

С Е Р И Я « З Е Р К А Л О »

С.Н. Зайцев

**СОЗАВИСИМОСТЬ —
УМЕНИЕ ЛЮБИТЬ**

**Пособие для родных и близких
наркомана, алкоголика**

Нижний Новгород
2004

Зайцев С.Н.

Созависимость — умение любить: Пособие для родных и близких наркомана, алкоголика. — Н. Новгород, 2004. — 90 с. — (Сер. «Зеркало»).

Брошюра предназначена для формирования критичного отношения к своему состоянию, для коррекции созависимых отношений в семье, для исправления искажений мышления и ложных суждений у жены и родителей больного. Уже в названии брошюры обозначены два полюса, два противоположных состояния. С одной стороны — созависимость, которая приводит к формированию болезни алкоголизма и наркомании, не дает ей угаснуть, да и сама является по сути болезненным состоянием. С другой стороны — умение любить, что является балансом умения брать и давать, делает отношения в семье гармоничными, а членов такой семьи — здоровыми, самодостаточными и счастливыми.

Брошюра может использоваться также врачами-психотерапевтами, психиатрами-наркологами при работе с взрослыми членами семьи химически зависимых и в профилактических целях.

В серию «Зеркало» вошли также брошюры «Мой алкоголизм» и «Зеркало для курильщика».

© Зайцев С.Н., 2004

СЕРИЯ «ЗЕРКАЛО»

Серия «Зеркало» представлена тремя книгами: «Зеркало для курильщика», «Мой алкоголизм» и «Созависимость — умение любить».

Первая их них — «Зеркало для курильщика» — предназначена для желающих отказаться от курения и может использоваться в качестве основного метода лечения легких форм никотиновой зависимости или в составе комплексного лечения тяжелых (злокачественных) форм этой болезни. А также для профилактики табакокурения.

Брошюра «Мой алкоголизм» предназначена для использования в качестве основного метода лечения начальных форм хронического алкоголизма (синдрома алкогольной зависимости) или для использования в составе комплексного лечения запущенных форм болезни.

Последняя из этих книжек — «Созависимость — умение любить» — предназначена для коррекции созависимости у родителей наркомана или алкоголика. Учитывая то, что при лечении наркомании до 50% успеха зависит от решения именно этой задачи, можно сделать вывод о том, как она необходима. Кроме того, это издание можно использовать для исключения семейного фактора в формировании болезни и профилактики наркомании или алкоголизма.

«Созависимость — умение любить»

Некоторые отличия от подобных изданий

1. Брошюра представляет собой специально подготовленный текст для исправления большей части искажений мышления у созависимых членов семьи больного (алкоголизм или наркомания).

2. В тексте излагается концепция созависимости в доступной для широкого читателя форме.

3. Как показывает практика, созависимые часто отказываются от сотрудничества с врачом или не выполняет рекомендаций врача, если они даются без достаточного обоснования. В предлагаемом тексте делается попытка подвести достаточное обоснование под предлагаемые рекомендации, а главное — убедить родных и близких больного в необходимости сотрудничества с врачом.

НЕВИДИМАЯ ЧАСТЬ БОЛЕЗНИ

То, что жена, родители принимают за болезнь, в действительности является только ее половинкой.

Самое трудное в лечении наркомании и алкоголизма — это лечение... родителей наркомана или алкоголика. Допускаю, что звучит это неожиданно, но это действительно так. Они искренне заблуждаются, полагая, что тяжело болен их сын. Нет! В действительности тяжело больна вся семья! И родители наркомана больны не менее, чем он сам, даже если и не хотят признать этого. Некоторые из них полагают, что наркомания — это такая болезнь, при которой человек использует одурманивающие вещества, чтобы испытать опьянение, кайф, вследствие чего происходят определенные биохимические изменения в его организме, что называют синдромом физической зависимости. Они полагают, что болезнь — это шприцы и дозы, это мутные глаза и попытки свести счеты с жизнью, это страшные ломки, комы и передозировки. В этих состояниях совершаются самые страшные поступки. Эти состояния производят самое сильное и тяжелое впечатление на родных и близких. Возможно, именно поэтому некоторые родители полагают, что такими проявлениями исчерпывается вся клиника синдрома зависимости. И это действительно часть болезни, но только очень маленькая. Некоторые родители, принимая малую часть за всю болезнь, обманываются в происходящем. Исходя из таких ложных посылок, они и лечат своего сына соответствующе — лекарствами, процедурами детоксикации, «чистками», биологически активными добавками — и разочаровываются в лечении, так и не начав его.

А если присмотреться внимательнее? Более пытливые родители заметят, что и вне опьянения, и вне «ломки» поведение их сына значительно изменено. Он неуравновешен, вспыльчив, депрессивен, ночами не спит. Он не может нормально работать, его мысли далеко, вне семьи. А если он и вспоминает о родителях, то только чтобы «выкачать» из них побольше денег, чтобы его одели, накормили, чтобы позаботились о

нем. При первой же возможности он вспоминает о наркотиках (об алкоголе), а скорее и вовсе не перестает о них думать. Он лжив, изворотлив, хитер, жесток и способен проявить огромную силу воли для того, чтобы достать очередную дозу. Все это проявления синдрома психической зависимости. Родители наркомана (алкоголика), сумевшие распознать психологическую зависимость, уговорив, ведут сына на прием к врачу-психотерапевту. Но и такое лечение иногда дает только краткосрочный результат, что разочаровывает родителей еще больше. Так чего же не хватает для успеха?

А дело в том, что большой наркоманический синдром, состоящий из синдромов физической и психологической зависимости, — это только половина болезни. А другая половина — это то, что я называю синдромом родительской зависимости. Даже когда речь идет о супружеских отношениях, жена в таких случаях берет на себя роль мамы по отношению к своему мужу. Чаще это состояние обозначают термином — созависимость. Вот это как раз то, что вы не лечили, то, что не позволяет достичь стойкого и прочного успеха.

Алкоголизм и наркомания как болезнь — это не только процесс одурманивания и поиска средств на наркотики, это не только ломки и страдания наркомана. Едва ли не наполовину болезнь состоит из реакции родителей на действия и поступки больного сына, которая может быть как здоровой, так и болезненной. Если реакция родителей адекватная, здоровая, правильная, то проблема решается, сын отказывается от наркотиков (алкоголя). А если реакция ошибочная или даже болезненная, проблема усугубляется, и болезнь сына быстро прогрессирует.

Поскольку наркомания представлена множеством симптомов, а на каждый из симптомов родители наркомана могут по-разному, но ошибочно реагировать, то синдром родительской зависимости представляется мне самым сложным и большим. А учитывая то, что созависимость еще и предшествует алкоголизму и наркомании, закреплена по времени и сама по себе является одним из самых важных пусковых механизмов болезни, то, на мой взгляд, по весу, объему и значимости занимает до половины клинической картины всей болезни.

Надо сказать, что наркомания, алкоголизм — синдром зависимости, это болезнь многопричинная. Самые разные факторы риска или разные сочетания таких факторов могут запустить алкогольную болезнь (наркоманию). Например, такие факторы, как ослабленность организма каким-то заболеванием, последствия черепно-мозговых травм, родовые травмы. Это могут быть последствия больших стрессов, таких, как

служба в армии, горячих точках, потеря близких. Наконец, бытовая неустроенность, последствия хронических стрессов в семье или на работе, несоблюдение режима труда и отдыха, пьющий коллектив на работе, подростковая компания с «отрицательным» лидером, генетическая предрасположенность и др. Но генетическая предрасположенность, как и другие из перечисленных факторов риска, никогда не являлась существенным фактором для формирования болезни!

Есть еще один фактор, который по весу, объему и значимости занимает среди других около 60%, — это созависимость. Это то, без чего алкоголизм и наркомания никогда не состоятся. У независимых, здоровых родителей дети просто не могут заболеть наркоманией. И напротив. Если в семье кто-то болен алкоголизмом или наркоманией, значит, у других членов семьи обязательно есть созависимость.

ЧУДОВИЩЕ НА ТРЕХ НОГАХ

О том, что алкоголизм, наркоманию можно рассматривать как болезнь человека, семьи, общества.

Алкоголизм. Наркомания. Синдром химической зависимости. Эти слова в сочетании с именем сына или дочери вызывают холод в груди, замирание сердца, ледяющий страх. Сколько жизней унесла эта болезнь. Сколько душ похитила. Кто-то смог отказаться от наркотиков, от алкоголя, вырваться из удушающих объятий смерти и с ужасом вспоминает о том времени как о кошмарном сне. Однако больше изломанных, раздавленных, уничтоженных болезнью. Почему родители не смогли помочь детям справиться с болезнью? Почему усилия жен были тщетны? Как не повторить их ошибок?

Чтобы избежать опасности, нужно ее идентифицировать. Но как увидеть, потрогать, взвесить химическую зависимость? На первый взгляд, кажется, что это проблема абстрактная. Где она, болезнь? В голове или в сердце? А может быть, болезнь имеет какую-то химическую формулу? Возможно, болезнь в нехорошей компании, в друзьях? Или это изменения обмена веществ? Болезнь в наркоторговцах или в шприцах? В пивных ларьках?

Лично мне болезнь представляется чудовищем на трех ногах. Чудовище, при первом взгляде невидимое, поселившееся в душе человека, способное держаться обычно только на трех точках опоры. И достаточно выбить любую из трех подпорок, чтобы синдром зависимости рухнул. А если родители хотят, чтобы это произошло как можно быстрее, менее болезненно для наркозависимого, то нужно лишить болезнь не одной, а сразу двух точек опоры.

Первая опора болезни находится в самом больном. Это большой наркоманический синдром, состоящий, в свою очередь, из синдромов физической и психической зависимости.

Вторая опора болезни — макросоциум, большое общество, в котором мы живем, с его не всегда здоровым укладом, с антигуманными,

писаными и неписаными правилами и законами, с его, порою волчьими, отношениями между людьми. Поэтому алкоголизм и наркоманию относят к группе социальных болезней. Их распространенность в обществе определяется направлением и мероприятиями социальной политики.

Третья опора — это микросоциум. Это большая семья наркомана. Это упорство родителей в отстаивании своих ложных взглядов и ошибочных убеждений, благодаря которым болезнь нашла гнездо именно в их семье, поселилась в душе именно их сына и быстро прогрессирует.

Чтобы выбить первую опору, надо провести лечение большого наркоманического синдрома. В легких случаях это разовое вмешательство, а в запущенных случаях — длительная, сложная и дорогостоящая процедура, состоящая из нескольких этапов. На первом этапе нужно снять проявления физической зависимости, что с высокой степенью надежности выполняется только в условиях наркологического стационара и представляет из себя массивное лекарственное вмешательство. На следующем этапе проводится купирование психологической зависимости. С этой работой справится только врач-психотерапевт или психиатр-нарколог. Однако этим далеко не исчерпывается курс лечения по поводу синдрома зависимости. После того как сняты проявления физической и психической зависимости, после того как снято влечение к психоактивным веществам, нужно снимать сопутствующие изменения в эмоциональной сфере, чтобы без наркотиков пациент не страдал и не мучился, а чувствовал себя лучше, чем в алкогольном или наркотическом угаре. А вслед за этапом медицинской последуют этапы социальной и психологической реабилитации.

Таким образом, выбивается первая точка опоры. Согласен, что все это сложно, громоздко и иногда длительно. А можно ли сделать проще и эффективнее? Можно. Можно упростить, сократить и удешевить лечение, если у болезни одновременно выбить вторую точку опоры — изменить макро- или микросоциум, изменить отношения в окружающем мире, в обществе или изменить отношения в семье.

Позволить себе изменить отношения в окружающем наркомана мире может не каждый из родителей. Для этого надо быть очень богатым, волевым или влиятельным человеком. Но, теоретически, такая возможность существует. Например, родители могут сменить наркоману гражданство, сделать его подданным страны, где гуманно относятся к здоровью своих граждан, где, с одной стороны, обеспечены механизмы раннего выявления болезни и принуждения к лечению, а с другой стороны, создано множество социальных гарантий для слабых и больных. Или

другой способ. Если отец наркомана начальник милиции или преступный авторитет в каком-то «уездном» городе, он может провести разъяснительную работу среди местных наркоторговцев, и те будут шарахаться от его сына, как от прокаженного. Наконец, можно забраться далеко в тайгу, как семья Лыковых, и в таежном тупике подождать, пока в России не проведут столь необходимые социальные реформы, пока власть не станет гуманной и не обеспечит населению реального права на жизнь, декларированного Конституцией. Однако для большинства родителей эти варианты нереальны и относятся скорее к области фантастики.

Таким образом, остается еще одна точка опоры болезни — больная семья наркомана, ошибочная реакция родителей на проявления болезни. Представьте себе, что для исцеления сына родителям достаточно изменить себя, свои взгляды на проблему отношений в семье, свое поведение и свои поступки. Да, да! Все действительно так просто! Первая реакция родителей на такое предложение — эмоциональная. Они с радостью и надеждой немедленно и сразу же соглашаются выполнить все рекомендации врача. Они торжественно обещают и клянутся, что сделают все, что скажет врач, что выполнят все необходимое для спасения сына. И этот настрой сохраняется до того момента, пока рекомендации не будут озвучены... Вы видели, что происходит с воздушным шариком, когда из него выпускают воздух? То же самое происходит и с родителями наркомана.

Надежда на успех тут же угасает. Они, так и не попробовав, отказываются действовать согласно предложенному врачом плану. Нарушают свои же клятвы и обещания, прикрываясь отговорками вроде: «Мы все это уже пробовали», или «Мне его жалко», или «Я его боюсь», или «Это не поможет», или «Если я все это сделаю, то он может погибнуть». И родители наркомана (в который раз!), разочаровываются в лечении, не то что не закончив курса, а даже и не начав его. Но позвольте, утверждение родителей о том, что они «уже все это пробовали» не выдерживает никакой критики. Они, конечно, кое-что пробовали предпринять, но не все, не так, в других условиях и без помощи врача. При этом они действовали импульсивно, непоследовательно и не доводили начатое до конца.

Родители, опасющиеся агрессивной реакции наркомана, должны представлять себе, что болезнь быстро прогрессирует и, если не выполнять рекомендаций, уже через год-два они увидят по настоящему звериное обличье этой болезни.

Опасения того, что будет еще хуже или что сын может погибнуть, вполне обоснованы. Но это может произойти не потому, что родители следовали советам врача, а потому, что стали действовать с большим опозданием.

Наконец о том, чего стоит заклинание, что «это не поможет». Как они могут знать, если не выполнили рекомендаций врача?

В следующих главах я берусь доказать, что спасение жизни наркомана действительно в руках родителей, преодолевших созависимость, поборовших болезнь в себе.

ПОВЕРИТЬ В СОБСТВЕННЫЕ СИЛЫ

О том, что у родителей (жены) есть все необходимое, чтобы справиться с болезнью.

Все в природе устроено мудро. За осенью следует зима. За зимой весна. А там и лето порадует нас солнечными деньками. Все последовательно, все логично. Бывают и неожиданности, бывают и сюрпризы. Но при всей кажущейся случайности их проявлений, они тем не менее предопределены всем ходом событий. Точность, с которой они могут быть предсказаны, вытекает из незыблемости законов природы и мироздания и определяется степенью познания, степенью изученности этих законов человеком.

Медицина вообще, и наркология в частности, — наука достаточно точная, а это значит, что в ней все можно измерить и любой результат можно предсказать с большей или меньшей погрешностью. Наркомания, как и другие болезни, протекает по законам природы человека, достаточно хорошо познанным и проверенным практикой, поэтому не представляет угрозу здоровью общества в целом... в гуманном демократическом государстве. Больше того! Уровень развития медицинских знаний позволяет вернуть к нормальной, здоровой жизни подавляющее большинство наркозависимых.

Позволяет, но не возвращает! Реалии нашей жизни далеки от идиллических картинок. К сожалению, прогноз болезни для большей части наркозависимых в нашей стране неблагоприятный. И происходит это не потому, что наши специалисты слабо подготовлены и не могут встретить страшную болезнь во всеоружии. Напротив. Берусь утверждать, что отечественные наркологи и психотерапевты, занимающиеся проблемой синдрома зависимости, имеют огромную практику и неопределимый опыт работы, что позволяет им быть лучшими в своей области знаний.

