

*Посвящается
Григорию Фиалкину,
моему сыну*

Жизнь происходит от «неустойчивых равновесий». Если бы равновесия везде были бы устойчивы, не было бы и жизни. Но неустойчивое равновесие – тревога, «неудобно мне», опасность.

Мир вечно тревожен, и тем живет.

В. Розанов. «Уединенное»

Главное, чтобы в саду художества росли многие виды растений. Не бойтесь постоянной работы. Напрасно сидеть у берега и ждать попутного вдохновения. Оно приходит мгновенно и неожиданно. И не знаете, какой луч света, или звук, или порыв ветра зажжет его. Всюду – милости просим. Вода – на мельницу! Лишь бы колесо крутилось и жернова работали.

Н. Рерих. «О вечном...»

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемый читатель! С удовольствием представляю вам третью книгу автора, посвященную практическим проблемам медицинской и социально-психологической помощи зависимым и созависимым. Книга написана в документальном (научно-популярном) жанре и обращена к неравнодушным к данной проблеме читателям любой степени профессиональной подготовленности или вовсе не имеющим таковой.

Ни для кого не секрет, что существующая система мер помощи и профилактики химической зависимости, а именно о ней пойдет речь в книге, не является гарантированно эффективной. Тем не менее это не означает, что близким людям следует безнадежно махнуть рукой и отказаться от любых попыток помощи зависимому. Выход из тупика автор видит в том, чтобы целенаправленно работать с условиями, способствующими возникновению и поддержанию аддиктивных жизненных подходов. Такие условия создаются в семье, играющей одну из ключевых воспитательных, смыслообразующих

ролей в формировании как аддиктивных, так и здоровых (неаддиктивных) компонентов личности. По мнению автора, основная профилактическая работа должна проводиться именно в семейном поле, и ответственным за начало, продолжение и качество этой работы может и должен быть наиболее заинтересованный в оздоровлении всей семейной ситуации член семьи. Как правило, речь идет о наиболее здоровом члене семьи, но тем не менее не лишнем черт созависимого поведения.

Книга помогает сориентироваться в существующих вариантах помощи зависимым.

Свои умозаключения автор щедро снабжает описаниями характерных для наркологической практики клинических ситуаций. Приведенные истории позволяют читателю словно заглянуть в зеркало и идентифицировать свои проблемы. Узнавание себя в других пробуждает чувство сопричастности и сочувствия и дает необходимую энергию и решимость действовать.

Книга снабжена заданиями, выполнение которых совместно с автором дает возможность распознать в себе черты, свойственные созависимому поведению, которые, как правило, отрицаются их обладателями. Отрицание зависимости и созависимости не просто препятствует процессу выздоровления, а делает его невозможным.

Созависимые находятся под контролем системы своих болезненных убеждений и выстраивают

свою жизнь сообразно их логике. Она является главным препятствием к оздоровлению семейных взаимоотношений. В чем она заключается, почему так сложно перестать ей следовать — об этом автор рассказывает в главе, посвященной понятию взрослых детей алкоголиков. Выросшие в дисфункциональных семьях родители и партнеры зависимых могут найти в книге долгожданные подсказки, как выйти из жизненного тупика. Автор знакомит читателя с программой выздоровления взрослых детей, жизнь которых неразрывно связана с проблемами зависимости и созависимости. Применение ее инструментов является залогом выздоровления от деструктивного аддиктивного стиля жизни.

Огромную роль в помощи зависимым людям играет система реабилитации. Автор рассказывает, какие виды реабилитации существуют, на что обратить внимание при выборе реабилитационного центра, чем в первую очередь руководствоваться в принятии решения о необходимости реабилитации, каких ждать результатов, какие подвохи могут подстергать родственников при выборе центра.

Просвещение родственников было бы неполным без их знакомства с такими серьезными последствиями злоупотребления алкоголем и наркотиками, как психические нарушения. В книге речь идет о психотическом уровне расстройств, их наиболее часто встречаемых формах, таких как алкогольный делирий, алкогольный бред ревности,

интоксикационные психозы. Примеры из практики обнаруживают свойственное родственникам стремление не придавать должного значения возникшим расстройствам. Чем грозит несвоевременное оказание медицинской помощи такому пациенту, вы узнаете из книги.

Книги и фильмы, рекомендованные для самостоятельного изучения, пополняют представления о зависимости в разных ее аспектах, предоставят богатую пищу для интеллектуальных и духовных раздумий, поддержат стремление к преобразованиям, укажут наиболее перспективные направления поисков нужных решений.

