поинтересовалась Алла, — Попробовать как-то по-другому, если так не получается?

— А может, тебе вообще прекратить лечение и снова обжираться шоколадками! И снова стать толстой и уродливой! Во всем виновато твое безволие! А мое лечение действует на всех, потому что у меня эксклюзивная методика! У меня не бывает проколов! Это тебе не хватает силы воли!

Алла слушала Маргариту и чувствовала отвращение к этой глупой бездарной бабе и к себе, толстой неудачнице, в голове начинало что-то чирикать, желудок свело от сильного приступа голода, а воображение уже рисовало торт в шоколаде и кремовых розах. «Нет, лучше два торта! — подумала Алла, — Первый съем сама...» А второй услужливое воображение отправило прямо в физиономию Маргарите. Кулинарное чудо ударилось о перламутровый макияж врачихи, задержалось на секунду на вислом длинном носу и разляканой бисквитной кляксой упало на пол. Окончание инцидента Алла досматривала уже на лестнице, по которой бежала прочь от Маргариты, ее эксклюзивной методики и индейских заклинаний, по дороге в кондитерскую, где под стеклянной витриной ждали ее и звали любимые сласти, которыми так хорошо заедалось разочарование.

Если основным препятствием на пути к успеху кажется некондиционная внешность, ее стараются исправить всеми мыслимыми (а чаще немислимыми) способами.

Поэтому не стоит повторять детские заблуждения всех, кто не в меру торопится к «высшей цели». Избавление от расстройства питания предполагает длительный курс психотерапии. До тех пор, пока не будут разобраны «завалы» в подсознании, и пациент не осознает причину своего саморазрушительного поведения, его потребность в еде (или в отказе от еды) будет оставаться непреодолимой. Постепенная смена паттернов позволит планомерно заняться осознанным выбором индивидуальной диеты.

Главное, чтобы больной поменьше паниковал и метался, стараясь достичь результата во что бы то ни стало. Никаких больше «во что бы то ни». Необходимо понять: успех несовместим с риском для здоровья. Иначе какой же это успех?

Существует еще одна проблема. В наши дни человек привыкает использовать вещи и информацию, в которых не совсем разбирается. Или совсем не разбирается. Просто выполняет некий набор правил и запоминает ряд предупреждений: например, внутрь телевизора лучше с отверткой не лазить, а продукты лучше покупать без консервантов. Тем не менее, насчет продуктов следует знать кое-что еще. Позвольте дать несколько рекомендаций относительно того, как с минимальными потерями пережить расставание с продуктами, особенно дорогими... как бы поточнее сказать... Сердцу? Желудку? Словом, организму. В частности, с сахаром. В фильме «Любовь и голуби» продвинутая женщина Раиса Захаровна в раздражении орет на недотепу Василия: «Сахар — это белая смерть!», а в ответ на его недоумение: «Так соль же белая смерть!» парирует: «Сахар — это сладкая смерть!» — и мы не знаем, верить ей или не верить?

Сегодня мир склонен верить, что все проблемы с весом и объемом — от избытка калорий. Сократить их число до минимума, и мир преобразится! Значит, нечего терзать себя одним шпинатом без соуса и пареной капустой. В общем, избавимся от лишнего веса, не отказываясь от любимых деликатесов! Обойдемся ограничением объема пищи, а кое-что попросту искореним как класс — и первый кандидат на искоренение, конечно же, сахар. Все сторонники умаления калорийности пищи

полагают, что первые наши союзники — синтетические сахарозаменители. Эти вещества не имеют энергетической ценности, значит, им и карты в руки! Такое безоглядное доверие имеет свои плюсы и минусы.

У синтетических сахарозаменителей, даже у тех, которые вовсе не содержат калорий, есть один серьезный недостаток — то, как их воспринимает наш собственный организм. Ощувив сладкий вкус, желудочно-кишечный тракт начинает подготовку к получению углеводов. А тут-то мы его и надуваем, накормив нулем калорий! Но ведь человеческий организм — система запасливая и злопамятная. И любой углевод, который попадет в желудок в течение суток, вызовет такой выброс глюкозы, которого здесь допрежь не видали.