Тогда почему же проблема наркомании, зависимости от наркотиков стоит в нашем обществе так остро? Почему достаточно хорошо изученная болезнь уносит так много молодых жизней и представляет угрозу

здоровью населения целой страны? А потому что наркомания и алкоголизм — болезни социальные. Их распространенность и скорость течения целиком и полностью предопределены направлением и мероприятиями социальной политики. В группе социальных заболеваний, таких как туберкулез, венерические болезни и другие, по количеству унесенных жизней и масштабам вреда для здоровья синдром зависимости занимает почетное, бесспорно, главное место в России. И действительно, вспомните о недалеком прошлом нашей страны, когда в СССР были случаи наркомании, но не было явления, представлявшего угрозу здоровью всего населения. Попытки списать опыт успешного контроля над наркологическими заболеваниями на особенности тоталитарного режима беспочвенны, так как эта проблема успешно решается и во множестве других стран с самым разным государственным устройством: в Японии и Китае, в США и Канаде, в Польше и Афганистане, в Израиле и Ираке. И только в отношении России Всемирная организация здравоохранения сделала вывод о том, что потери населения являются беспрецедентными для мирного времени.

Но что могут родители, если даже государство расписалось в своей беспомощности? Первое — это поверить в себя. Поверить в то, что своих собственных сил вполне достаточно для решения этой задачи, для того, чтобы помочь детям справиться с болезнью и вернуться к нормальной, здоровой жизни. Оснований для такой оптимистической позиции много. С одной стороны, в руках родителей находятся все рычаги влияния на больного. Возможно, они и не подозревали о некоторых из них, и не знали, как эффективно пользоваться ими. Но поверьте, таких рычагов много и они достаточно действенны, чтобы эффективно влиять на поведение наркозависимого члена семьи. С другой стороны, у сына или дочери есть слабые стороны, о которых родители знают лучше кого бы то ни было. Наконец, есть врачи-специалисты, располагающие профессиональными знаниями о болезни, есть опыт успешного решения проблемы у других больных, есть люди — друзья, родственники, сотрудники по работе и некоторые соседи, — готовые откликнуться и помочь в беде.

А что противостоит родителям? Тяжелая болезнь, поселившаяся в теле сына, пустившая корни в семье. Болезнь тем не менее предсказуемая, протекающая по определенным законам природы человека, изменить которые ни врач, ни родители не в силах. Но они могут использовать знание этих законов, чтобы помочь сыну отказаться от наркотиков или алкоголя навсегда.

ЖЕЛАНИЕ ПОМОЧЬ НА УРОВНЕ ПОСТУПКОВ

О том, что слова созависимых иногда расходятся с делом.

Итак. С одной стороны — болезнь, которая лечится (и тому немало примеров), серьезная, но решаемая проблема, а с другой стороны — здоровая часть личности наркомана, любящие и сильные родители, готовые на все для спасения жизни сына, врачи-специалисты, друзья и родственники, способные откликнуться на просьбу о помощи советом и делом. Кто кого? Шансы на успех в этом деле для трезвых и ответственных родителей даже в запущенных случаях я оцениваю как четыре к одному. Было бы желание помочь близкому человеку.

Родители скажут, что желание спасти сына было и есть, что желание очень большое, но «воз и ныне там». Болезнь прогрессирует, положение усугубляется, несмотря на все старания. В чем же дело? Наверное, дело в том, что родители и врач по-разному понимают это выражение. В понимании врача «желание спасти сына-наркомана» — это не пустые и бесплодные мечтания глядя в потолок, это не слезы в подушку. Нет. Это четко определенная последовательность действий и поступков, необходимых для решения проблемы. Это способность взять ответственность за все, что случилось с сыном, за то, что с ним случится в будущем, за все, что происходит в семье, на свои плечи.

Что касается последовательности действий, то тут все просто и не вызывает каких-то возражений родителей... пока не доходит до дела. Действительно, для успеха требуются самые элементарные, на первый взгляд, вещи:

Первог. Родителям необходимо собрать все доступные сведения о болезни, ознакомиться с популярной литературой по этому вопросу. И, судя по тому, что вы читаете этот текст, первый шаг к успеху вы уже делаете. Но почему до настоящего времени у родителей нет достаточно-го для решения проблемы объема информации? Вопрос риторический.

Второе, что следует предпринять, это выяснить, какой подготовкой и квалификацией должен располагать специалист, способный помочь в решении этой проблемы. При всей очевидной необходимости этого шага, притом что сын болен не один месяц, а возможно, и не один год, родители алкоголика или наркомана, как правило, имеют самое смутное представление по этому вопросу. Они удивляются, узнав, что на разных этапах лечения требуются разные специалисты, что лечебный процесс при алкоголизме — иногда, а при наркомании — всегда, это не какая-то разовая процедура. Спрашивается, почему до настоящего времени такие сведения не собраны? Вопрос, требующий ответа.

Действие третье. Выбрать лечащего врача и после составления плана лечения, до полного успеха, четко и безукоснительно выполнять все его рекомендации. Может ли лечащий врач наркомана утверждать, что родители выполнили все его рекомендации? Если да, то больной пойдет на поправку. Если нет, болезнь будет прогрессировать.

План действий прост, как три аккорда, эффективен, как аспирин, и не вызовет возражений ни у какого здравомыслящего человека. Тогда почему он не претворен в жизнь родителями наркомана? Почему они, при всем желании помочь сыну на словах, не предпринимают достаточно эффективных мер для его спасения на уровне поступков? Напомню, в клинике этой болезни, а значит, и в поведенческом ответе родителей на ее проявления все патологически логично, все предсказуемо. Причина тому — созависимость, синдром родителей наркомана (алкоголика).

Так какой же специалист поможет избавиться от смертельно опасного недуга? Коль речь идет о лечении алкоголизма или наркомании, то, естественно, врач психиатр-нарколог. А в наркологии основной метод лечения — это психотерапия. Важнейшие лечебные задачи — формирование у пациента мотивации к трезвой жизни, критичного отношения к своему состоянию и болезни, установки на трезвость, желания решать проблему до конца — выполняются только средствами психотерапии. Иглоукальванием, лазером, приборами и лекарствами это не делается. Таблетку от алкоголизма и наркомании еще не придумали. Влечение к алкоголю и наркотикам на годы лекарствами не снимается. Нет таких лекарств, которые бы действовали годами. Это тоже делается только психотерапевтически.

Но бывает, что врач психиатр-нарколог специализируется на лечении неотложных состояний в клинике болезни — «обрывает запои», «снимает ломку», а психотерапевтические методы в своей работе при-

меняет ограниченно. Это значит, что кому-то он сможет помочь в радикальном лечении болезни, а кому-то не сможет.

Еще алкогольную болезнь лечат психотерапевты. Такие специалисты указывают в рекламных объявлениях, что лечат от экземы, псориаза, нейродермита, гипертонии, ожирения, а заодно и от алкоголизма. Но если такой врач не имеет подготовки в области наркологии, то, возможно, он не знает нюансов алкогольной болезни. Это значит, что кому-то он сможет помочь, а кому-то не сможет.

Наилучшие результаты будут у врача, предъявившего вам два сертификата, психиатра-нарколога и психотерапевта, и лицензию на соответствующий вид деятельности.

На прием обратился мужчина: «Доктор, наверное, меня лечить бесполезно. Я уже раз десять лечился: гипнозом, кодированием, иглоукалыванием, лазером, уколом, подшивкой — по всякому. Два-три месяца стисну зубы, держусь трезво, потом срываюсь». Я спрашиваю: «А по какому виду деятельности вам предъявляли лицензию?» Отвечает: «Лицензии я не видел». То есть, он разочаровался в лечении, хотя еще ни разу!!! не лечился у специалиста!

На приеме мама алкоголика: «А мы уже два раза обращались именно к специалистам с лицензией. Но лечение было безуспешным». Спрашиваю: «А какие рекомендации они вам давали?»

— Да были рекомендации. Мне советовали поступить так-то и так-то.

— Так вы выполнили эти назначения специалистов?

— Нет, не выполнила.

— Но почему?

— Потому что мне жалко сына!

В этом случае речь идет не о безуспешном, а о самовольно прерванном лечении и отказе мамы от сотрудничества с врачом. Неужели наркологу не жалко ее сына? Главная заповедь врача — не вреди. Он не посоветует того, что может навредить ее сыну. Тем более что рекомендации у специалистов всегда одинаковы. Не доверяете врачу Зайцеву, обратитесь к врачам Иванову, Петрову, Сидорову — и там вы услышите те же самые рекомендации. Не доверяете врачам в своем городе, поедете в любой другой — и у специалистов вы услышите те же самые рекомендации. Не доверяете российским врачам, поедете на лечение за границу — и там вы услышите то же самое. Ну не могут врачи всей планеты ошибаться. Упорство в отстаивании своих ложных взглядов — один из признаков созависимости. В этой брошюре я попытаюсь доказать верность таких рекомендаций.

КАК ВЫРАСТИТЬ БОЛЕЗНЬ...

Глава о том, что болезни всегда предшествует особое состояние — наркогенная готовность.

Наркомания, синдром зависимости от легальных (алкоголь) или нелегальных наркотиков, вырастает не на пустом месте. Нужно немало потрудиться на ниве семейной педагогики, чтобы подготовить почву для болезни, чтобы сформировать у сына или дочери наркогенную готовность — психологическую готовность к приему алкоголя или других наркотиков.

Если у человека нет наркогенной готовности, он никогда не станет химически зависимым. Как бы жизнь его ни была и ни бросала, какие бы жестокие испытания ни выпали на его долю, и даже при самой отягощенной наследственности, его рука не протянется за рюмкой, за шприцем. В том-то и дело, что стрессы и наследственность, в отличие от воспитания и влияния семьи, не являются существенными факторами для формирования болезни. Начало наркомании, алкоголизма всегда следует искать в детстве. Чтобы сделать своего ребенка наркоманом или алкоголиком, надо воспитать в нем эгоизм и привить ему ложную систему ценностей. Эгоистическую личность выращивают, используя чаще один из двух видов крайнего, дефектного воспитания — гипо- или гиперопеку.

При гипоопеке родители мало времени и внимания уделяют своим детям, так как сами заняты пьянством или другими «важными» делами. Беспризорник, не найдя любви и внимания дома, будет искать их на улице. А на улице он найдет только наркотики и алкоголь. Но гипоопека возможна не только в семьях алкоголиков, а также и во внешне благополучных семьях, где родители заняты зарабатыванием денег, строительством карьеры, гаража, дачи и т.д., а на ребенка у них просто нет времени. Они откупаются от него деньгами, велосипедом, игрушками, модной одеждой. Но ребенку нужно не это. Ему нужно, чтобы его обняли, чтобы с ним поговорили, чтобы его поняли и поддержали, чтобы его

любили. В условиях дефицита родительского внимания и любви вырастает эгоист, способный, как и родители, заниматься только собой, а к родным и близким проявляющий только формальное внимание.

При гиперопеке родители балуют ребенка чрезмерной заботой. Все преподносится ему на блюдечке с голубой каемочкой. Стоит ребенку только пискнуть, стоит только обиженно скривить губки, стоит ему проявить малейшее неудовольствие, едва возникнут какие-то трудности, а мама или папа, бабушка или дедушка уже тут как тут: «Не волнуйся, я рядом. Я все сделаю за тебя. Я себе в последнем откажу, себя не пожалею, а для тебя все сделаю». В оранжерейно-лелейных условиях трудно не стать эгоистом. Однако, столкнувшись с проблемами взрослой жизни, такой человек будет совершенно не готов к их преодолению. Он будет испытывать эмоциональные перегрузки, справиться с которыми поможет алкоголь или другой наркотик. Спасибо родителям.

Однако вырастить ребенка эгоистом не всегда достаточно для того, чтобы он спился или стал наркоманом. (И мы знаем немало примеров из жизни, когда эгоист не пьет и не курит, а напротив, занимается физкультурой и укреплением собственного здоровья.) Еще нужно привить ему ложную систему ценностей. С этой задачей успешно справляются средства массовой информации. Они изображают героя нашего времени как жулика, укравшего много денег и сбежавшего за границу, как убийцу с добрым сердцем и большой душой, как черствого человека, равнодушного к чужой беде, как бабника, предающего свою жену и детей.

Подросток, принявший на веру такую систему ценностей, во взрослой жизни будет жестоко разочарован. Он узнает, что за воровство строго наказывают, что убийцу сжигают адовы муки совести, что равнодушный человек обречен на одиночество. Как средство выхода из душевного кризиса, он использует алкоголь и наркотики.

КТО ВИНОВАТ?

Глава о том, что для осознания созависимости нужно взять ответственность за происходящее в семье на себя, а не искать виноватых на стороне.

Итак, болезнь уже сформирована, лечиться и жить трезво больной не собирается. Он говорит: «Я не алкоголик. Захочу и сам брошу пить, а не захочу — никакое лечение не поможет. И вообще, я в лечение не верю!» Между тем болезнь быстро прогрессирует и утяжеляется. Неужели все так безнадежно? Почему все в моей семье сложилось так, а не иначе? А как в других семьях? Почему дети, выросшие в одном дворе, учившиеся в одной школе, у одних родителей живут трезво или употребляют спиртные напитки умеренно, а мой сын злоупотребляет алкоголем? Почему одна женщина вышла замуж за пьющего, и рядом с ней он отказался от алкоголя. А другая выходила за трезвого, и рядом с ней он все чаще и чаще стал прикладываться к бутылке и у него сформировался алкоголизм? Так кто же виноват? Кто несет ответственность за то, что происходит в моей семье? Может быть, государство, которое спаивает; врачи, которые плохо лечат; друзья, которые наливают, или беспокойная работа? Но такая позиция вам ничего не даст. Государство изменить вы не сможете. Врачи имеют одинаковую подготовку и в работе используют единые стандарты, а других, особенных врачей вы не найдете. Благодаря огромной практике российские наркологи лучшие в мире и могут делать то, что врачам других стран и не снилось. Друзей мы выбираем себе сами. И можем выбрать трезвых или пьющих. А кроме того, друзья не имеют такого влияния на человека, как семья, как жена или мама. Влияние жены или мамы всегда неизмеримо больше, чем влияние любого друга, любой компании. Это даже нельзя сравнить. На работе пьют далеко не все, а значит, дело и не в работе.

Если рассматривать алкоголизм, наркоманию как болезнь одного человека, то положение кажется безвыходным. И действительно, что мы можем сделать, когда он не хочет лечиться, а принудительное лечение

или принуждение к лечению наше государство, в отличие от других цивилизованных стран, почти не применяет? Но если алкоголизм и наркоманию принимать за болезнь всей семьи, то положение из безвыходного становится совершенно нормальным, контролируемым, и вот почему.

Семья — это устойчивая замкнутая система. А коли так, то поведение взрослых членов семьи *всегда* (!) взаимосвязано и взаимообусловлено. И достаточно одному члену семьи изменить свое поведение, как обязательно изменится поведение других членов. Изменять таким образом поведение химически зависимого человека можно в любом направлении. Например, жена или мама может действовать таким способом, что муж или сын будет впадать в еще большую зависимость от наркотиков, алкоголя. Именно так и действуют созависимые. Однако можно действовать как-то иначе, и тогда близкий человек примет решение лечиться и жить абсолютно трезво. Иногда на изменение поведения созависимых следует немедленный ответ, и больной тотчас или в ближайшее время отказывается от алкоголя или других наркотиков. Однако ответ бывает отсроченным по времени до нескольких месяцев (обычно не более года), и от родных и близких требуется большое мужество и терпение, чтобы преждевременно не разочароваться и выдержать достаточно паузу для получения нужного результата — трезвости.