*Соловьев Андрей Горгоньевич,
доктор медицинских наук, профессор,
заслуженный работник высшей школы РФ,
заведующий кафедрой психиатрии и клинической
психологии ФГБОУ ВО Северный государственный
медицинский университет Минздрава РФ,
г. Архангельск*

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Эта книга третья в серии о наркологии. После написания двух мне показалось, что тема исчерпана, но работа продолжает подбрасывать все новый материал для раздумий и высказываний. Задачи наркологической помощи можно сужать до предельно простых, хотя, вопреки ожиданиям, не всегда решаемых, а можно расширять в надежде узреть новые возможности, что и произошло со мной. Все, что связано с помощью зависимым людям, имеет многозадачный характер и не исчерпывается одной медицинской моделью помощи. Проблема зависимого поведения лежит не в единственной плоскости, например, биологической, генетической или психологической. Пораженная зависимостью личность имеет сложности в любых аспектах человеческого бытия и требует осмысленных и разнонаправленных усилий по их преодолению также на разных фронтах. Чтобы охватить все варианты помощи, важно обращаться к специалистам, готовым следовать разнообразным и не всегда «правильным» запросам,

исходящим от зависимых и созависимых членов их семей.

Во всех трех книгах большое внимание я уделяю рассмотрению особенностей взаимоотношений между зависимым и его ближайшим окружением. Именно характер установившихся отношений между членами семьи определяет основные мировоззренческие установки каждого, понимание дозволенного и недозволенного, формирует или не формирует чувство собственного достоинства, диктует выбор социальных ролей, наделяет или не наделяет чувством ответственности, и т.д. и т.п. Получившаяся в результате сложных социальных взаимодействий личность не может быть перенастроена на иной лад по произвольному желанию другого человека, даже самого близкого и горячо желающего ему счастья. А именно такая ситуация является стартовой при обращении семьи и зависимого за наркологической помощью. Желание настроить тонкий душевный инструмент на определенное звучание побуждает искать способы, доступные и быстро действующие. Что же оказывается в результате?

Если не удастся ни с первой, ни со второй попытки, семья не отступает, продолжает искать настройщиков. Терпя очередное фиаско, родственники с завидным упорством продолжают попытки, которые, как правило, не отличаются новизной и оригинальностью. Меняются врачи, медицинские клиники,

реабилитационные центры, но при этом мало меняется результат. Иные сдаются и прекращают любые действия, смиряясь.

Лишь небольшая часть созависимых близких перенаправляют свои усилия в собственную сторону. Подобный шаг ознаменует качественный скачок в череде последующих за ним переворотов в самосознании. Далеко не каждый способен принять отчаянное решение прыгнуть в неизвестность, какой бы привлекательной она ни рисовалась. Риск всегда есть, и он не позволяет пожертвовать какой-никакой стабильностью. Работа над собой — это образ жизни, и он складывается не внезапно. Если человек не склонен думать о себе как о никогда не кончающемся динамическом, вечно меняющемся процессе, не привык заниматься целенаправленными поисками внутренних сокровищ, развивать свои умения в самопознании, то ему невдомек, что его требования измениться, предъявляемые другому человеку, будут звучать не слишком убедительно и выглядеть всего лишь как банальное покушение на чужие ценности и нарушение личных границ. Подобная ситуация широко распространена не только в семейных историях. Многие специалисты страдают пагубными пристрастиями, просиживают часами в курилке, решая проблемы зависимости совместно с пациентами. Немало среди них и тех, кто злоупотребляет спиртным. Периодически они укладываются на те же койки, где

лечатся их пациенты. Администраторы клиник шутят, что врачи оказывают услуги и по выходу из запоя, и по входу в очередной.

Наркологическая помощь в традиционном понимании, сложившемся к сегодняшнему дню, подразумевает лишь узкий набор манипуляций, таких как вывод из запоя, купирование абстинентных состояний, кодирование. Ничто из перечисленного никоим образом не влияет на динамику болезни в целом и не может замахиваться на такие цели, как излечение от зависимого поведения.

Чтобы дерзнуть поставить перед собой высокую цель избавиться от зависимости, необходимо иметь перед собой достойный, привлекательный, значимый образчик духовных преобразований. Семья может нести в себе либо отрицательный, либо положительный заряд эмоций, отношений, установок в отношении пользы самопознания и возможности внутренних перемен. Может статься, что именно вы, как член семьи и близкий друг, послужите вдохновляющим примером. Для этого необходимо отрешиться от утопических целей и начать меняться самому.