Начинается цепная реакция: в организме возникает аномальная гипергликемия — избыток глюкозы, за нею следует гиперинсулинизм — избыток инсулина, а за ним начинается отложение резервного жира. А потом (как будто этого мало!) ожидается резкое падение сахара (гипоинсулинизм и гипогликемия) и острое чувство голода. Организм будет посылать мозгу сигнал за сигналом: «Лопай что дают! Хоть таблетки от жадности, лишь бы побольше! Запасаться надо! А то не перезимуем!»

Существуют несколько типов сахарозаменителей.

1. Сахарин — один из старейшин, открыт аж в 1879 году, организмом не усваивается вовсе и в 350 раз слаще сахарозы, которая содержится в сахаре. Основное достоинство сахарина — его стойкость к кислой среде и высокой температуре.

2. Цикламат — менее известен, чем сахарин, хотя еще в 1937 году был синтезирован из бензола, он менее сладок, чем сахарин и к тому же имеет не самый приятный привкус. Зато выдерживает очень высокие температуры. Чаще всего используется натриевый цикламат, но есть еще кальциевый цикламат и цикламатовая кислота.

3. Аспартам — самый распространенный сахарозаменитель, был открыт в 1965 году в Чикаго. Это совокупность двух натуральных аминокислот — аспартамной кислоты и фенилаланина. Аспартам в 180–

200 раз слаще сахарозы и не имеет никакого привкуса. Более 60 стран применяют его в производстве различных пищевых продуктов. Он выпускается в форме легкорастворимых таблеток и порошка, которым подслащиваются напитки и кондитерские изделия.

Эти составы не сразу приняли к сведению, как верное средство от лишнего веса: канцерогенны они, дескать, особенно в больших дозах. Поэтому в Канаде до сих пор запрещен сахарин, а в США — цикламат. Аспартам, как выяснилось, не опасен даже в гигантских дозах. В 1980 году Всемирная организация здоровья путем экспериментов установила безопасную норму — 2 таблетки на 1 кг веса в день — человек весом 60 кг может потреблять 120 таблеток аспартама в сутки совершенно безбоязненно. В 1984 и 1987 годах эту норму подтвердил Научный комитет по питанию при Европейском Совете.

Последний тип заменителей сахара — не диетический, а медицинский. Это полиолы — подслащивающая добавка при производстве шоколада, жевательной резинки, конфет. Они не вызывают кариеса, но это — их единственное достоинство, поскольку энергетический потенциал у них такой же, как у сахара, а индекс от 25 до 65. В толстой кишке эти вещества разлагают жирные кислоты, вызывая их вторичное всасывание. То есть их потребление не способствует похуданию, а между тем под наклейкой «без сахара» скрываются именно полиолы: сорбит, маннит, ксилит, полидекстроза и другие.

Существует и другой способ, как уменьшить проблемы, вызванные чрезмерным потреблением сахара — помимо синтетических сахарозаменителей. И называется этот выход «фруктоза во фруктах». Будучи натуральным сахаром, она не обманывает вкусовые индикаторы и после «сладкого предчувствия» все-такиставляет в организм углеводы, но совсем немного — ее индекс всего 20. А подслащивающая способность у фруктозы почти такая же, как у сахарозы, и ее даже можно использовать в кондитерской промышленности. Впрочем, страдающие ожирением и диабетом все же должны умерить свой аппетит, не то количество перейдет в качество.