Выходит, ответственность за то, что происходит в моей семье, несу я сам? Значит, это мои ошибочные действия привели к формированию болезни у близкого человека и не дают ей угаснуть? Изменить себя — это в моих силах, это реально. А как, в чем и насколько себя изменить, чтобы сын (муж) отказался от алкоголя (наркотиков) подскажет врач. Осознать у себя созависимость — это значит взять ответственность за все, что происходит в моей семье, с моими близкими, на свои плечи. Но созависимые не хотят этого делать. Они упорно отстаивают свои ложные убеждения и перекладывают ответственность на пьющего человека: «Он пьет и лечиться не хочет, а я что могу сделать?»

Вот он такой-сякой, так плохо себя ведет, а я в белых одеждах, а я бьюсь как рыба об лед, а я вроде как бы ни при чем. В действительности все не так. Ответственность за все, что происходит в семье, всегда делится поровну. Есть ответственность за пьянство на мужа? Есть! Но вторая половина ответственности лежит на жене... Есть ответственность за употребление наркотиков на сыне? Конечно, есть! Но другая часть ответственности лежит на родителях. Если спивается какой-то Педро Антонио из мексиканского сериала, то мы ничего не можем сде-

лать. Это же по телевизору или далеко в Мексике. Как мы можем повлиять на ситуацию? Если же речь идет о близком мне человеке, с которым я живу под одной крышей, в одной квартире, да даже если в одном городе, то имею ли я право принять участие в его судьбе? Имею ли я право обратиться к врачу и выполнить все его рекомендации? Да не просто имею, а обязан это сделать. И если я до сих пор этого не сделал, то на это есть причина. А называется она — созависимость.

Дело в том, что с определенного этапа заболевания, а именно с середины первой стадии, химически зависимый человек уже не может содержать свою болезнь. Она может только паразитировать на чувствах родных и близких. Но паразитирует болезнь не в любой семье, а только там, где ей позволяют на себе паразитировать. Там, где не позволяют — болезнь заканчивается.

Есть такое устойчивое выражение: «Свита играет короля». Вот оно!!! Это выражение очень точно характеризует созависимые отношения. Алкоголизм (наркоманию) играет семья химически зависимого. И как только игра семьи заканчивается — у близкого человека обязательно заканчивается алкоголизм или наркомания.

Алкогольная болезнь совет гнездо только в той семье, где, с одной стороны, созданы условия для пьянства, а с другой стороны, нет эффективного препятствия пьянству. Можно ли сказать, что до настоящего времени вы эффективно противодействовали пьянству, если он пьет все больше и больше? Нельзя. О том, что значит создавать условия для болезни и как эффективно ей противодействовать, вы узнаете ниже.

ЗАБОЛЕТЬ ОТ ЛЮБВИ

О большой слепой любви и ее истинных причинах.

Проблема созависимости изучается в течение 20 лет. За это время накоплен огромный опыт успешного решения проблемы наркомании, алкоголизма через коррекцию таких отношений. Почему бы вам не воспользоваться этим опытом, вместо того чтобы повторять чужие ошибки, расплачиваясь здоровьем близких и своим?

Так что же такое созависимость? Единого определения не существует. Специалисты предлагают разные определения этому состоянию. Вот некоторые из них:

- ✓ Созависимость — это отказ от себя.
- ✓ Созависимость — концентрация внимания на болезни другого, увлеченность болезнью другого человека.
- ✓ Созависимый — это тот, кто полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека и совершенно не заботится об удовлетворении своих жизненно важных потребностей.
- ✓ Созависимость — это устойчивая личностная дисфункция, связанная с отчуждением, неприятием своих собственных чувств, мыслей, желаний, потребностей, с устойчивой потребностью восполнения своей личности личностью другого человека, с полной зависимостью своего настроения и душевного состояния от настроения и состояния другого.
- ✓ Созависимость — это болезненное желание управлять поведением, контролировать жизнь, опека́ть и воспитывать другого взрослого человека.

Лично мне больше нравится другое определение, определение из другого слова.

- ✓ Созависимость — это... любовь.

Да, да. Любовь, которая может быть как со знаком плюс, так и со знаком минус. Если это здоровое чувство, то оно поможет человеку раскрыться как личности, поможет стать еще более здоровым, красивым, успешным. Больше того. Здоровое чувство поможет не только тому,

которого любят, но и тому, кто любит. Однако даже такое светлое чувство, как любовь, может приобрести какие-то уродливые формы. Любовь может быть бездумно вредной. Бывает слепая материнская любовь. Бывает любовь, которую трудно перенести. От такой любви можно сильно заболеть и даже погибнуть, что и происходит при созависимости.

Любовь — эмоциональная привязанность. И совершенно нормально, что все мы к кому-то эмоционально привязаны: жена к мужу и муж к жене, мама к сыну и сын к маме. Но в случае созависимости эмоциональная привязанность выражена чрезмерно, преувеличенно и даже болезненно. Давайте представим себе, что кто-то подарил нам свое чувство — любовь в виде воздушного шарика. Это красиво. А если этот шарик увеличить до метра в диаметре? Это очень красиво! Это необыкновенно красиво, но очень неудобно. Куда мы с этим шариком? Он же ни в одни двери не пролезет! А если шарик надуть до размеров вашей комнаты? Как вы себя будете чувствовать? Вы будете страдать и мучиться. Еще бы! Ни вздохнуть, ни повернуться. Это же очень тяжело. А если шарик еще накачать в две атмосферы?.. От такой любви мы все погибнем. Слепая любовь зачастую душит, приводит к формированию болезни и сводит в могилу. Страдает тот, кого любят. Но и любящий страдает не меньше. Как-то была на приеме женщина. А проблемные отношения с алкоголем и у мужа, и у сына. Так вот, она говорит о себе: «Да, я их залюбила». Правильно сказала. Залюбить можно до болезни, залюбить можно до смерти.

Причина этого состояния кроется в детстве. Из-за каких-то дефектов воспитания у созависимого сформировалась низкая самооценка. Частью своей личности созависимый «застрял» в подростковом возрасте. Это подростковость личности. Такой человек забыл дать ответы на главные вопросы подросткового возраста — Кто Я? Для чего Я на этой земле? Как Я должен реализовать свою личность? В чем смысл моей жизни? Когда я на приеме спрашиваю у созависимой мамы пациента: «В чем смысл вашей жизни?», то часто слышу ответ: «Спаси сына». Но, позвольте, это не может быть смыслом жизни. Давайте представим себе, что сын взял да и сам спасся, без помощи мамы. Прошел лечение и живет трезво и счастливо. Это же страшно — мама потеряла смысл жизни. Ей просто незачем жить. Это значит в петлю, в могилу? Поверьте, так и бывает. Такая мама хватается за сердце, начинает сильно болеть и ходить по врачам.

Из-за того, что нет ответов на главные вопросы подросткового возраста, на месте внутреннего «Я», «Я» как личность, формируется слепое пятно, пустота, вакуум. Созависимый не видит себя в жизни. На приеме я спрашиваю у жены алкоголика:

— Хотели бы вы что-то изменить в своей жизни?

— Да, хочу, чтобы муж бросил пить!

— Позвольте, но пить или не пить, бросать или не бросать — это его решения, это его жизнь. А в СВОЕЙ жизни вы хотели бы что-то исправить?

— Да, хочу. Вот муж бросит пить — и у меня все будет хорошо.

Она просто не видит себя в жизни. Она видит только мужа с его алкоголизмом, а потому не может осуществлять свою психическую саморегуляцию самостоятельно, в отрыве от болезни мужа.

Этот дефект личности созависимый пытается восполнить личностью другого человека — того, кто рядом. Личностью сына или мужа. Из-за низкой самооценки, чувствуя свою ущербность, созависимые полагают, что их не могут полюбить просто так, за то, что они есть, и такими, какие они есть. Поэтому они пытаются заслужить или заработать любовь.

ОН НЕ СПОСОБЕН ЖИТЬ СВОИМ УМОМ

О попытках созависимых жить за другого и о том, что из этого получается.

На уровне поведения слепая любовь при созависимости проявляется двумя вариантами: контроль и забота. Заботясь о другом и контролируя другого, созависимый чувствует себя нужным, востребованным, значимым. Не представляя границ своей личности, он позволяет себе бесцеремонно вмешиваться в жизнь другого человека и позволяет болезни вмешиваться в свою жизнь. Но контроль и забота, как и многое другое в случае созависимости, выражены чрезмерно, преувеличенно, гротесковато и даже карикатурно.

Контролирующее поведение достигает болезненной выраженности. Созависимая жена или мама пытается все и вся контролировать в жизни близкого. Она отсекает ненужных друзей, которые могут предложить выпивку: «С этими дружи, а с этими не дружи». Делает проверочные звонки на работу: «После работы в пивную не ходи. Сразу домой». Навязывает совместный досуг: «На выходные едем на дачу. А если останешься дома, придут друзья с бутылкой». Пытается единолично распоряжаться семейным бюджетом: «Зарплату мне отдавай, а то ты все деньги пропьешь или потеряешь». Выливает в унитаз найденное спиртное. У нее всегда есть разумное объяснение этим действиям: «Без меня он пропадет, попадет в беду, пропьет деньги, прогуляет работу, уйдет в запой», но, позвольте, выбирать друзей можно ребенку, а здоровенному мужику уже поздно. Проверочные звонки заведомо неэффективны. Он все равно заглянет в пивную. Совместный досуг, конечно же, нужен. Никто не спорит. Но навязывать его не надо. Если вылить водку в унитаз, он займет деньги на новую бутылку, но меньше пить не станет. Он и сам знает, как потратить зарплату: пропить или купить маме лекарства, а детям одежду. Если пропьет — совершит ошибку, а за ошибки придется расплачиваться. Но созависимые не дают близкому человеку права на ошибку. Они считают, что он не имеет права ошибаться. Меж-

ду тем химически зависимый все равно ошибается, потому что жена и родители стремятся любой ценой расплатиться за его ошибки. Они просто не дают ему почувствовать ошибочность своего выбора. Если бы этого не происходило, то сама жизнь уже давным-давно объяснила бы ему, что такое хорошо, а что такое плохо. Да, он на совершает ошибок, наломает дров, набьет шишек и в конце концов сделает правильный выбор — трезвость. Он же не глупый и способен отличать вредное от полезного. К сожалению, созависимые в это не верят. Они держат его за дурачка. Поэтому ошибки совершает тот, кто пьет, а расплачиваются за него жена и родители.

Невзирая на строгий контроль, алкогольно-зависимый муж (сын) все равно попадает в неприятные ситуации, прогуливает, уходит в запой, пропивает деньги, и все чаще и чаще. Несмотря на очевидную бесполезность и бессмысленность контролирующего поведения, созависимая жена или мама тешит себя мыслью, что ей удалось уберечь близкого от еще более страшных последствий.

Контролирующее поведение становится тотальным. На приеме в психотерапевтическом кабинете созависимую маму легко распознать. Она отвечает за другого. Я задаю вопрос сыну: «Скажите, в каких дозах вы употребляете алкоголь?» А мама говорит: «Да он по бутылке в день выпивает!» Я спрашиваю у сына: «Скажите, сколько у вас алкогольных дней в месяце?» А мама перебивает: «Да он по двадцать дней в месяц пьяный». Она не дает ему рта открыть, и всегда находит «разумные» объяснения этому странному поведению.

— Но как же, доктор? Он же обманет вас. Он же приукрасит, приуменьшит. Он введет вас в заблуждение, и вы не сможете разобраться в его случае.

— Позвольте. Но я же специалист. Я понимаю, что при первой встрече химически зависимый захочет сохранить лицо, выглядеть лучше. Возможно, он в чем-то приуменьшит, возможно, он где-то приукрасит. Да ради Бога! Но я буду задавать вопросы таким способом, что в своих ответах он будет сам себе противоречить. Я не стану уличать его в обмане, но в итоге у меня будет полная картина болезни.

Созависимая жена (или мама) пытается думать за другого, решать за другого, отвечать за другого. По большому счету, она пытается жить за другого! Но это же невозможно. Мы можем прожить только свою жизнь.

Хрестоматийный пример созависимости мы видим в фильме «Бриллиантовая рука». Перед отправкой корабля корреспондент радио задает

вопросы туристу: «Скажите, как вас зовут?» Но созависимая жена выхватывает микрофон у мужа: «Семен Семенович Горбунков». Корреспондент опять пытается задать вопрос туристу: «А прежде вы уже бывали за границей?» Но жена опять не дает мужу ответить. Она выхватывает микрофон и отвечает за него: «Мы хотели купить шубу, но решили все-таки вначале съездить за границу». Можно себе представить, какие эмоциональные перегрузки испытывает человек, за которого думает, отвечает, решает жена или мама. Если бы мы проследили эту семью в жизни, то обнаружили бы, что через 5–7 лет у Семена Семеновича Горбункова, очень вероятно, сформировалась бы алкогольная болезнь, если бы жена к тому времени не исправила свое поведение. Собственно, алкоголизм уже начинает формироваться. Мы видим, как общественные интересы (с бутылкой в ресторане «Плачущая ива» или в гостинице) превалируют над интересами семьи, детей. Это и есть та самая созависимость, которая является основным пусковым фактором для болезни, а в дальнейшем не дает ей угаснуть.

Сверхконтроль при созависимости не только неэффективен, а еще и вреден. Сколько бы жена (мама) ни контролировала, а болезнь прогрессирует, утяжеляется, с каждым днем приближается к своему трагическому финалу. При более благоприятном стечении обстоятельств исходит в слабоумие, а при неблагоприятном — химически зависимый попадает в тюрьму, на инвалидную кровать или, что чаще бывает — на кладбище.

Так, значит, не надо контролировать? Что произойдет, если прекратить вредящий контроль? Да, наркоман (алкоголик) наломает дров, совершает ошибок, надеясь, что жена, родители и дети станут за них расплачиваться. Станут расхлебывать заваренную им кашу. А если не станут? Он набьет себе шишек, ему придется самому расплачиваться за свои ошибки, и жизнь быстро расставит все по своим местам. Сама жизнь быстро объяснит ему, что такое хорошо, а что такое плохо. Сама жизнь поставит его перед выбором — пить или не пить, употреблять наркотики или не употреблять — жить или не жить? Вопрос будет стоять ребром, предельно остро и именно в такой формулировке. Жить-то он хочет и любит. Иначе он давно бы что-то с собой сделал, чтобы не мучить жену, детей и родителей. А раз так, то придется пройти лечение в полном объеме и отказаться от алкоголя и других наркотиков раз и навсегда. Он же сам себе не враг!

ДЯДЯ, ПАМПЕРСЫ НЕ ЖМУТ?

Глава о том, как созависимые, полагая, что заботятся о близком, в действительности заботятся только о его болезни.

Другой вариант ошибочного поведения — это забота. Но не просто внимание близкому человеку, а сверхзабота, забота любой ценой, а иногда ценой своего здоровья и даже ценой своей жизни. Забота до самопожертвования! Забота до самоотречения!

Приведу пример. Рассказывает женщина, 79 лет, о сыне. Сыну 52 года, живет в отдельной квартире. Он инвалид II группы, что, впрочем, не мешает ему пить водку. Да и инвалидность себе он заработал многолетним пьянством.

— Я приношу ему сумки с продуктами, выкладываю в холодильник. Я приготовлю покушать, постираю, поглажу белье, наведу ему чистоту, а он приходит пьяным и меня на три буквы посылает.

А заслужил ли он такую заботу? А может быть, маме лучше потратить пенсию себе на лекарства, на отдых? Может быть, ей для себя сделать что-то приятное? Нет, мама думает, что она заботится о сыне. На самом же деле она заботится не о сыне, а о его болезни. Она создает ему условия для пьянства. Не заметила она, что младенца в доме уже давно подменили небритым мужиком с бутылкой или шприцем в кармане. А она все сюсюкает, все гладит по головке, все вытирает сопельки. Не заметила она, когда ее сына подменили болезнью.

