

Моей семье

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

Д. Стейнбек. Гроздь гнева

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

Э. Соломон. Демон полуденный

ПРЕДИСЛОВИЕ 1

Идея написать о зависимых, их лечении и тех нескончаемых трудностях, с которыми приходится сталкиваться, задавшись целью помочь выздороветь человеку, погруженному в омут наркотического одурманивания или алкогольного хронического опьянения, пришла давно: как только стало понятным, что все, даже самые умелые попытки помощи всегда сопряжены с непониманием или нежеланием понять саму суть проблемы — родственниками, обществом, самим больным, органами власти, медицинскими работниками далеких от наркологии специальностей и всеми встречаемыми людьми, за редчайшим исключением. Вопросы, почему так трудно оказывается одолеть загадки, задаваемые зависимыми людьми людям, их окружающим (то есть всем нам), никогда не получают исчерпывающих ответов. Несмотря на высокую квалификацию специалистов, оказывающих медицинскую помощь зависимым, не находится ни одного нового рецепта, могущего кардинально решить проблему, не вылечивается и десятая доля тех, кто

обратился за помощью ко мне лично или в учреждение, которым я долгое время заведу. Чем же я хочу поделиться, какими открытиями, справедливо поинтересуетесь вы. Я попытаюсь подытожить, какие мифы преобладают в сознании большинства из нас относительно природы зависимости, какие решения принимаем мы относительно своих зависимых близких и родных, какие выводы делаем и как портим себе жизнь сами, хотя она и так уже по многим параметрам пострадала в праведных боях за трезвость зависимых людей. И наконец, что мешает здоровым членам семьи оставаться или стать счастливыми и жить полноценной жизнью, несмотря ни на что.

Начинать книги, посвященные определенной теме, принято следующим образом: «Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы столкнулись с проблемой непосредственно». Ключевой момент, однако, не тот, что вы имеете проблему, а тот, что вы обладаете достаточным количеством мужества, чтобы осознать, во-первых, что проблема зависимости существует в вашей семье, во-вторых, что сама собой она не рассосется, и, в-третьих, что от вас кое-что зависит в ее решении. Поэтому я перефразирую начало. Раз вы держите в руках эту книгу, то вы привыкли брать бразды правления в свои руки, вы понимаете, что, с чем бы вас ни сталкивала жизнь, вы можете влиять на ход событий. Даже когда кажется, что все и всё против вас, вы продолжаете бороться

и никогда не сидите сложа руки. Вы не боитесь ошибиться, а ошибившись, не отчаиваетесь. Вы прошли немалый путь и продолжаете поиски лучшей жизни для себя и близких. Вы усвоили, что от вашей позиции и ваших стратегий зависит благополучие не только ваше, но и вашего окружения. Вы ни в коем случае не хотите быть жертвой обстоятельств. В то же время вы научились понимать, что не всемогущи. Вы знаете, что не лишены слабостей, и не думаете, что именно они во всем виноваты. Вы готовы к тому, что можете потерпеть очередное поражение, и это знание наполняет вас осознанной решимостью двигаться дальше.

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

Истории и выводы этой книги помогут внести ясность в ваши представления о проблеме зависимости, хотя возможен и обратный эффект. Так бывает, когда наши знания пополняются, но не успевают

пройти личностное осмысление и не применены на практике. Поскольку это не роман, не стоит спешить при изучении материала. Между главами следует дать себе достаточное время, чтобы выполнить задания или, если их нет в главе, переварить информацию.

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

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

Желаю вам интересного творческого поиска.