Есть у нас для любителей фруктов важный совет. Ешьте свежие сладкие фрукты отдельно — хотя бы за час до еды или примерно через 3 часа после. Плоды начинают перевариваться уже во рту, а заканчивается этот процесс в тонкой кишке. В желудке фруктам делать нечего, они должны его проскакать «на всех парах» — но они здесь застревают, если их съесть на десерт после жиров и белков, мяса и сыра, например. И будут тут, бедолаги, бродить и разлагаться, выделяя алкоголь и теряя витамины. Но бывают и исключения: несладкие ягоды — клубника, малина, ежевика, красная смородина, черника — и фрукты вареные, потерявшие после термической обработки способность к ферментации (разложению). Их можно есть и на десерт, после основных блюд.

А напоследок совет: не пытайтесь решить свои проблемы с помощью чудодейственной единовременной диеты. Не то, чтобы такой не существует. Всякое ограничение питания приносит определенные плоды: три-пять-десять килограмм сбросить всегда можно. Хотя главное — не сбросить вес, а сохранить результат.

К сожалению, единичное ограничение все равно не дает устойчивого результата, а каждое возвращение «на весы своя» отнимает у человека частицу веры в свои силы. Этот порочный круг позволяет бесконечно играть в деструктивные психологические игры, а заодно вытягивает в эти игры весь круг общения больного.

Так что не тратьте зря душевные силы, не рискуйте своим самоощущением. Выбор диеты проводите не наобум, а посоветовавшись со специалистом. И не спешите верить всем, кто обещает чудесные и вместе с тем стабильные изменения в вашем облике — исключительно благодаря очередному открытию гения диетического питания. И помните: жесткие диеты могут быть столь же опасны, сколь эффективны. Хотя диетическое питание — отдельная тема, достойная пристального внимания. Тому, кто желает улучшить фигуру, необходимо задуматься над созданием нового образа питания, соответствующего его собственным индивидуальным физическим данным — и войти в это новое постепенно, но надолго.

Заключение

Во всем, что касается ума и тела, не бывает однозначных решений и безусловных выгод. Каждое действие имеет и прямой, и побочный эффект. Поэтому измерять уровень уязвимости и подверженности стрессам и, как следствие, личностным и аддиктивным расстройствам необходимо для каждого отдельного случая. Но прежде чем приступить к решению проблемы, человек должен признать ее существование. К сожалению, нам свойственно относиться к серьезной опасности с тем же энтузиазмом, с которым нервная владелица замка воспринимает фамильное привидение: может, его и нет вовсе. Лично я его никогда не видела и видеть не жажду.

И все-таки опасность легче предотвратить, а болезнь легче предупредить, нежели исправлять последствия на втором, третьем, четвертом этапе развития проблемы. Притом, что, погружаясь в трясины зависимости, личность отрицает наличие каких-либо «жизненных трудностей» даже тогда, когда близкие под белы руки ведут ее к психологу. К тому же сложившийся аддикт втягивает в свою «орбиту» всю семью и генерирует аддиктивное поведение у своих близких.

Нередко бывает и так, что свободные от психозависимости родители растят, сами того не зная, потенциального аддикта. Дети, подвергавшиеся чрезмерному контролю и тяжелому прессингу, в зрелом возрасте не видят для себя иной возможности «глотнуть свободы» кроме срыва. Иными словами, они не знают свободы, зато знают волю — буйную, безжалостную и криминогенную. Учите своих детей распоряжаться свободой правильно. Пусть они ощутят этот вкус вовремя — и заодно распробуют, что такое ответственность и самостоятельность.

Некоторым, вероятно, покажется, что ответственность буквально может уберечь от зависимости: больше дел — меньше гулянок! Убедительная просьба: не покупайтесь вы на эту «четкую логику лозунга»: «Любовь, а не война», «Дети — наше богатство», «Здоровая семья — ячейка общества», «Счастье — в труде»... Это не логика, это демагогика. То есть демагогия. А логика говорит совсем другое. В частности: чем больше в вашей жизни будет «трудовых обязательств» —