Дело в том, что личность химически зависимого раздвоена. В нем как бы два разных человека. Один — добрый, хороший, умный, сильный, внимательный — тот, которого любили и любят. Это здоровая, нормативная часть личности. А второй — это когда он пьяный или непосредственно перед алкогольным эксцессом. В такие моменты он становится черствым, жестоким, эгоистичным и, вообще, в нем просыпается что-то звериное. Это болезненно измененная часть личности — алкогольная субличность. В начале первой стадии хронического алкоголизма

ма преобладает нормативная часть личности. При переходе во вторую стадию болезни эти части равнозначны. К концу второй стадии доминирует алкогольная субличность, а от здоровой части личности остается процентов 20. Однако и этого достаточно, чтобы вернуть человека к трезвой жизни, если преодолеть в себе созависимость. Вот и получается, что эта женщина заботится не о сыне, не о здоровой части личности, а об алкогольной субличности, о болезни.

Другой пример сверхзаботы при созависимости. Рассказывает жена химически зависимого: «В два часа ночи звонит телефон: «Это из милиции. Ваш муж сидит пьяный около рынка и горланит песни на всю улицу. Если вы его не заберете, то мы отправим его ночевать в медвытрезвитель». Если бы у нее не было созависимости, то она ответила бы: «Вы сюда больше не звоните. У меня спят двое маленьких детей. Вы их можете разбудить. Да и самой мне к семи на работу. Мне отдохнуть надо. А мужу нравится ночевать в вытрезвителе — пусть там и ночует. Он взрослый человек, а значит, имеет право совершать ошибки и расплачиваться за них». Но у нее созависимость. Что она делает? Бросает детей в пустой квартире (а если короткое замыкание или еще какое-то ЧП?), берет деньги на такси (не дочери на сандалики, не сыну на игрушки), едет через весь город, забирает мужа, обмывает, укладывает его спать (себя не жалеет). Она думает, что проявила заботу о муже. А вот ничего подобного. Она заботится о болезни! Она создает ему условия для пьянства. Расплачиваясь за ошибки мужа благополучием детей и своим здоровьем, она не дает мужу почувствовать ошибочность его выбора. Конечно, ошибки совершает он, а расплачиваются другие, те, кто рядом.

А что если перестать заботиться о болезни, не создавать ему условий для пьянства? Здоровая часть личности останется один на один с болезнью, и ей станет по-настоящему страшно. Вот тогда-то он и откажется от алкоголя раз и навсегда. Приведу пример. Мама пациента рассказывает: «На нашей улице живут два брата. Пили они очень много. Бросили работу, стали пропивать вещи из дома. Жили на пенсию отца и мамы. Первый не выдержал отец — у него большое сердце. Похоронили отца. Мама всю свою пенсию тратила на сыновей. Пенсии не хватало, так она все лето спину гнула на огороде, чтобы сыновей прокормить. Наконец не выдержала и мама. Братья похоронили маму, прошли специальное противоалкогольное лечение, бросили пить, устроились на работу, и жизнь у них наладилась. И вот я как-то подошла к ним и спрашиваю: «Почему же вы раньше не лечились? Вы же своим пьянством последние годы жизни родителям отравили! Не могли вы раньше одуматься? По-

чему только когда мамы не стало, вы обратились за лечением?» Один из них мне и отвечает: «Тетя Маша, а нам ведь сейчас надеяться не на кого. Одни мы остались».

Вот оно в чем дело! Закончилась созависимость — к сожалению, со смертью родителей — закончилась алкогольная болезнь у сыновей. А о чем думала мама, когда пенсию тратила не себе и мужу на лекарства, а на сыновей, когда она себя не жалела и на огороде для них трудилась из последних сил? Она думала «Без меня они пропадут. Без меня они дом сожгут или окажутся с бомжами. Без меня они — ноль без палочки. Они же такие слабенькие и глупенькие, что даже прокормить себя не смогут...» Ошибалась мама. Дети всегда умнее своих родителей, и это нормально. Не верила она в то, что вырастила сыновей сильными, умными и хорошими. За свою ошибку ей пришлось заплатить жизнью мужа и своей. Своей слепой любовью она едва не сгубила сыновей. Как это не страшно звучит, но смерть родителей была для детей благом. Только благодаря этому они выжили и вернулись к нормальной жизни. Мама-то думала, что поступает геройски, а на самом деле являлась источником чужих несчастий и болезней.

А теперь давайте представим, что бы произошло, если бы маме хватило здоровья еще десять лет гнуть спину на огороде и тратить пенсию на пьющих сыновей? Напомню, что первая стадия алкоголизма протекает в среднем за пять лет, а вторая столько же, сколько и первая. И до середины второй стадии редко кто доживает... В этом случае ей пришлось бы похоронить своих сыновей. Тут уж кто кого. Если в семье есть созависимость, то или алкоголик (наркоман) доведет жену или родителей до инфаркта, или они сведут его в могилу своими неэффективными и заведомо вредными действиями.

ЛЮБИМЫЕ РОЛИ СОЗАВИСИМЫХ

Глава о стереотипно-шаблонном поведении и его заведомой неэффективности.

Мышление химически зависимого искажено алкоголем или наркотиками. Он сам себе не рад временами, но он запутался и просто не видит выхода из создавшейся ситуации. Достаточно ему предоставить полную и достоверную информацию о том, что, как и почему с ним происходит (с этой задачей может справиться только специалист), и он, если интеллектуально сохранен, сделает правильные выводы и будет жить трезво.

Но созависимость — это зеркальное отражение химической зависимости. Все признаки, все симптомы болезни находят свое отражение в созависимости. Мышление созависимых искажено не меньше, чем у алкоголика или наркомана. Созависимый тоже запутался, тоже не рад своей жизни и тоже не видит выхода. Он изо всех сил пытается изменить ситуацию, но для решения проблемы он использует один из трех заведомо неэффективных способов. Есть три любимых роли созависимых: *роль спасателя, роль праведного преследователя и роль жертвы.*

Спасатель — заботится, опекает, спасает и нянчит... кого? Взрослого мужика, который и сам может позаботиться о своей маме, жене или детях... если захочет. А если не захочет, то совершит ошибку, а за ошибки придется расплачиваться. Но созависимые не дают ему это сделать. Ошибки совершает он, а расплачиваются за них жена, родители и дети. Созависимая мама (или жена, которая берет на себя роль мамочки для мужа) говорит: «Ну как же мне о нем не заботиться, ведь он же мой сын. Он же такой слабый и беспомощный. А когда ему было 5 лет, он сильно болел».

Согласен, мама обязана заботиться о сыне, а если лишит его своей заботы, то это будет преступлением... если сыну нет 18 лет. Но если он уже совершеннолетний, то теперь его очередь заботиться о родителях, вернуть свой сыновний долг. Что касается его болезненности, слабости и беспомощности, то куда же они деваются, когда надо найти денег на

водку или искать наркотики? Он проявит огромную силу, ясный ум и прекрасную сообразительность в своем стремлении к алкоголю или наркотикам. А значит, ему хватит силы, ума и сообразительности, чтобы прийти в трезвость, если не мешать своей заботой или спасательством.

И ладно бы забота и спасательство были эффективными. Но сколько о нем ни заботятся, сколько его ни спасают, а он с каждым годом пьет все больше, впадает в еще большую зависимость от алкоголя или наркотиков. Почему бы жене или родителям не сделать вывод о неэффективности и даже вредности такой стратегии поведения? А потому что спасают, опекают, нянчат и заботятся они... не для него, а для себя. Это псевдоальтруизм, из-за которого выглядят длинные уши эгоцентризма. Все это делается, чтобы чувствовать себя нужной и востребованной в этой жизни.

Другая любимая роль созависимых — *роль праведного преследователя*. Праведный преследователь кричит, ругается, обвиняет, читает нотации, учит жизни, контролирует, воспитывает, уличает в неблагоприятных поступках своего мужа или сына. Выливает в раковину алкоголь из найденных пузырьков и бутылок. В запущенных случаях хватается за скалку или за сковородку. По жизни это бескомпромиссный борец с несправедливостью. Праведный преследователь просто упивается своей правильностью и бескомпромиссностью... А где результат такой «воспитательной» работы? А химически зависимому ни жарко ни холодно от криков и ругани. А ему в одно ухо влетело, а в другое вылетело. А он думает: «Собака лает, ветер носит». А он говорит: «Раз ты на меня так кричишь, пойду и назло выпью в два раза больше». Так, значит, эта стратегия тоже неэффективна? Жена или родители годами кричат и ругаются, а он пьет все больше и больше. Значит, не надо кричать и ругаться, надо действовать как-то иначе? Конечно, воспитывать надо было раньше, когда сыну не было 18 лет. А сейчас его надо не воспитывать, а лечить. А если он не хочет лечиться, то самой обратиться к специалисту и безоговорочно выполнить все его рекомендации.

Наконец, третья любимая роль созависимых — *роль жертвы*. Жертва плачет, ищет сочувствия, жалуется на свою судьбу: «Какая я бедная и несчастная, как мне с ним тяжело, как мне от него достается, какая я угнетенная!» А сама ничего не делает для того, чтобы изменить свою судьбу к лучшему. Пример. Мама сына-алкоголика жалуется: «Мы с сыном живем в двухкомнатной квартире. Он приведет пьяную компанию, а меня на улицу выгоняет. Я все лето провела на лавочке перед

подъездом. Мне же весь дом сочувствует». Это роль жертвы. Она ищет сочувствия, а сама палец о палец не хочет ударить, чтобы изменить ситуацию к лучшему.

Я уже говорил, что осознать созависимость — это значит взять ответственность на себя. Можно сказать: «Сын меня материт и выгоняет на улицу». А можно то же самое сказать другими словами: «Это я позволяю сыну ругать меня матом, выгонять меня из квартиры, так ко мне относиться». Так не позволяйте. Казалось бы, чего проще — продать квартиру, разделить имущество. На свою часть денег мама сможет купить отдельное жилье, если не в областном городе, то в районном центре. Ей-то своей пенсии хватит себе на лекарства, на молоко и творожок. А как сын распорядится своей частью денег и имущества — это его дело. Он же не маленький и не дурак. Но, к сожалению, мама в это не верит. Она отвечает: «Он пропьет все и снова придет ко мне жить!»

Да! Именно так все и произойдет... если мама не избавится от созависимости! А теперь давайте представим, как будут развиваться события, если мама преодолела в себе созависимость.

Ну, вообще-то, квартиру чаще пропивают в конце второй стадии болезни. А в этом случае мы имеем дело с началом второй стадии, когда жена уже выгнала из дома, с работы уволили, а вот мама пока еще не отказалась от сына. Однако, бывает, что квартиру пропивают именно на этом отрезке. Если доминирует болезненно измененная часть личности, то, возможно, он продаст квартиру и поедет к маме. Рассуждать он будет приблизительно так: «Вот приеду к маме, она меня примет, и я снова начну паразитировать на ее чувствах. Я снова начну сосать из нее соки». А мама, которая избавилась от созависимости, двери не откроет. Перед дверьми не сын, а его болезнь: «Болезнь в дом не пушу!!!» Через закрытую дверь мама даст хороший совет: «Поезжай в наркологический диспансер, пройди полный курс лечения, потом устройся на работу с общежитием. И если тогда ты захочешь обо мне позаботиться и отблагодарить за все, что я для тебя делала, то я с благодарностью приму твою заботу». Созависимая мама пугается:

— Что вы говорите?! Он не поедет лечиться. Он же начнет двери ко мне в квартиру ломать!

— А вы вызовите милицию и напишите на него заявление по всей форме. На первый раз сыну дадут пятнадцать суток за хулиганство, а на второй раз предупредят: еще одно заявление от мамы — получит два года тюрьмы. Вопрос — станет ли он снова ломать двери при таких действиях мамы? Едва ли. Скорее, он начнет «давить на жалость», ста-

нет просить: «Мама, пусти. Я же две ночи в подвале ночевал». А мама, которая избавилась от созависимости, двери не откроет, а через закрытую дверь даст хороший совет: «Поезжай в наркологический диспансер. Там тебе дадут подушку, одеяло и чистую постель». Он снова начнет канючить: «Мама, дай хоть корочку хлеба, я два дня ничего не ел». А мама, которая избавилась от созависимости, через закрытую дверь укажет: «В наркологическом диспансере трехразовое питание, а я приеду тебя навестить, привезу яблоки и груши!»

— Что вы, доктор. Он ни за что не поедет лечиться. Скорее, он с бомжами окажется.

— А вот это ради Бога. Нравится ему на чистой постели с яблоками и грушами в наркологической больнице — пожалуйста. Нравится ему в подвале с бомжами, вшами и крысами, голодным, холодным, в грязи, где его за человека считать не будут, — тоже пожалуйста. Он будет «бомжевать». Но с бомжами окончательно он окажется только на третьей стадии болезни, когда головной мозг, психика будут очень сильно и необратимо разрушены алкоголем. Вначале второй стадии еще нет таких глубоких изменений, и ресурсов для выздоровления у человека вполне достаточно. Ну поживет с бомжами два-три месяца, и ему там сильно не понравится — там нет любви, нет нормальных человеческих отношений. Он же помнит, что еще совсем недавно у него была теплая и чистая постель, его любили и ждали, на кухне были продукты, а сейчас... Всем сердцем он захочет вернуть утраченные блага. Он сделает правильные выводы, пройдет лечение у нарколога, устроится на работу с общежитием, на вторую работу, заработает на отдельное жилье и... начнет помогать маме. Вот что случится, если мама избавится от жалости к болезни, от созависимости! Увы, созависимые в это не верят.

НЕ ЗАБЛУДИТЬСЯ В ТРЕХ СОСНАХ

Глава о том, что если поступать как угодно иначе, то сыну (мужу) придется расстаться со своей болезнью.

Большая материнская любовь — застит глаза и слепит душу.

Подрался с девочкой — девочка виновата, дразнила сына. Принес тройку — придирается учитель. Начал выпивать — друзья виноваты. Отчислен из училища — с кем не бывает. Развод из-за пьянства — невестка плохая, не хочет понять сына. Уволен с работы — начальник сам пьет еще больше. Пропил квартиру — окрутили жулики. Спустил зарплату — себе в лекарствах откажу, но сына одену, обую. Тащит из дома последнее — все равно его буду кормить, он же мой сын и мне его жалко. Бьет маму головой о стену и отбирает пенсию... спохватывается: «Как же это из моего сына выросло такое чудовище?»

Да, проморгала, проглядела мама, как в организме ее сына поселился паразит — алкогольная болезнь. Первое время болезни для питания хватает его здоровья. Но паразит быстро растет и начинает сосать соки из детей, из жены. Человек быстро деградирует. Останавливается личностный рост, а затем начинается личностное снижение. Одно за другим утрачиваются мужские качества. Он уже не способен любить детей, защитить семью. Наоборот, это от него теперь надо защищать детей и семью. Добытчиком и кормильцем становится жена, а муж добывает только водку и кормит только свою болезнь. Останавливается профессиональный рост, а в дальнейшем теряется работа. Жена выгоняет это опустившееся и ни на что не годное создание, которое считает себя мужиком только на том основании, что оно пьет и курит. Болезнь начинает паразитировать и на родителях. Мама, считавшая, что это невестка плохо влияла на сына, обнаруживает, что и ее «абсолютно правильное» влияние действует на сына ничуть не лучше — он пьет все больше и больше. Если не повезет, то погибнет в скором времени или станет инвалидом. Если ему повезет, и он проживет еще пару-другую лет, то родители от него тоже откажутся, и он пополнит отряд бомжей, собирате-

лей бутылок, макулатуры и цветных металлов. Уровень интеллектуального развития возвращается к уровню маленького ребенка. Сам он не может справиться с болезнью, но жена и родители тоже не предпринимают достаточных мер, ограничиваются какими-то импульсивными, непоследовательными, нерациональными действиями.

А рецепт излечения от этого недуга достаточно прост. Берите своего сынулю с сигаркой (фигурально) за ухо и ведите на прием к врачу. Заставьте его выполнить все назначения, а в случае отказа поставьте его (фигурально) в угол, сходите к врачу и выполните все рекомендации сами.

Но созависимые заблудились в трех соснах. Они иногда годами играют одну и ту же роль, иногда меняют эти роли каждые 5 минут. Вот только играла роль спасателя — убирала разбитую пьяницей посуду, штопала прожженные сигаретой брюки, тут же становится праведным преследователем. Встает в позу «руки в боки», кричит, ругается, обвиняет, воспитывает. Еще через 5 минут становится жертвой, набирает номер телефона мамы или подруги и жалуется на судьбу: «Какая я бедная и несчастная! Почему его мама родила на радость, а меня на страдания?»