Автор

ПРЕДИСЛОВИЕ 2

Эта книга не была бы написана, если бы у меня не было личного опыта взаимоотношений с зависимыми людьми. Драматизм, проистекающий из столкновения несовместимых ценностей людей, оказавшихся в одной лодке посреди океана жизни, трудно преувеличить. Напряженность, которую рождают близкие отношения с зависимым человеком, кроме невероятного неизбежного дискомфорта, снабжает сознание высококачественным топливом, необходимым для его полета над возникшими тупиками личного и профессионально развития, если это развитие, как в моем случае, связано тесными путями с проблемами зависимости. Не будь у меня такого рода проблем, кто знает, выбрала бы я именно такой жизненный путь или предпочла другую специальность? Вопрос не праздный. Главное самоопределение произошло именно в период размышлений о помощи близкому человеку. Личная заинтересованность добавила пороку в мотивационный заряд освоения специальности. Не смотря на весь багаж накопленных знаний, опыта,

умений, я до сих пор не уверена, смогла ли я кому-то помочь, кроме себя. В каком-то бытовом смысле, конечно, каждый день помогаем. Но так, чтоб можно было говорить о перевороте сознания, о полном выздоровлении? Возможно, нет. И, что самое главное, этот факт не наполняет меня больше грустью и горечью. Осознать себя свободной от ответственности за судьбу другого человека оказалось очень непростой первостепенной задачей, такой же сложной, как осознать, что собственное счастье — это моя личная заслуга, а не результат случайных внешних воздействий или их отсутствия. Эта простая мысль достаточно глубоко проникла в меня лишь тогда, когда я приобрела дом. Достаточно для того, чтобы своим весом начать вытеснять незрелые, смутные, но довольно обширные представления о том, что ответственность всегда можно разделить.

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

Именно потому, что свой чувственный опыт переживания и осмысления проблемы зависимости я ставлю во главу угла, в книге вы не найдете цитат из научной литературы. Все, что написано, не нуждается в ссылках на источники, поскольку

пережито непосредственно. Я не сочла нужным разъединять свои профессиональные и личные впечатления, так как они переплетены столь тесно, что любая попытка отделить одно от другого превратит цветущий куст живого знания в кучу бесцветной мертвой соломы.

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

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

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

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

МИФ ПЕРВЫЙ: ОШИБКА И ШАНС

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

Миф

*Катя дико закричала.
– Где же, где же он?! – заорал Николай и стал бегать по всей квартире взад и вперед, опрокидывая стулья.
В квартире было отсутствие.
Катя, краснея от ужаса, подошла к брату и крикнула ему в лицо:
– Как жить-то теперь будем, как жить?!*

Ю. Мамлеев. О чудесном

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

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 1	7
ПРЕДИСЛОВИЕ 2	11
МИФ ПЕРВЫЙ: ОШИБКА И ШАНС	15
Задача № 1	23
Зачем нужно платное и анонимное лечение?	32
Зарисовки наших будней, или Лирическое отступление	37
Задача № 2	38
Задача № 3	42
Тревога	44
Гнев	47
МИФ ВТОРОЙ: ПОЛЕЧИТСЯ И ВЫЗДОРОВЕЕТ	57
Приемный покой	63
Границы. Да или нет?	69
Задача № 4	75
Внимание	77
Стыд, вина и забота	80
Задача № 5	82
МИФ ТРЕТИЙ: КОНТРОЛЬ, ЛОЖЬ И АГРЕССИЯ	89
Ложь	90
Агрессия	103
Нелюбовный треугольник	118
Задача № 6	124
О лечении	132
Чем заняться после выписки?	138

МИФ ЧЕТВЕРТЫЙ: ПРО ОСОЗНАННОСТЬ И ДОБРОВОЛЬНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ	143
Правила	146
Цена	152
Попытка	154
МИФ ПЯТЫЙ: ОН ЖДЕТ	161
Задача № 7	165
Курилка	178
Противостояние	191
МИФ ШЕСТОЙ: АЛКОГОЛИКИ И НАРКОМАНЫ – РАЗНОГО ПОЛЯ ЯГОДЫ	203
Жалость	212
Жесткость, или Отношения между пациентами и медработниками	225
Спасать или не спасать?	247
МИФ СЕДЬМОЙ: ПРО СОЗАВИСИМОСТЬ	255
Задача № 8. Потери	286
Задача № 9	291
МИФ ВОСЬМОЙ: ЗЛО НЕИЗБЕЖНО	293
Задача № 10	305
ЭПИЛОГ	322
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ОБЗОР ФИЛЬМОВ	326
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. НАШИ БУДНИ. ВЛЕЧЕНИЕ. КАК ОНО ВЫГЛЯДИТ? (Выдержки из выписок пациентов)	365