перед профессией, перед семьей, перед компанией друзей, перед родственниками друзей и друзьями родственников — тем выше уровень прессинга. А значит, и пространства для жизни у вас остается все меньше и меньше. И наступит момент, когда какое-нибудь хобби или просто приятное ощущение — вроде сигаретки или коктейля на сытый желудок — превратится в единственный свет в окошке. И, чтобы увеличить количество приятных ощущений в своей жизни, вы можете совершить роковую ошибку: начнете прибегать к любимому занятию все чаще и чаще. И незаметно для себя вплотную подойдете к аддиктивному поведению

Следовательно, жизнь во избежание аддикции надо не ограничивать, а разнообразить. Именно широта интересов, а отнюдь не бремя обязательств позволяет человеку оставаться человеком, не превращаясь в робота, который пашет, пока может, не может — отключается и валяется себе в отключке, подзарядку проходит.

При непосредственном контакте с аддикцией вам предстоят серьезные конфликты двойного избегания: из двух зол придется постоянно выбирать наименьшее. Трезво оцените — или даже переоцените, если потребуется, — свои приоритеты и свои возможности. Многие люди ухитряются жизнь прожить, не зная о себе самого главного. Не пытайтесь заpastись готовыми рецептами: Марь Иванна попробовала, и ей помогло. Повторяем: каждый промах увеличивает неуверенность в собственных силах и желание перейти к игре «Я только хочу помочь вам» — неважно, в роли Советчика или Клиента. В любом случае, это занятие превратит ваши цели и намерения в фикцию, в беспомощный, но зато почтенный имидж «борца за трезвость» (за стройность, за духовность, за рождаемость).

Борьба с аддикцией — это, по большому счету, борьба со стереотипами общественного сознания. Когда они, бесстыдно превышая свои полномочия, заявляют: «Это противоречит интересам общества!» — смело спросите: «Каким именно интересам какого именно общества?» Не можете спросить общественность — себя спросите! Не найдете ответа — считайте, что его нет. А значит, ваше право быть собой остается вашим.

Итак, прежде чем дать волю своей бесконфликтности и согласиться со стилем жизни, предложенным средой (в том числе и аддиктивной), учтите: избегать расхождения между «личным и общественным» в течение целой жизни все равно не получится. Следовательно, лучше стать разумным эгоистом, чем тупым альтруистом. И если какие-нибудь нормы-догмы представляют для вас реальную опасность (а не выдуманное унижение) — обороняйтесь, не щадя противника. Пренебрегайте. В конце концов, вышибайте дно и выходите вон, как царь Гвидон из бочки, в которой его с маменькой родной отправили в трансатлантический круиз.

Ну, а если окружение навязывает вам аддикцию как способ существования, будьте хладнокровными, жесткими и даже жестокими. Это вам не родину защищать. Здесь мягкосердечие и благородство неуместны. Утратив личность, вы уже ни на что и никогда не будете годны. Так что спасибо вам, что есть вы у себя. Оберегайте свою личность, развивайте и лелейте. На нее — вся ваша надежда. А мы, в свою очередь, желаем вашей личности счастья, гармонии и всяческих радостей в жизни.

Примечания

[1] Дж. К. Ролинг. Гарри Поттер и принц-полукровка.

[2] Аддикция, аддиктивное поведение, аддиктивное расстройство — термины, обозначающие психологическую зависимость. Аддикт — психологически зависимая личность.

[3] Стрессор, стрессоген — источник стресса.

[4] Соматикой называют все явления, происходящие не в психике, а в теле человека.

[5] Социализация — процесс становления личности, усвоения знаний, ценностей и норм, присущих данному обществу или социальной группе.

[6] В. Шекспир. Макбет.

[7] Архетип — у К. Юнга этим термином обозначаются архаические, первоначальные образы, существующие с древнейших времен в форме мифов, сказок, религиозных учений — например, образ героя или

великой матери, соединяющие в себе все модели героического или материнского поведения.

[8] Интроекция — включение индивидом в свой внутренний мир воспринимаемых им взглядов, мотивов и установок других людей.

[9] Эскапизм — уход от действительности в вымышленный мир.

[10] Э. Фромм. Искусство любить. Исследование природы любви.