Созависимые годами совершают одни и те же ошибки. Они снова и снова наступают на одни и те же грабли. Они не хотят замечать, что в жизни есть много других ролей — добрых, хороших: роль человека, который нежится на солнышке на пляже; роль человека, который тратит на себя, занимается удовлетворением своих потребностей; роль человека, который делает для себя что-то приятное. Они увлеклись болезнью близкого человека и ничего кроме нее не хотят видеть в жизни. Они имеют то, что хотят иметь, и живут той жизнью, которую для себя выбрали. И как бы они ни пытались представить себя жертвой обстоятельств, как бы ни пытались переложить ответственность на другого — он пьет, а я что могу сделать? — все окружающие видят другое. Созависимая сделала себя рабой при болезни сына или мужа и получает то, что заслужила. Но достаточно преодолеть в себе созависимость, и все изменится к лучшему.

А вот пример, как это происходит: На приеме алкогольно-зависимый со своей женой. Я попытался рассказать ей о созависимости, но ее замечания поставили меня в тупик. В своих высказываниях она дополняла и уточняла мой рассказ. То есть, эта женщина была знакома с проблемой созависимости не хуже меня.

— Скажите, а кто вы по профессии? — Я думал, что она работает психологом, психиатром, психотерапевтом или в смежной области. Ее ответ обескуражил меня еще больше.

— Я работаю наладчиком по станкам на машиностроительном заводе.

— Но откуда вы все это знаете. Я покупаю специальную литературу, езжу на курсы усовершенствования, общаюсь с коллегами. А вы?

— А у нас в городе есть врач (как позже выяснилось — психолог). Он тоже ездит на специализации и тоже читает литературу. Он набрал группу по коррекции созависимости, и я уже целый год занимаюсь в этой группе. Собираемся мы один раз в неделю. Первое время, когда мы — жены алкоголиков — соберемся, а врача еще нет, мы делились своими бедами: Мой-то так напился, что у подъезда валялся! А мой надрался и в милицию попал! А мой... Но тут приходил «врач», он хлопал в ладоши и говорил: «Стоп, стоп, стоп. Давайте-ка лучше поговорим о том, что было хорошего в *моей жизни* за эту неделю». Он научил нас отстраняться от болезни и концентрироваться на себе.

И вот, когда я походила в эту группу четыре месяца, когда я узнала, что такое созависимость и как она проявляется, только тогда я поняла, в чем мои действия были ошибочными.

Мой муж, если напьется, то наутро не может проснуться на работу. Никакой будильник его не разбудит. Раньше я будила его в таких случаях. Я тормошила, поливала водой и чуть ли не пинками отправляла его на работу. А тут я поняла, что все это во вред, что не надо его спасать, не надо заботиться о его болезни. И я не стала его будить. Он опоздал на работу и ко мне с упреками: «Что ты наделала! У меня из-за тебя неприятности!» Но я ему объяснила, что неприятности у него не из-за меня, а из-за водки. Я сказала, что не обязана будить его пьяного и впредь никогда не буду этого делать. Если он не пройдет специального лечения и не откажется от алкоголя, то снова опоздает на работу. Его уволят. И вот тогда я не стану покупать ему сигареты и не буду кормить его. Даже корочки хлеба не дам. И пусть он подумает, сможет ли он устроиться на работу по специальности после увольнения за пьянство в возрасте 46 лет. Муж опять опоздал на работу. Начальник вызвал его на ковер и предупредил: «Еще одно опоздание — за ворота. Желающих занять твое место достаточно». Он испугался и жил трезво семь месяцев.

Но вот он опять сорвался. Но ведь долго не пил — в семье уже нет почвы для болезни. Он сам выяснил по телефону, где и какое лечение, выбрал мой кабинет. А жена сказала: «Хорошо, я готова оказать тебе

моральную поддержку. Сегодня я не пойду в бассейн, а провожу тебя к врачу». При таком подходе проблема решается.

Рецепт избавления от созависимости очень прост. Для того чтобы не быть жертвой, не надо брать на себя роль спасателя. Не надо никого спасать! Поверьте, он сам себя может спасти, если захочет. И он сделает это, если вы перестанете создавать условия для пьянства, отстранитесь (не от сына (мужа), а от его болезни) и выдержите достаточную паузу. Принять, что ты созависим, означает расстаться с ролью спасателя, мученика или праведного преследователя, а заодно и с химической зависимостью. Хотите ли вы этого?

ЧУВСТВА, МИЛЫЕ СЕРДЦУ

Глава о том, почему созависимые не хотят радоваться жизни и быть счастливыми людьми.

Из-за низкой самооценки в чувствах созависимых преобладают негативные: стыд, чувство вины, ненависть, страх и др.

Чего стыдятся созависимые? Многих вещей, но более всего стыдятся проявлений болезни у близкого человека. Вот на приеме жена пациента: «Мне так стыдно. Пьяный муж бегал в одних трусах перед домом. Его все видели!» — «Но вашего стыда здесь нет. Это же не вы бегали в таком виде, а он. Вот пусть ему и будет стыдно».

Мама пациента рассказывает о сыне: «Он назанимает денег на водку у соседей, а я потом хожу и со своей пенсии раздаю долги».

— Но зачем вы это делаете? Вы понимаете, что сами финансируете его пьянство? Вы сами создаете условия для его болезни».

— Как я могу не делать этого? Мне же стыдно перед соседями. Я с ними бок о бок прожила 20 лет.

— Вашего стыда здесь нет. Если вы заняли и не отдали, то вам должно быть стыдно. Но вы не занимали. Вот пусть ему и будет стыдно. Пусть соседи скажут ему все, что о нем думают. Пусть предпримут меры для возврата долга или к тому, чтобы этого больше не повторялось.

Но из-за низкой самооценки у созависимых чрезмерно высокая зависимость от мнения окружающих: «Если мой сын будет валяться пьяный на ступеньках в подъезде, то что обо мне подумают соседи?» Да какая разница, что они там подумают. Они люди разные, а значит, подумают по-разному — один так, другой по-другому. На всех не угодишь. Надо быть собой и радоваться жизни несмотря ни на что. Вы рождены для счастья, так будьте счастливым человеком. Помните, уныние — тяжкий грех. Но созависимые погрязли в этом грехе по самую макушку.

Чувство вины есть у каждого созависимого. В речи созависимых часто присутствует долженствование: «Я должна нести этот крест», «Я должна заботиться о нем. Он же мой сын», «Я должна спасти сына (му-

жа)». Но всегда, когда созависимый говорит «я должен», он считает, что должен кому-то. Никогда созависимый не скажет, что должен что-то для себя. Из-за низкой самооценки и чувства вины он считает себя недостойным радости и счастья. Когда он тратит на себя или позволяет себе какие-то развлечения, он чувствует вину. А почему бы не сформулировать долженствование иначе: «Я должна заняться удовлетворением своих потребностей», «Я должна радоваться жизни и быть счастливой сегодня и завтра и всегда, несмотря на ошибки и поведение моего сына (мужа)». Но созависимые не могут себе позволить этого. В этом случае придется взять ответственность за происходящее в жизни на свои плечи. В этом случае не удастся оправдать свои собственные неудачи пьянством мужа: «Вот если бы он не пил, мы бы так хорошо жили!» Но кто же вам не дает жить так хорошо, независимо от того, будет он пить или нет? Созависимые сами себе этого не позволяют.

Беседую с родителями моего пациента. Ему 28 лет, два высших образования. Нигде не работает, пьет водку, не женат, живет с родителями: папа — инженер, мама — учительница. Отец заявляет: «У матери точно есть созависимость (у себя он ее пока не замечает). Она приготовит две котлеты. Одну положит мне в тарелку. А другую — в тарелку сына. А сама сидит, пустые макароны кушает. До того избаловала сына, что он даже малого себе сделать не хочет. Кричит из кухни: «Мам, намажь мне бутерброд!» — мама бросает все дела и бежит ухаживать за 28-летним сынулей».

Это и есть чувство вины, проистекающее из низкой самооценки родителей.

Чувство ненависти к близкому появляется у созависимых по мере утяжеления болезни. У жены любовь перерождается в ненависть к мужу при переходе из первой во вторую стадию болезни, когда неизбежно рвутся супружеские отношения. А у мамы любовь переходит в ненависть к середине второй стадии болезни, когда родители обязательно отказываются от сына. Это клиника болезни, это неизбежность, если болезнь не лечить.

От любви до ненависти один шаг, а от большой любви, как это бывает при созависимости, до большой ненависти не шаг, а какие-то миллиметры. Мама пациента рассказывает: «Когда сын приходит домой пьяный, я начинаю кричать:

— Да что б ты сдох, да что б ты помер! — прикрывает рот ладонями. — Как же я могу произносить такие слова? Как они слетают с язы-

ка? Это же грех!» А это слепая материнская любовь, которая довела сына до болезни и не дает ей угаснуть, переходит в ненависть.

Но наибольшее и особое место в чувствах созависимых занимает страх. Страх потерять зарплату сына или мужа. Страх потерять квадратные метры жилья, если он проплет квартиру. Но более всего страх потерять близкого человека. Страх панический, болезненно выраженный и, зачастую, совершенно не обоснованный. Попытаюсь доказать это.

Зарплату химически зависимый потеряет неизбежно, если не будет лечиться. Его обязательно уволят с работы. И надо быть готовой к этому. Да, придется трудно. Но не будет денег на хлеб с маслом, будут деньги на хлеб с солью. Вы-то себя и детей прокормить сможете, вы же здоровы. А вот кормить пьяницу-мужа (сына), уклоняющегося от противоалкогольного лечения, вы не обязаны. Если вы займете именно такую позицию, то для него потерять работу намного страшнее. У него не будет денег не только на водку, но даже на корку хлеба. И тогда ему придется задуматься, а нравится ли ему такая жизнь? А может быть, лучше пройти лечение, бросить пить, вернуться в семью и жить для своих близких?

Жилье при химической зависимости пропивают обычно к концу второй стадии болезни. Третья стадия — это бомжи на вокзале. Надо это предвидеть и постараться переписать квартиру на себя, на детей и близких. Но даже если это не удастся, какой смысл страдать от вещей, которые произойдут неизбежно и независимо от самого строгого контроля с вашей стороны? Ну пусть поживет с бомжами, пусть ударится о самое дно — это даст ему силы оттолкнуться и выплыть на поверхность, вернуться к нормальной жизни. В конце концов, что такое квадратные метры, когда речь идет о самой жизни человека? Жизнь человека неизмеримо дороже любых квартир. Да будет он живым-здоровым, заработает себе отдельное жилье. И не хуже, чем было, а лучше. В то же время, если цепляться за квадратные метры и по этой причине не предпринимать достаточных мер для отрезвления близкого человека, вы в итоге потеряете его и рискуете расплатиться за это здоровьем своим и других членов семьи, а возможно, и жизнью.

У СТРАХА ГЛАЗА ВЕЛИКИ

Глава о том, почему страх потерять близкого человека выражен панически и совершенно необоснован.

Страх потерять близкого человека выражен панически и совершенно необоснован. «Если я не стану о нем заботиться и контролировать его, если не стану подставлять ручки, когда он падает, то он без меня погибнет». А если вы станете все это делать — он не погибнет? Поверьте, может погибнуть, и с такой же степенью вероятности. Но если созависимые не станут заботиться и контролировать, то, скорее всего, он захочет лечиться, жить трезво и спасется. А если продолжать бездумно заботиться и контролировать, то его гибель неизбежна. В России первая стадия алкоголизма (нелеченные случаи) протекает в среднем за пять лет. У кого-то растянется на десять-двенадцать лет, а у кого-то проскочит за один-два года. А вторая стадия протекает по времени ровно столько, сколько потребовалось на первую. Внимание!!! **Независимо от поведения созависимых родителей и жены!!!** Скорость течения болезни для данного случая определяется только внутренними, биологическими механизмами болезни, и от поступков жены или мамы не изменится. Будут они водить его за ручку на работу и с работы, выливать водку в унитаз, кричать и контролировать, или уедут в гости к сестре на Камчатку на пять лет — течение болезни химически зависимого не ускорится и не замедлится. Но если в семье нет созависимости, то болезнь быстро угаснет. Большая ошибка созависимых думать, что они способны затормозить течение болезни. Это самообман для того, чтобы оправдать свои заведомо неэффективные действия. Вот если они отстранятся и выдержат достаточную паузу, то химически зависимый, оставшись один на один со своей болезнью, испытает жуткий страх за свою жизнь и захочет лечиться и жить трезво. Ну не может он без поддержки созависимых длительное время содержать свою болезнь! Если же созависимые будут и дальше обманывать себя, то летальный исход неизбежен. На первой стадии алкоголизма погибают обычно от несчастных случаев, а

на второй — от сопутствующих внутренних заболеваний. Не то что до третьей, а даже до середины второй стадии редко кто доживает: или на скамью подсудимых, или на инвалидную кровать, или на кладбище — один из трех обязательных исходов. В лучшем случае погибнет сам, в худшем — уведет за собой в могилу еще одну или несколько жизней.

Женщина на приеме спрашивает: «Ну хорошо. Выполню я ваши рекомендации, а он возьмет и повесится. Может такое случиться?» — «Может, но не потому, что вы выполнили рекомендации врача, а потому, что стали их выполнять с большим опозданием и неточно. Вместо того чтобы совместно с врачом обозначить для него пути и способы решения проблемы, а потом применять санкции по отношению к болезни по нарастающей — от легких к более серьезным, вы загнали его в угол и ударили его как обухом по голове самой тяжелой санкцией — полным разрывом отношений. Значит, вы действовали импульсивно, нетерпеливо и без помощи специалиста. А теперь встречный вопрос. Если вы не обратитесь к врачу и не выполните его рекомендаций — он не повесится? Он может сделать это с такой же вероятностью, и вот почему. Риск для жизни при алкогольной болезни и наркомании всегда есть. В начале первой стадии он невелик. К моменту перехода во вторую стадию риск для жизни составляет уже 50%. То есть человек уже балансирует на грани жизни и смерти. А до третьей стадии вообще редко кто доживает — риск приближается к 100%. Так вот, риск для жизни при алкоголизме и наркомании зависит только от количества серого вещества, только от того, насколько головной мозг больного разрушен алкоголем или другими наркотиками, а вовсе не от поступков жены и родителей!»

Но потерять близкого для созависимых страшно вдвойне, потому что в этом случае они потеряют человека, личностью которого они себя восполняли. Это значит, они потеряют самих себя. А это действительно страшно, даже если отстраниться нужно только на время, пока он не примет правильного решения — жить трезво! Многие поступки созависимых продиктованы страхом, который является основой развития любой созависимости. Страх столкновения с реальностью, страх быть брошенной, страх, что случится самое худшее, страх потери контроля над жизнью и т.д. Страх сковывает свободу выбора. Мир, в котором живут созависимые, давит на них, неясен им, полон тревожных ожиданий, предчувствий плохого. В таких обстоятельствах они отчаянно пытаются сохранить иллюзию построенного ими мира.

Преодолеть в себе созависимость — это не попадать больше в психологическую зависимость от наркомана или алкоголика. Победить в себе страх разрыва с ним — жизненно необходимо. Если отношения будут разорваны — это не ваш, а его выбор. Вы прерываете отношения не с сыном (мужем), а только с его болезнью. С сыном (мужем) вы восстановите отношения сразу же, как только он пройдет полный курс специального лечения и полностью откажется от алкоголя (наркотиков). А он потом сам поблагодарит вас за ваши действия.

Вот рассказ женщины, преодолевшей в себе созависимость: «Мой сын пьянствовал и не хотел лечиться. Я очень долго не решалась выполнить ваши рекомендации. Я думала, что он затаит на меня злобу, будет меня попрекать всю жизнь. Но в конце концов он меня своим пьянством достал. Я выполнила все ваши рекомендации и заставила его лечиться. Через три года трезвости он ко мне подошел и говорит: «Что же ты, мама, раньше меня не заставляла лечиться? Я же из-за тебя столько лет жизни потерял!»