В книге я продолжаю исследовать темы, находящиеся в кругу проблем зависимости, но выходящие за стандартные рамки медицинской наркологической помощи. Чем шире ваши познания, тем большими инструментами вы обладаете, тем гибче вы становитесь, тем адаптивнее ваше поведение,

тем большой вклад вы вносите в улучшение собственной жизни и семейной ситуации в целом. Бесстрашно отправляясь в экспедицию по исследованию собственной души, вы обретаеете уникальный шанс навсегда покончить с из поколения в поколение тянущейся историей зависимого или любого другого дисфункционального поведения, прервать традицию бездумного копирования роли жертвы, зародить новые зрелые формы отношений, построенные на взаимоуважении и приносящие радость.

Помимо профессиональной жизни меня также не миновали встречи и отношения с зависимыми людьми. Как и любому другому, они принесли немало горестей и долгое время испытывали меня на прочность. Чтобы уцелеть и не рассыпаться под их тяжестью, мне пришлось учиться по-другому смотреть на жизнь. Моя работа постоянно снабжала меня примерами, как не надо делать, и мне всегда было с чем и с кем сверять свои мысли и поступки. Важными деталями своего опыта я готова поделиться с читателем, не обладающим столь обширным опытом взаимодействия с тысячами пациентов и не меньшим количеством их родственников.

Желаю вам непрекращающегося энтузиазма для свершения добрых дел, легкого и полезного чтения.

ВВЕДЕНИЕ

Первые две книги — «Наркология: помощь или утопия? Зачем кошке пирожное?» и «Помощь или спасение? Наркология в вопросах и размышлениях» — подробно описывали события, происходящие внутри стен наркологического стационара, а также переживания родственников и близких людей, вовлеченных в процесс взаимоотношений с зависимыми людьми по поводу лечения и самой зависимости как таковой.

Мне представлялось крайне важным развеять множество существующих мифов относительно проблемы зависимого поведения и не меньшее их количество по поводу того, как происходит лечение, как оно должно происходить и чего от него ждать. Непонимание проблемы, конечно, мешает ее решению. Существующая годами и десятилетиями зависимость меняет представления семьи о жизни, но порой взгляды на саму зависимость остаются весьма однообразными и поверхностными. Что касается представлений о уже набившем оскомину понятии созависимости, то тут ситуация ничем

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	7
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА	11
ВВЕДЕНИЕ	16
ГЛАВА 1. РЕАБИЛИТАЦИЯ ЗАВИСИМЫХ.....	20
Экскурс в историю.....	24
Можно ли лечить зависимого недобровольно?.....	28
Современная реабилитация	33
Относительность времени	36
За семью печатями.....	46
Разновидности центров.....	61
Раскаяние или покаяние	78
ГЛАВА 2. ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ АЛКОГОЛИКОВ.....	99
<i>Задание № 1. Персональный список черт выживания</i>	108
Перфекционизм.....	109
Страх перед людьми и авторитетными лицами	110
Я не такая, как все	117
Желание угодить	119
Контроль и импульсивность.....	124
Покинутость	128
<i>Задание № 2. Моя покинутость</i>	135
Гнев	143
<i>Задание № 3. Карта гнева</i>	147
<i>Задание № 4. «Я-высказывания»</i>	159
Угодничество.....	161
<i>Задание № 5. Угодить или не надо?</i>	165
Изоляция	166
<i>Задание № 6. Я изолируюсь?</i>	171
Жертва.....	172
<i>Задание № 7. Мои чувства в моменте</i>
Параалкоголизм	177

Выздоровливать или контролировать?.....	180
Сепарация. Границы. Интонации	193
Оставшись одна.....	210
<i>Задание № 8. Функции контроля</i>	213
ГЛАВА 3. ПСИХОЗ	226
ЭПИЛОГ	245
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ПРО КИНО	251
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМОЙ ДЛЯ ЧТЕНИЯ	277
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. СПИСОК ХАРАКТЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ	280
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. ПОЛЯРНЫЙ СПИСОК ЧЕРТ ВЫЖИВАНИЯ ВДА (СОВМЕЩЕННЫЙ)	282
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. ЧЕРТЫ ВДА ИЗ КНИГИ ДЖЕНЕТ ДЖ. ВОЙТИЦ «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ АЛКОГОЛИКОВ: СЕМЬЯ, РАБОТА, ОТНОШЕНИЯ»	286
ПРИЛОЖЕНИЕ 6. ОПРОСНИК ИЗ КРАСНОЙ КНИГИ ВДА «Я – ВЗРОСЛЫЙ РЕБЕНОК?»	288
ПРИЛОЖЕНИЕ 7. ТАБЛИЦА ЧУВСТВ	292
СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ	295