[11] Латентный — скрытый, внешне не проявляющийся.

[12] Аномия — буквально «отсутствие закона», при котором общественное и индивидуальное сознание ужасается разложению системы ценностей, противоречию между провозглашенными целями (власть, богатство) и невозможностью их реализовать. Результат — отчуждение человека от общества, апатия, разочарованность, преступность.

[13] Перманентный — постоянный, непрерывный.

[14] Стратегии копинга — комплекс психологических реакций, направленных на уменьшение стресса. От этих реакций зависит, насколько успешно личность справляется со стрессом.

[15] Аддиктивным агентом в психологии называется объект психологической зависимости (алкоголь, наркотик, азартные игры и проч.).

[16] Эль-Ниньо («Младенец») — океаническое течение, возникающее раз в несколько лет и предвещающее перемены климата, а следовательно, всевозможные стихийные бедствия — ураганы, тайфуны, землетрясения, извержения вулканов и проч.

[17] Паллиатив — в медицине средство, временно облегчающее проявления болезни, но не излечивающее ее.

[18] Дж. К. Ролинг. Гарри Поттер и философский камень.

[19] Паттерны — схемы, модели.

[20] Депрессогенный — вызывающий депрессию.

[21] Идентичностью в психологии обозначается комплекс чувств, идей, привычек, схем поведения и прочих качеств личности.

[22] Пунитивная система — система наказаний.

[23] Аффект- острое переживание, эмоциональное напряжение, возбуждение.

[24] Конформный — общепринятый, не выходящий за рамки существующих норм.

[25] Эвтаназия — «легкая смерть», как правило, с помощью яда или смертельной дозы транквилизаторов.

[26] В. Шекспир. Макбет.

[27] Три основных схемы в структуре личности, выделенные Эриком Берном. Он назвал их по способам реагирования Ребенком, Родителем и Взрослым. Ребенок отвечает за сферу чувств, желаний и переживаний, прямолинейных и неконтролируемых. Проще говоря, он капризник, шалун и жадина. Родитель пытается обуздать Ребенка, копируя поведение старших, часто ведет себя как паникер и зануда. Взрослый — наиболее объективный и рациональный из трех, а потому многим кажется циником и скептиком.

[28] Когниция — одна из составляющих эмоции, осознание своего состояния, обозначение его словом и определение возможности для удовлетворения потребности.

[29] Э. Аронсон. Общественное животное. Введение в социальную психологию.

[30] Шизоид — психологический тип, к которому относятся люди, мыслящие нестандартно, своего рода «интеллектуальные бунтари». Эпилептоиды, наоборот, истово почитают правила, традиции, нормы и догмы. Подробнее о психотипах можно прочесть в книге «Психологическая зависимость: как не разориться, покупая счастье».

[31] Я. Гашек. Похождения бравого солдата Швейка.

[32] «Моя жизнь в искусстве» (англ.)

[33] Э. Аронсон. Общественное животное. Введение в социальную психологию.

[34] А. Пушкин. Пир во время чумы.

[35] Там же.

[36] Товарищ Дынин — директор пионерлагеря из фильма «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен». А в граммах он мерил увеличение живого веса детей в отряде, не подумайте чего.

[37] Монозиготные близнецы — однояйцевые близнецы. Их генетип идентичен.

[38] «Мусорный ген», он же ген DAT1 тип 10/10 (9/9), формирует синдром дефицита удовольствия. Бывает причиной алкоголизма, наркомании, kleptomании, патологического азарта, переедания. 70–80 % лиц, имеющих этот ген, испытывает повышенное влечение к алкоголю и желание употреблять его в больших количествах, у них быстро развивается алкоголизм и принимает наиболее тяжелую, запойную форму. В 90 % случаев после принятия наркотиков у них развивается наркотическая зависимость. То же и при увлечении азартными играми.

[39] Метаболиты — вещества, участвующие в обменных процессах.

[40] Саша Черный. Обстановочка.