А ведь он прав!

ОТКАЗ ОТ СЕБЯ КАК СПОСОБ ЛЕГКОЙ ЖИЗНИ

Глава о повышении болевого порога, утрате контроля над своей жизнью и навязчивом поведении созависимых.

Созависимость — это зеркальное отражение алкоголизма или наркомании. Если при химической зависимости возрастает устойчивость организма к алкоголю или наркотику, то при созависимости растет устойчивость к эмоциональной боли. Созависимые переполнены, перегружены негативными эмоциями. По большому счету, жена и родители алкоголика (наркомана) не живут, они болеют. Со временем происходит притупление боли. Созависимые отказываются чувствовать, потому что чувствовать очень больно. Та эмоциональная боль, которую испытывают созависимые, непереносима для любого здорового человека. Ни один здоровый человек такой боли не вынесет. Созависимые тренируют себя в дурном смысле, вплоть до полной анестезии к эмоциональной боли.

Вот женщина на приеме спрашивает: «А вы не слышали, как сын меня сейчас на крыльце ругал матом в три этажа?» Да какая же здоровая мама позволит к себе так относиться и выдержит это? А при созависимости и не такое приходится позволять и выдерживать! Мама алкоголика ищет сочувствия: «Пьяный сын толкнул меня, и я сломала ногу. А он потом смеется — это Бог тебя наказал». Да какая же здоровая мама позволит так с собой обращаться и выдержит это? А при созависимости и не такое приходится выдерживать! Женщина на приеме жалуется: «Пьяный муж раздел меня донага и вытолкнул на балкон, а дверь запер. И я два часа в таком виде там торчала». Да какой же здоровый человек такое выдержит? А при созависимости и не такое приходится выдерживать. Только бы он не бросил их, только бы не лишил их возможности заботиться о нем и контролировать его. За это ему можно все простить и все позволить.

Созависимые хотели бы радоваться жизни и быть счастливыми, но предпочитают испытывать одни и те же негативные чувства. Они про-

сто не желают замечать, что божий мир красив, богат и удивителен. У них нет на это времени. Созависимые чрезвычайно заняты другим, «важным», на их взгляд, делом. Все их внимание сосредоточено на проявлениях болезни. Понимая, что муж (сын) не способен контролировать свое поведение, они берут ответственность за его трезвость на себя. Желание удержать мужа (сына) от выпивки становится главной и единственной целью их жизни. Но, пытаясь контролировать его, они перестают контролировать себя.

Созависимые беспочвенно верят, что в состоянии контролировать все. Они пытаются контролировать хаос болезни и вступают в неравную битву с «ветряными мельницами». Чем хаотичнее ситуация дома, тем больше они ее контролируют, ошибочно думая, что могут сдерживать пьянство близкого, контролировать восприятие других через производимое впечатление, им кажется, что окружающие видят их семью такой, какой они ее изображают. Созависимые уверены, что лучше других знают, как должны развиваться события и как должны вести себя другие члены семьи. Они не позволяют другим быть самими собой, а событиям протекать естественным путем. Для контроля над другими созависимые используют разные средства — угрозы, уговоры, принуждение, советы, подчеркивая тем самым беспомощность окружающих — «Муж без меня пропадет». Они пытаются контролировать вещи, которые совершенно не поддаются контролю со стороны — трезвость мужа (сына). Вот сам он свою трезвость может очень легко контролировать — пройдет лечение да и будет жить трезво. А со стороны жены или мамы это не поддается контролю. Огромное количество времени и сил созависимые тратят на призывы жить трезво, отказаться от алкоголя или других наркотиков. Да он и сам себе временами не рад и сам иногда искренне хочет отказаться. Но он запутался и не видит способов решения проблемы. Невозможность достичь цели созависимые расценивают как собственное поражение и утрату смысла жизни. Боясь утратить контроль над ситуацией, созависимые сами попадают под контроль событий или больных химической зависимостью. В бесплодной, ненужной и даже вредной борьбе они растрачивают себя эмоционально, энергетически и физически. Болезнь прогрессирует и сама начинает контролировать жизнь созависимых, распоряжаясь их временем, самочувствием, ресурсами и прочим.

Собственное поведение созависимых вытекает из убежденности, что именно они ответственны за мысли, чувства, поступки других, за их выбор, желания и нужды, за их благополучие и даже за их судьбу. Соза-

висимые берут на себя ответственность за других, но при этом совершенно безответственны в отношении собственного благополучия. А своя-то жизнь идет кривь и вкось. Созависимые плохо питаются, плохо одеваются, плохо спят, не посещают врача, не удовлетворяют собственных потребностей. Все это дает им основание чувствовать себя нужными и незаменимыми. Ввалив на себя непосильную ношу, созависимые утрачивают контроль над своими чувствами, над своим поведением и над всей своей жизнью.

Поведение созависимых становится навязчивым и определено стремлением к установлению новых деструктивных отношений. Как алкоголик или наркоман стремится любой ценой получить новую дозу алкоголя или наркотиков, так и созависимые стремятся получить новую дозу своего «яда», нездоровых отношений.

Вот рассказ жены алкоголика: «Пьяный муж меня избил. Я обиделась, собрала чемоданы и ушла жить к маме. Проходит три недели. Звоню в дверь. Открываю, а там муж. В зубах у него гвоздика, под мышками два батона колбасы. Он встает на одно колено и говорит: «Прости, я виноват и больше такого не повторится, я вообще бросил пить. Я тебя люблю, жить без тебя не могу, возвращайся ко мне». Я растаяла, собрала вещи и вернулась к нему». Зачем? Он же не проходил противоалкогольного лечения! Понятно, что сам он бросить пить не сможет. Значит, через неделю-две опять уйдет в очередной запой и опять ее избьет. Так оно и случилось. Она обратилась за помощью специалиста после очередного избивания. Это стремление созависимой получить новую дозу своего «яда».

Вот другой пример. При переходе во вторую стадию болезни супружеские отношения неизбежно рвутся. Созависимая женщина после развода с алкоголиком пытается создать новую семью. Она думает: «Встречу хорошего человека и буду жить как за каменной стеной». А теперь — внимание! — статистика. Бывшие жены алкоголиков в повторном браке в семи случаях из десяти выходят замуж за человека с алкогольной болезнью. Получается, из огня да в полымя. Получается, шило на мыло. Получается, от чего ушла, к тому и пришла. Да и в тех трех случаях из десяти, когда созависимая вышла замуж за трезвого, нужно понаблюдать. Если она не изменит себя, то очень вероятно, что через пять-семь лет у него тоже сформируется алкоголизм.

Такой выбор созависимые делают неосознанно. Это навязчивое стремление получить новую дозу «яда». Казалось бы, какой в этом смысл. Но смысл есть. Из-за низкой самооценки созависимые не чувст-

вуют своей индивидуальной самооценности и значимости. Они считают, что их не могут любить просто так. А раз они не надеются получить позитивного внимания, то стремятся получить хотя бы внимание негативное. Пусть муж ругает меня матом, но ругает именно меня, а не какую-то другую женщину. Пусть он плохо со мной обращается, но этим он уделяет мне хоть какое-то внимание.

С БОЛЬНОЙ ГОЛОВЫ НА ДРУГУЮ

Глава о том, как созависимые перекалывают ответственность за свои ошибки на другого и отрицают наличие проблем у себя.

Видя, что все их действия неэффективны, созависимые начинают искать виноватого и перекалывают ответственность за собственные ошибки и неудачи на плечи химически зависимого. Все начинается с формулировки проблемы, как в этом письме мамы алкоголика.

«Мой сын пьет по-страшному. Жить трезво не хочет. От лечения отказывается, т.к. в лечение не верит. Прежде лечили, но его хватало только на короткое время. Жена его выгнала. Живет со мной, нигде не работает. Моя жизнь становится просто невыносимой! Подскажите, что делать?»

Первый порыв — пустить слезу и посочувствовать. Сын — бессовестный. Невестка — негодяйка. Врачи — проходимцы. Судьба — злодейка. Как не пожалеть несчастную маму?..

А если не поддаться первому чувству и взглянуть на эту ситуацию с другой стороны? Речь в письме идет о родном сыне, за судьбу которого отвечает именно мама. Что, если прочитать строки письма, переведенного с неврастенического языка расстроенных эмоций на сухой и бесстрастный язык достоверных фактов и объективности? Что, если прочитать письмо через призму личной материнской ответственности?

Вот что мы услышим в этом случае. В результате моих заведомо недостаточных действий сын спился и опустился. Я и сейчас позволяю моему сыну пить по-страшному. Он не хочет жить трезво, потому что я навожу чистоту в доме, обстирываю его и плачу за квартиру. Он не хочет жить трезво, потому что я состою рабой при его болезни. От лечения он отказывается, так как я на этом не особенно и настаиваю. Попрошу робко и униженно, а как рыкнет, так я снова его начинаю пеленать, нянчить и гладить по головке. Только бы дитяtko не кричало, не плакало. Прежде начинали лечить, но я не доводила курс лечения до

конца и после первой его рюмки опускала руки, приходила в уныние, отказывалась от дальнейшего сотрудничества с врачом. Не хотела выполнять его рекомендации, так как считала, что я лучше знаю своего сына, что он и сам одумается со временем. А сейчас я хочу, чтобы какой-то кудесник взмахнул волшебной палочкой и за пять минут исправил то, что я сотворила за десятилетия. Но пусть он все сделает сам и не требует от меня, чтобы я пальцем пошевелила для сына, чтобы я тоже что-то меняла в своем жизненном укладе.

Прочитаем мы такие откровения, и как-то расхочется сочувствовать этой женщине. А может быть, хватит потакать болезненным пристрастиям сына?! Может быть, стоит ему показать, что материнская любовь бывает не только мягкой, как пуховая перина, но и жесткой, суровой, как нары тюремного карцера?

Вернуть его в нормальную жизнь еще не поздно, если у него осталось хотя бы 20% психического здоровья, если мама готова строго и безоговорочно выполнить все рекомендации врача, если действительно хочет сделать все возможное для спасения жизни самого близкого человека.

Созависимость — это зеркальное отражение алкоголизма и наркомании. Как при химической зависимости человек отрицает проблему: «Я не алкоголик», «Я не очень много пью», так и созависимые изо всех сил упорно отрицают проблему. Потому что спрятать голову под одеяло, сделать вид, что ничего особенного не происходит, гораздо легче, чем взять ответственность за происходящее в семье на свои плечи и изменить свое поведение, признав собственные ошибки.

Отрицание болезни начинается с самого начала. Семья алкоголика в среднем лишь через 5 лет после появления явных свидетельств его патологического пристрастия признает, что в доме живет алкоголик. Еще два года они тянут с тем, чтобы обратиться за помощью. Но даже когда доходит до лечения у специалиста, созависимые не желают признавать свою роль в картине болезни, свои ошибки и отказываются от сотрудничества с врачом, предпочитая менять врачей как перчатки или плыть по течению. В этом упорном отрицании фактов членами семьи есть своя логика. Созависимые пытаются произвести «нужное» впечатление на окружающих, пытаются сохранить фасад благополучной семьи. При обращении в наркологический кабинет созависимые часто говорят: «Мой муж (сын) не алкоголик, но вы его полечите». — «Зачем же его лечить, если он здоров и у него нет алкоголизма?»

Но даже когда болезнь мужа (сына) становится очевидной для всех окружающих, созависимые продолжают отрицать свою роль в картине этой болезни. На приглашение побывать на лекции о созависимости они отвечают отказом: «Я и так все знаю. Зачем мне идти к врачу, я же не пью? Он пьет, вот вы его и лечите, а я здорова!» Что ж, если вы и так все знаете, то вас можно поздравить — ваш муж (сын) уже живет трезво и счастливо и вы счастливы рядом с ним. Если же не так, если он пьет по-страшному, то вы много чего о себе не знаете, но можете узнать, обратившись к специалисту. А коли вы здоровы, как утверждаете, то почему слезы на глазах, почему ночи бессонные, почему нервы не в порядке, артериальное давление повышено, валидол в кармане? Значит, и вы нездоровы. Значит, и вы нуждаетесь в помощи врача. Но при созависимости нужна помощь не в виде лекарств, а в виде рекомендаций специалиста. Так примите эту помощь, и радость освобождения от порока сторицей возместит все ваши издержки, лишения и траты!

Увы! Созависимые проявляют завидное упорство в отстаивании своих ложных взглядов при встречах с очередным наркологом, защищая, по сути, существующее положение вещей (читайте — болезнь). Другого врача они находят очень легко, но рекомендации специалистов одинаковы. А вот где химически зависимый найдет себе другую жену или маму? При такой позиции созависимых спасти его может только чудо, только редкое стечение обстоятельств: если кризис в его жизни (на работе, в семье, со здоровьем) случится тогда, когда у него еще достаточно ресурсов для выздоровления (головной мозг еще не очень сильно разрушен алкоголем или другими наркотиками), если через кризис он захочет жить трезво всем сердцем, всей душой и если именно в этот момент он получит адекватную медицинскую помощь. К сожалению, такое везение — вещь маловероятная, и погибающих от психоактивных веществ значительно больше.

ПУП ЗЕМЛИ

Глава о перераспределении внимания, обязанностей, о несимметричных отношениях, о том, как семья делает болезнь своим центром.

Чем больше созависимые пытаются контролировать трезвость мужа (сына), тем больше попадают под контроль болезни. Болезнь становится центром всей семьи. Жизнь всех членов такой семьи подчинена проявлениям болезни. Если он пришел трезвый, у всех праздник, всем хорошо, а если пьяный — крики, скандалы, ругань — всем плохо. Химически зависимый в семье эдакий «пуп земли», эдакая кочка на ровном месте. Все вертится вокруг него.

В здоровой, функциональной семье нет фиксированного центра. Центр смещается от одного члена семьи к другому. Сегодня главное — это проблемы дочери, потом бабушки, потом мои, а потом дойдет очередь и до сына и до мужа. А в дисфункциональной, созависимой семье, болезнь всегда на первом плане. Мысли, чувства, и поступки созависимых подчинены проявлениям болезни.

Происходит перераспределение внимания. Созависимые все меньше и меньше внимания оказывают другим членам семьи, все меньше и меньше внимания оказывают себе, все больше и больше внимания болезни. Вот женщина на приеме рассказывает о сыне. Сыну 27 лет. Нигде не работает, не женат, живет с мамой. Она оплачивает квартиру, кормит его, одевает. Тратит на него все свое здоровье, всю пенсию. Я спрашиваю: «А другие дети у вас есть?» — «Есть. У меня еще дочь». — «Почему же вы дочери столько внимания не окажете, сколько сыну?» — «А у нее и так все хорошо. Дочь у меня ангел. Она диссертацию защитила, деньги зарабатывает. Внучка на одни пятерки в школе учится». — «А почему вы внучке не окажете столько же внимания, сколько сыну? Разве дочь и внучка не нуждаются в вашем внимании? Если вы уделите им столько же внимания, сколько сыну, то у них будет все еще в три раза лучше. Неужели можно вычеркнуть из своей жизни дочь и внуку толь-

ко на том основании, что у них и так все хорошо? Что же теперь, плюнуть на свою дочь и внучку? Забыть о том, что они есть на свете на том основании, что у них и так все хорошо?! А почему вы не уделите самой себе столько же внимания, как сыну? Неужели вы сами ни в чем не нуждаетесь?» Она поставила крест на самой себе, на дочери и внучке. Она думает, что заботится о сыне... Ничего подобного. Мама заботится не о сыне, а о его болезни. Личность сына раздвоена. В нем два разных человека. Он живет в борьбе с самим собой. С одной стороны, добрый, хороший, но временно ослабленный болезнью — это нормальная часть личности, это и есть «СЫН». С другой стороны, черствый, эгоистичный и злой — это болезненно измененная часть личности, это и есть «БОЛЕЗНЬ», а другими словами — сам дьявол. Эта женщина создает сыну условия для пьянства. Она проявляет заботу только по отношению к «БОЛЕЗНИ». О «СЫНЕ» она не заботится. Она не видит в сыне здоровой части личности, не желает замечать ее. Ее любовь и внимание предназначены только «БОЛЕЗНИ». Она этим живет. Это стало смыслом ее жизни.