[41] А.Г. Антошечкин. Алкоголь: яд или лекарство.

[42] Мультфильм «Остров сокровищ» по роману Р.Л. Стивенсона.

[43] Сензитивность — повышенная чувствительность.

[44] Фрустрация — вынужденный отказ от удовлетворения потребности.

[45] «Волшебный помощник» — так Э. Фромм называл некую внешнюю силу, которая помогает (или как бы помогает) человеку осуществить заветные желания, а также избавляет его от чувства страха, одиночества, униженности. Это может быть психологический ритуал, или амулет, или живой человек — друг, родитель, врач. Или, наконец, техническое средство, на которое переносится привязанность, предназначенная для живого существа.

[46] Е. Шварц. Дракон.

[47] Status quo — существующее положение.

[48] А. Бухов. Философские стихи.

[49] Ксенофобия — враждебность ко всему чужому, не своему, иностранному.

[50] Децентрация — способность принять позицию и точку зрения другого человека.

[51] «Шаг за шагом от наркотиков». СПб., 1999.

[52] «Ну вот, попался, негодяй!» — смысл игры состоит в том, чтобы навязать противнику как можно больше обязательных условий. Чем их больше, тем выше вероятность, что одно из условий будет нарушено и позволит игроку разрядить свою агрессию. «Посмотри, как я старался» — ответная игра, в которой игрок, попав в затруднительную ситуацию, показывает, что он не виноват и вообще очень старался сделать все, как было велено. При этом он заставляет других игроков вступить за него, сказать о нем что-то хорошее, а заодно проделать за него его работу. «Недостаток» — игра в компании, во время которой обсуждается какой-то объект и обсуждается до тех пор, пока не будет обнаружен его недостаток — мнимый или реальный. Выигрыш состоит не в создании максимально объективного образа объекта, а в том, чтобы отыскать — или придумать — как можно больше недостатков. «Суд» — аналог судебного заседания, на котором один игрок выступает в роли истца и предъявляет претензии к другому игроку — к ответчику. Они могут бесконечно описывать детали происшествия, привлекать на свою сторону слушателей — игроков, исполняющих роли присяжных, но так ничего и не решить. Потому что смысл игры — в бесконечном затягивании «слушания дела».

[53] Ариадна, дочь царя Миноса, спасла Тесея, предназначенного в жертву Минотавру — чудовищу с головой быка и телом человека: Ариадна дала герою клубок, он привязал конец нити у входа в лабиринт, а после победы над Минотавром нашел с помощью нити выход.

[54] Макрофаги — клетки соединительной ткани, способные захватывать и переваривать посторонние организму частицы, а также микробов.

[55] Синдром Туретта — тяжелый нервный тик, выражающийся в произвольных движениях головой и в звуках — щелканье, фыркание, визге, хрюканье, а также в произнесении определенных слов или непристойностей.

[56] «Добро пожаловать! Дом, любимый дом!» — подобные вышивки часто встречаются в традиционном интерьере. Правда, в Золушкином случае эта надпись, наверное, была бы на французском.

[57] Гедонизм — этическое учение, первоначально развитое древнегреческой киренской философской школой в IV веке до нашей эры. Целью жизни и высшим благом признает наслаждение; добро определяется как то, что приносит наслаждение, а зло — как то, что влечет за собой страдания.

[58] Референтная группа — социальная категория, на которую человек ориентируется, выбирая модель поведения и систему ценностей.

[59] Гендер — пол социальный. Он, в отличие от биологического пола, обозначенного термином «секс», включает в свою сферу не только отправление естественных потребностей и следование инстинктам, но и всю социальную структуру отношений, состоящую из множества факторов — политических, экономических, демографических и проч.

[60] И. Дымов. Сказка города.

[61] Сарагина — персонаж фильма Ф. Феллини «8 с половиной», сумасшедшая толстуха со своеобразным обаянием уродства, которая танцевала румбу по просьбе местных мальчишек, переживающих все прелести полового созревания.