В здоровой, функциональной семье отношения всегда симметричные. Сколько внимания уделяет муж жене, столько и жена мужу. Какую заботу проявит сын по отношению к матери, такой же заботой ответит мама сыну. А в созависимой семье отношения становятся несимметричными. Все для химического зависимого, а обратно — никакой отдачи.

Прослушав лекцию о созависимости, мама алкоголика спрашивает совета: «Как мне следует поступить в конкретной ситуации? Я купила сыну в подарок на день рождения туфли за семьсот рублей. Они оказались малы, я сдала их в магазин, и деньги лежат у меня. Приходит сын и говорит: «Я свою зарплату пропил (это он вслух не произносит, но подразумевает). А мне надо за квартиру заплатить. У тебя там деньги лежат, так ты мне их отдай!» Женщина спрашивает: «Так мне надо отдать деньги или не надо? Если я деньги не отдам, то это получается «сверхконтроль», контроль семейного бюджета. А если деньги отдам, он же их пропьет!» Я ответил вопросом на вопрос: «А у вас когда был день рождения?» — «В июне». — «А сын вам что подарил?» — Мама смутилась: «Букетик полевых цветов». — «Ну так и вы ему подарите букетик полевых цветов. А если сын подарил вам пуховую шаль за полторы тысячи рублей, так и вы можете отдарить его туфлями за семьсот».

Преодоление в себе созависимости означает еще и восстановление симметричности отношений. Если сын вспоминает о маме только в день пенсии, чтобы выпросить денег на водку, то и мама может вспомнить о

сыне только для того, чтобы дать ему хороший совет, когда он его спросит. Если сын день и ночь только и думает, как бы о маме позаботиться, так и мама ответит ему тем же. Если муж думает только о друзьях с бутылкой, то и жена найдет, чем ей заняться, чтобы тоже радоваться жизни и быть счастливой.

Помимо перераспределения внимания в созависимой семье происходит перераспределение обязанностей. Химически зависимый, по мере утяжеления болезни, начинает складывать с себя обязанности взрослого члена семьи. И эту ношу, из страха потерять близкого человека, взваливает на себя вначале жена, а когда, при переходе во вторую стадию болезни, распадаются супружеские отношения, взваливают на себя престарелые родители. Вот он перестает участвовать в домашних делах, в уборке помещений, так как очень некогда — надо пить водку. А жена или родители взваливают на себя его обязанности. Вот он перестает заниматься хозяйственными проблемами — дачей, садом, огородом. А жена и престарелые родители тут как тут, готовы подставить свои «крепкие» плечи. Вот он перестает заниматься воспитанием своих детей, а жена и родители говорят: «Не беспокойся. Мы сами будем твоих детей растить и воспитывать»... Вот он перестает приносить домой половину заработной платы. А жена и родители успокаивают: «Не волнуйся. Мы сами устроимся на работу и будем семью обеспечивать»... Вот он вообще бросает работу. А жена и родители: «Ничего, мы себя во всем ограничим, себе в последнем откажем, только не лишай нас возможности о тебе заботиться и тебя контролировать». Алкоголик (наркоман) с удовольствием садится им на шею. Он получает жизненные блага, которых не заслужил, которых не заработал. Родные и близкие создали идеальные условия для пьянства или для употребления наркотиков. А что еще ему остается?

Созависимая жена возражает: «А мой муж и так все делает для семьи, когда трезвый». Но тут же выясняется, что трезвым он бывает только 15 дней в месяце и что если бы жил трезво, то мог бы сделать для семьи еще в 5 раз больше.

КАК ПРОДАТЬ ДУШУ ДЬЯВОЛУ

Глава о компромиссах с болезнью и их последствиях.

Есть еще один важный признак созависимости. Называется он «компромисс с дьяволом».

Из страха потерять близкого человека созависимые заключают «компромисс с дьяволом». Совершенно нормально, если взрослые члены семьи идут на компромиссы. В чем-то жена уступит мужу, а в чем-то муж жене. Где-то мама уступит сыну, а где-то сын маме. Это нормально и совершенно естественно. Так, жена моего пациента рассказывала, что она с мужем долго спорили, как проводить ремонт на кухне — наклеить обои или покрасить? Муж утверждал, что если покрасить, то это будет практичней, а жена говорила, что обои — эстетичней. Она настояла, и они поклеили обои. Это вариант нормального, здорового компромисса. А в другой раз в споре — что варить на обед, борщ или солянку, жена согласится с мужем и сварит солянку. Но есть вещи, где компромисс невозможен. Нельзя заключать компромисс с наркотиками, с алкоголем, когда у близкого синдром зависимости, когда болезнь уже сформирована. В этом случае позиция должна быть бескомпромиссной: «Мой муж (сын) это тот, который прошел специальное лечение в полном объеме (как скажет врач) и живет трезво. А тот, который уклоняется от лечения — это не сын (муж), а его «БОЛЕЗНЬ», с ней у меня не будет никаких отношений». К сожалению, созависимые, из боязни потерять близкого человека, начинают сдавать позиции, начинают уступать болезни.

Существуют разные виды компромиссов: гласные и негласные, осознаваемые или неосознаваемые. Но их так же много, как и симптомов химической зависимости. Например: «Ты будешь делать вид, что обещаешь мне бросить пить без лечения, а я буду делать вид, что я тебе верю». Да он уже сто раз обещал, хватит верить, не надо играть в эту бессмысленную и вредную игру, надо действовать. Но созависимые предпочитают другое: «Я не буду предпринимать эффективных мер для твоего отрезвления, я не обращаюсь к специалисту, а если и обращусь, то

не стану выполнять всех его рекомендаций, а ты не будешь указывать мне на мои недостатки».

За компромисс с дьяволом придется платить очень высокую цену. Придется расплачиваться друзьями, работой, здоровьем детей, родителей, своим здоровьем и всей своей жизнью.

Но стоит только родным и близким занять бескомпромиссную позицию по отношению к пьянству или наркотикам, болезнь заканчивается. Иногда такие изменения происходят сразу же и немедленно, иногда спустя какое-то время (чаще в течение 2–3 месяцев, реже до 1 года). Как только прекращается гиперопека со стороны жены или мамы в семье алкоголика (наркомана), и все удобства жизни, предоставляемые ему, прекращаются. Изумленный алкоголик (наркоман) внезапно ощущает жуткий страх за свое существование, и у него впервые начинает формироваться потребность перемениться и жить трезвой жизнью.

Приведу пример, когда такие изменения произошли, хотя и не сразу.

Семья — муж, жена и двое детей-подростков. Проблемные отношения с алкоголем у жены. Муж работает, заботится о детях, а жена пьянствует. Из-за пьянства бросила работу, стала ходить по компаниям, иногда уже и домой не стала приходить на ночь. Муж пытался поговорить с ней и по-хорошему и по-плохому. Убеждал, взывал к совести, советовал, наказывал, но все бесполезно. Наконец его терпение закончилось. Сели они за «круглый стол» всей семьей, и муж говорит ей: «Мы тебя очень любим. У меня не будет другой жены, а у детей другой мамы. Но терпеть твоё пьянство мы больше не можем. Делай выбор. Если хочешь жить с нами — пройди лечение и живи трезво. Если выбираешь бутылку — тебе дом в деревне от родителей остался — вот езжай туда и там пьянствуй». Эта женщина выбрала бутылку, уехала в деревню. Шесть месяцев она смогла там продержаться. Было ей очень плохо. Со своими запоями она не могла работать, а значит, не было денег на водку. Пила самогон, аптечные настойки, технический спирт — а это тяжелое похмелье. Зиму прожила на мороженой картошке. Через шесть месяцев в каком-то тряпье, в лохмотьях, она вернулась в город. К мужу побоялась, пришла к свекрови, упала на колени: «Мама, я совершила страшную ошибку, я выбрала не семью, детей, а бутылку. Попросите сына. Пусть он возьмет меня обратно в семью». Свекровь говорит: «Но он же сказал тебе, что вернешься, когда пройдешь лечение». — «Мама, я согласна на любое лечение». Они выбрали мой кабинет. Женщина прошла курс лечения у специалиста и вернулась в семью.

Прежде муж пытался найти компромисс, пытался уговаривать, убеждать... алкогольную субличность. Но с болезнью невозможно договориться. Стоило ему занять бескомпромиссную позицию и выдержать достаточную паузу и, пусть не сразу, пусть спустя шесть месяцев, проснулась здоровая часть личности. Что чувствовали муж и дети эти шесть месяцев? Они чувствовали боль, они переживали за жену, за маму, но уступать болезни не собирались. Результат? Семья воссоединилась и обрела настоящее счастье.

Вопрос: А могла эта женщина погибнуть за эти полгода в деревне?

Ответ: Запросто. Любой из ее запоев мог закончиться трагически.

Встречный вопрос: А если бы муж не занял бескомпромиссной позиции и продолжал упрашивать и уговаривать жену еще полгода, могла ли она за это время погибнуть?

Ответ: Конечно, и с такой же точно степенью вероятности.

Вот и давайте думать, что делать дальше. Уговаривать и убеждать? Но вы уже привели все доводы в пользу трезвости и сказали все, что можно. Или занять понятную и ясную, твердую, бескомпромиссную позицию и, несмотря на душевную боль, выдержать достаточную для решения проблемы паузу в отношениях, пока не проснется здоровая часть личности и не расстанется с болезнью без каких-либо сожалений?

ЖИЗНЬ ВО ЛЖИ

Глава об иллюзорности сознания, об отсутствии критики к своему состоянию и непереносимости критики со стороны, о безверии и суеверии.

Важный признак созависимости — «семейный секрет». Ближайшие к алкоголику (наркоману) люди бывают ослеплены требованиями личной лояльности и страхом перед общественным осуждением алкоголизма (наркомании). Алкоголик требует не выносить сор из избы. Родные и близкие идут на поводу у болезни, скрывают от окружающих то, что скрыть невозможно. Но выражение «не выносить сор из избы» для этого случая совершенно не подходит. Такой «сор», как алкоголизм и наркоманию, надо не просто выносить, а выметать, выгонять из избы кнутами и палками, в три шеи, выставлять на показ, на всеобщее обсуждение и осуждение.

Как бы не так! Из страха потерять близкого человека, из страха временного разрыва отношений с химически зависимым, созависимые идут на поводу у болезни. Проблема скрывается от окружающих, не обсуждается с родственниками и друзьями, не обсуждается с начальниками на работе мужа (сына), не обсуждается даже с врачом психиатром-наркологом! Пытаясь сохранить фасад благополучной семьи, созависимые начинают лгать. Это жизнь во лжи. Лгать приходится всем и вся. Лгать приходится детям — папа пришел пьяный, потому что на работе устал. Да не поэтому, а потому что болен хроническим алкоголизмом и уклоняется от лечения — скажите честно. Лгать приходится начальнику на работе мужа — он на работу не выйдет, потому что грибами отравился. Да не грибами, а водкой! Скажите честно! Лгать приходится друзьям, родственникам. Наконец, лгать приходится самой себе. Алкоголик обманывает сам себя. Но это еще полбеды. Беда в том, что он обманул и запутал своих родных и близких. Например, он убедил свою жену, что хуже не будет, что со временем он одумается и сможет выпивать помаленьку. Он напустил тумана, объяснив, что его пьянство не

сказывается на здоровье детей, жены и родителей. Он спекулирует на чувствах жены и родителей, шантажируя их тем, что если они не будут мириться с его пьянством, то потеряют сына, мужа, кормильца. Он доказал всем, что его лечить бесполезно, и, пока сам не захочет, пить не бросит. Жена и родители начинают обманывать себя в том же. Страдают и мучаются рядом с пьяницей лет пять или семь, принося в жертву свое здоровье и благополучие детей, до тех пор, пока их жизнь не превратится в настоящий ад, пока она не вскроет обман и не заставит увидеть, что король-то голый.

Но лечить это, потерявшее остатки здоровья и человеческий облик существо, будет уже поздно. Вот тогда-то они и выбросят его на помойку... А пока сознание созависимых иллюзорно. Они живут в мире иллюзий (как и алкоголики). Они видят только то, что хотят видеть, слышат только то, что хотят слышать. Их представление о происходящем далеко от реальности. Созависимые не могут мыслить здраво, рассудительно, т.е. трезво. Годами они, как загипнотизированные, повторяют одни и те же ошибки и никак не могут сделать правильных выводов. Годами они наступают на одни и те же грабли. Вспомните — три любимых роли созависимых: роль спасателя, роль праведного преследователя и роль жертвы — вместо того, чтобы радоваться жизни, быть счастливыми, заниматься удовлетворением своих потребностей, своим личностным ростом.

Между тем способ решения проблемы очень прост. Достаточно созависимым обратиться в любую семью, где нет алкоголизма и наркомании и спросить, как бы они поступили на их месте. И они услышат те же самые рекомендации, что и у врача. Может быть, в других, более крепких выражениях, может быть коротко, в двух словах, но те же самые. Женщина на приеме говорит: «Хорошо им советовать, но они же не были на моем месте». Так вот, они не были на вашем месте именно потому, что они мыслят и поступают по-другому, не так, как вы, а здраво, реально и правильно.

Мама пациента рассказывает: «Все ваши рекомендации мне уже знакомы. Точно так же мне советуют поступить по отношению к сыну мой муж и моя дочь. Но я так не делаю, потому что мне жалко сына». А отцу сына не жалко? А сестре брата не жалко? А врач тоже садист? Получается, что все кругом жестокие и бессердечные люди, а одна мама жалостливая? В русском языке слова жалеть и любить — близкие по смыслу. Это почти синонимы, а раньше они и были синонимы. Не говорили: «Она его любит». Говорили: «Она его жалеет». Это и есть та самая

большая любовь, которая называется — созависимость, которая привела к болезни у сына и теперь не дает ей угаснуть. На самом-то деле мама жалеет не сына, а его болезнь. К сыну, к его здоровой части личности, а так же к дочери, к мужу, да и к себе самой она жалости не проявляет. Совсем запуталась и ослепла от своей большой любви.

В запущенных случаях доходит до абсурда. Поведение созависимых становится похожим на поведение психически больного человека. Приведу пример. На приеме мама наркомана: «Мой сын по подвалам с друзьями колется наркотиками. Они же там один шприц по кругу пускают. Они же друг друга СПИДом или гепатитом заразят. Да там же будет милицейская облава, и его в тюрьму посадят. Чтобы сына оградить от этих страшных последствий, я ему сказала — приводи свою компанию к нам домой и колитесь у нас дома. Сейчас сын приводит домой наркоманов. На кухне они варят наркотики. А я сбегаю в аптеку, принесу разовые шприцы, раздам, и они колются под моим контролем». Это поведение психически нездорового человека. Конечно, все это мама делает из благих побуждений. Но она сама не видит, что своими руками заталкивает сына в могилу. То же самое бывает в семье алкоголика, когда жена или мама бегают для него в магазин за пивом или водкой. Результаты такого поведения предсказать нетрудно. Болезнь будет прогрессировать. В лучшем случае он погибнет сам, в худшем — уведет за собой в могилу еще одну или несколько жизней.

Прогноз для такой семьи тоже неблагоприятный. Жизнь во лжи ведет к изоляции и деградации семьи, а в итоге — к распаду семьи.

Из-за низкой самооценки созависимые могут постоянно критиковать себя, но не переносят, когда их критикуют другие. В этом случае они становятся самоуверенными, негодующими, гневными. Созависимый — это «неверующий Фома». Он не верит никому и ничему. Созависимые мамы не верят в то, что вырастили сына умным, сильным и хорошим, не верят в то, что он и сам, без помощи мамочки, способен справиться не только со своей болезнью, но и вообще с любыми трудностями в жизни. Созависимые не верят родственникам и друзьям, которые советуют поступить так же, как рекомендует и врач, не верят специалисту. Когда речь идет о способах решения проблемы, появляется апломб и самоуверенность: «Это не поможет», «Я так уже пробовала», «От этого будет еще хуже», «Я его лучше знаю». Созависимые не верят самим себе, не верят своим здравым импульсам, не верят в то, что способны изменить ситуацию к лучшему.

По большому счету, созависимые не верят в Бога. Поверить в Бога означает принять смирение, смириться с тем, что есть вещи, которые мы не можем изменить. Если я не могу заставить мужа (сына) жить трезво, то могу отстраниться и молиться о его здоровье. А Бог поможет ему справиться с болезнью. Поверить в Бога означает довериться божьему провидению. Бог любит всех нас и моего сына (мужа) любит не меньше, чем меня. Значит, Бог поможет ему, совместно с врачом, справиться с болезнью. Не я буду заботиться о муже (сыне), а Бог о нем позаботится. Не я спасу мужа (сына), а Бог его спасет. А я буду молиться за его здоровье... но не больше!!!

С другой стороны, патологическое смирение и бездействие созависимых, когда становится совсем неспособно, могут сменяться экстремальными действиями и суеверием. Они спохватываются и начинают «лечить по фотографии», обращаться к колдунам, знахарям, подсыпают в кашу заговоренные травки, предлагают выпить «заряженную» воду или водку. Но болезнь прогрессирует, и экстремальные действия снова сменяются бездействием созависимых. Они предпочитают плыть по течению, терпеть и ждать, когда все само по себе «рассосется», вместо того чтобы изменить себя и свое отношение к этой проблеме и получить результат — трезвость — в намеченные совместно с врачом сроки.

ИСКУСАТЬ СЕБЕ РУКИ И ПОЛУЧИТЬ РЕЗУЛЬТАТ

Глава о тесной связи созависимых отношений и наркомании (алкоголизма), а также о перекрестной зависимости.

Конечно, изменить себя трудно, больно, но все-таки возможно. Вот пример женщины, которая, преодолев в себе созависимость, помогла сыну справиться с болезнью: «Мой сын живет в отдельной квартире. У него двухнедельные запои. Когда раньше он уходил в запой, я к нему на крыльях летела. Я варила бульончик, бегала за пивом на опохмелку, вызывала врачей с капельницами. И вот сын ушел в очередной запой. У меня все — и душа и сердце к нему рвется. Но вы мне объяснили, что этого делать не надо, что все это во вред. И вот, чтобы не поехать к сыну, я стала кусать себе руки. Я себе все руки искусила, но к нему не поехала!» Результат? Сын живет трезво. Он сам мне потом рассказывал: «У меня раньше никогда такого страшного запоя не было. Я чуть не помер». Оставшись один на один со своей болезнью, он испытал жуткий страх. Стал звонить сестре, брату, маме: «Приезжайте, помогите, мне плохо!» А они ему отвечают: «Приедем, поможем. Но на этот раз одни «капельницами» не закончится. Потом пойдешь к психотерапевту и выполнишь все его назначения, все рекомендации». В этом случае, едва закончилась созависимость у мамы, сразу же закончился алкоголизм у сына. Мог ли он погибнуть в этом запое? Мог. А если бы мама себя не изменила? Точно с такой же вероятностью мог бы погибнуть в этом или следующем запое.

Уже не раз говорилось, что созависимость — это зеркальное отражение химической зависимости. Любой признак болезни находит свое отражение в этом состоянии. При алкоголизме нет обязательных признаков. Болезнь может быть представлена таким или другим набором симптомов. Для созависимости тоже нет обязательных характеристик. Но если в вашей семье нашла пристанище химическая зависимость, то у

вас обязательно есть какие-то проявления созависимости. И одним из таких проявлений может быть перекрестная зависимость.

При синдроме зависимости это частое явление. Например, вначале сформировалась зависимость на внутривенные наркотики. Из-за недостатка средств стал пить водку, после увольнения с работы перешел на дешевые вина, потом на аптечные настойки и парфюмерные жидкости, на средства бытовой химии.

А при созависимости есть похожий признак. Помимо зависимости от жизни больного, возможна зависимость от транквилизаторов, успокаивающих и снотворных средств. Возможна зависимость от алкоголя. Жена, чтобы мужу меньше досталось, сама начинает выпивать полбутылки водки, и у нее тоже формируется алкоголизм. И таких примеров немало.

Но есть и другие примеры. Женщина на приеме рассказывает: «У моего сына есть друг. Он два года живет трезво. Любопытно, каким путем он пришел в трезвость. Жил он с родителями, работал на газонасосной станции, получал большую зарплату и пьянствовал. Отец не раз предупреждал его о последствиях. Так оно и вышло. За пьянство его уволили с работы. Отец собрал ему вещи в сумку и выставил за порог: «Я тебя предупреждал, ты не слушал, теперь живи своей головой, ты не маленький. Домой можешь вернуться только если пройдешь лечение и будешь жить трезво». Мать обижается на мужа: «Сердца у тебя нет. За окном февраль, а он у нас такой слабенький, у него же почки большие!» Но отец тверд в своем решении. Как вы думаете, легко ему было? Результат. Сын не пропал, не заболел. Неделю пожил у друга. На пособие по безработице пролечился в соседнем районе. Устроился на работу. Жизнь у него наладилась. А сейчас снова пытается устроиться на газонасосную станцию. Закончилась созависимость, через неделю закончилась алкогольная болезнь у сына.

Один раз в неделю я читаю лекцию о созависимости. И часто слышу возражения упорствующих созависимых, что есть много других примеров, когда нет созависимых отношений, но человек все равно пьянствует. На мое предложение привести хотя бы один такой конкретный случай примеры приводят, но всегда оказывается, что созависимые отношения в том или ином виде обязательно присутствуют: или брат оплачивает квартиру, или мама деньгами помогает, или сожительница заменила собой алкоголику его маму, или родственники оказывают медвежью услугу.

Хотелось бы предостеречь самых нетерпеливых. Я не предлагаю использовать приводимые мною примеры как руководство к действию.

Нет, подход должен быть тонким и дифференцированным. В одном случае нужны такие действия, а в другом — другие. Я предлагаю вот что. Вам нужно обратиться к специалисту и разработать план мероприятий по преодолению созависимости. Вы должны стать инструментом в руках врача для влияния на больного. При таком подходе прогноз благоприятный, а риск наименьший.

ИСТИННЫЕ РАЗМЕРЫ УГРОЗЫ

Возможно, созависимые недооценивают опасность, а потому и не хотят действовать эффективно.

Почему же созависимые не хотят действовать эффективно? Нет, нельзя сказать, что они ничего для больного не делают. Делают, и очень много, но действуют импульсивно, непоследовательно, половинчато, с большим опозданием, не доводят начатое до конца. Почему? Да потому, что не вполне представляют размеров угрозы. Алкоголь, как и другие наркотики, разрушает головной мозг. Первая стадия алкоголизма длится в России в среднем пять лет (речь идет о нелеченых случаях). Вторая стадия болезни протекает по времени столько же, сколько и первая. На третьей стадии (а это бомжи на вокзале) психическое здоровье уже на ноле. Получается, что за 10 лет, отведенных на первую и вторую стадию алкогольной зависимости, разрушается 100% психического здоровья, а за один год жизни с алкоголем утрачивается до 10%. За один год жизни с алкоголем при синдроме зависимости разрушается до 10% коры головного мозга! Но психическое здоровье для созависимых — это что-то абстрактное, эфемерное, неконкретное. То ли дело физическое здоровье: вот голова, вот руки, ноги, здесь печень, тут почки. А представьте себе, что близкий вам человек каждый год теряет 10% физического здоровья: в этом году — отрубил себе руку, в следующем — выколол себе глаз, потом вырвал себе почку, затем — отрезал половину кишечника. Как вы будете себя чувствовать, и какими будут ваши реакции? Не сомневаюсь, что при таком поведении близкого человека вы не останетесь равнодушными и, независимо от его желания, быстро определите его на лечение в психиатрическую больницу.

Когда же в год теряется 10% психического здоровья, это не так шокирует. Ну перестал заниматься воспитанием детей, пустяк — а это сожжено алкоголем 10% коры головного мозга. Ну не проявляет заботы о родителях, и это переживем — утрачено еще 10% серого вещества. Ну уволили с работы, мелочь — еще 10% головного мозга разрушено. Ну

потерял интерес к противоположному полу, эка важность — еще 10% сбросим со счета. А так ли их много, этих процентов? Человек на глазах у близких теряет свою душу, а как они реагируют? Они до сих пор не обратились к специалисту. А даже если и обратились, то отказались выполнить все предложенные врачом рекомендации.

Или о наркотиках.

Пришла беда. Обнаружилось, что сын употребляет наркотики. Что делать родителям наркомана? Как убедить сына в необходимости лечения? Как сделать, чтобы не вынес из дома последнее? Как уберечь его от тюрьмы, от дурного влияния «друзей»? С чего начать борьбу за его жизнь и здоровье. Вопросы. Вопросы...

Первая ошибка, которую часто совершают родители наркомана, это неправильная оценка вида, степени и масштаба существующей опасности. Они думают, что самое страшное, что может произойти в этом случае — смерть в молодом возрасте от передозировки наркотиков или самоубийство. Они полагают, что очень велика опасность заболевания и преждевременной кончины от СПИДа или вирусного гепатита. В первую очередь они обеспокоены тем, как бы сын не вытащил все из дома и не попал в тюрьму за грабеж, за кражу.

И действительно, все эти опасения обоснованы. Все это когда-то обязательно произойдет, если проблема не будет решена к тому времени. Но смерть, тюрьма, утрата физического здоровья и всего нажитого, это не самое ужасное!!!

Давайте порассуждаем об этом. Каждый по-своему понимает смысл жизни. Но в любом случае он не может состоять только в том, чтобы встретить глубокую старость. Праведному смерть не страшна. Кому-то отпущен короткий век, но если он прожит достойно, по-человечески, душа будет спасена.

Говорят, от тюрьмы и от сумы не зарекайся. Зрелый, сильный человек выйдет из заключения еще более закаленным, выдержит это испытание с честью. И тому немало примеров.

Утрата физического здоровья — большая потеря, но она не является абсолютным препятствием для богатой духовной жизни. И многим здоровякам не помешало бы поучиться этому у некоторых инвалидов.

Да, наркоман отдает за дозу то, что добыто многолетним трудом, потом, мозолями. Но неужели же вы не пожертвуете все эти вещи, чтобы спасти ему жизнь. А вот действительно страшное, что происходит с наркоманом, это утрата психического здоровья и духовного начала. Самый трагичный, самый жуткий результат употребления наркотиков, это

полный разрыв связи с Богом и погубленная душа. До конца осознать и понять степень этой угрозы способен только человек, искренне верующий. Но и убежденный атеист содрогнется от перспективы быстрого и необратимого разрушения личности при относительной сохранности внешнего обличья.

Уже первые дозы наркотиков разрушают психику. Первоочередно расстраивается эмоциональная сфера, способность к регуляции настроения. Очень быстро эти изменения становятся необратимыми. Поэтому наркоманы, отказавшиеся от наркотиков, даже через несколько лет воздержания, неспособны к адекватным эмоциональным реакциям, подвержены депрессиям и глубоким колебаниям настроения.

Они уже не могут тонко чувствовать окружающий мир, близких людей, не говоря о проявлении таких сложных и устойчивых чувств, как любовь. А неумение любить — что это, если не смерть?..

Если наркозависимый человек своевременно не получит медицинской помощи, то в скором времени вслед за эмоциональной сферой разрушается и ментальная сфера. Мыслительная деятельность вначале извращается, подчиняется одной идее фикс — сверхценной идее наркотического одурманивания. Нарушается способность к решению сложных, а в дальнейшем и простейших задач. Снижается интеллект. Утрачиваются личностные качества. Человек становится умственно ограниченным, слабоумным.

В последнюю очередь наркоман теряет волю. Волевых импульсов хватает уже только на то, чтобы поесть, поспать и сходить в туалет. В остальное время он отупело смотрит в телевизор или в потолок.

При этой болезни психика разрушается значительно быстрее, чем тело. Наркоман превращается в ходячего мертвеца, в домашнее животное без каких-либо признаков человеческого. А потому у родителей нет времени на раздумья, уговоры и переубеждения. Они не имеют права ждать, пока больной сам одумается, сам примет решение отказаться от наркотиков. Психическое здоровье, ресурсы для выздоровления тают с каждой новой дозой прямо на глазах. Реакция родителей на факт употребления сыном наркотиков должна быть жесткой, молниеносной, адекватной степени угрозы.

ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА ДЛЯ НАРКОМАНА

Глава о том, что родители наркомана действуют абсолютно правильно, но только всегда с опозданием на три года.

Самая трудная задача в лечении наркомании, как и алкоголизма, — лечение... родителей наркомана (алкоголика). С самим наркоманом намного проще — его поведение предсказуемо, и врач заранее знает, как будет проявлять себя болезнь в тех или иных условиях. Врач знает, на каком этапе какие воздействия следует применить, чтобы организм наркомана ответил нужной реакцией.

Так в чем же дело? Если врач знает, как лечить, пусть он и вылечит! А дело в том, что болезнь (синдром зависимости) поселилась в теле наркомана только на 50%, а оставшиеся 50% болезни несут в себе родители. Называется эта часть болезни — созависимость, и до тех пор, пока родители от нее не избавятся, не удастся эффективно влиять и на самого больного.

Нельзя сказать, чтобы родители наркомана ничего не делали для спасения собственного сына. Нет. Они делают. И делают много, но все несвоевременно и не к месту. Когда надо особое внимание уделить воспитанию и профилактике болезни, они заняты карьерой, зарабатыванием денег, строительством гаража, дачи, чем угодно, но только не воспитанием. Когда болезнь уже сформирована, психическое здоровье сына тает прямо на глазах и требуется неотложное беспромедлительное лечение, они спохватываются и начинают изо всех сил его перевоспитывать, или охватывать его любовью, заботой и вниманием, пытаясь восполнить упущенное, теряя драгоценное в этой ситуации время и запуская болезнь. Когда болезнь зашла очень далеко и требуется массивное и длительное лечение, они ограничиваются какими-то разовыми процедурами или лечением у колдунов и знахарей. Обращаются они и к врачам, но при первых же трудностях не соглашаются наращивать объем вмеша-

тельства, а, напротив, самовольно прекращают лечение и ищут другого специалиста с «волшебной палочкой».

Рекомендации нарколога они выполняют выборочно, только понравившиеся, а другие просто отвергают, так как «моему сыну это не поможет», или потому что «мне его жалко» или по другим похожим и несостоятельным причинам. Вместо того чтобы строго и безукоснительно выполнить все назначения врача, они топают ногами и требуют от сына любой ценой вернуть украденный телевизор, или затевают переезд в другой город, или занимаются самолечением.

Что характерно, жизнь все-таки заставит родителей наркомана выполнить все советы специалиста. Но они это сделают с опозданием года на три, когда будет уже слишком поздно, когда то, что осталось от сына, будет мало похоже на человека. Да и произойдет это только если очень и очень повезет и развалинам когда-то близкого родного ребенка просто чудом удастся дожить до этого времени.

Почему же родители наркомана не хотят делать простых и понятных вещей. Уж, казалось бы, чего проще — собрать всю возможную информацию о том, какой подготовкой и квалификацией должен располагать врач, способный решить эту проблему. Потратить недели две (помните, время не ждет) на выбор нужного специалиста. А если уж врач выбран и составил план лечения болезни, то следовать этому плану до самого победного конца, не считаясь с трудностями и препятствиями, безоговорочно выполняя все назначения и рекомендации. А как же иначе, если речь идет о спасении жизни самого дорогого человека?

Но в том-то и дело, что чаще все происходит именно иначе! Болезнь захватывает родителей наркомана врасплох. Они настолько огорчены случившимся, что впадают в панику или в ступор. Или они опускают руки и вообще ничего не делают, ожидая чуда, кризиса или смерти. Или начинают метаться из стороны в сторону. То едут за тридевять земель, где в медицинском центре выполняют какую-то часть лечебной работы, считая, что этим этапом можно заменить всю необходимую помощь. То обращаются к приезжим специалистам, к средствам народной медицины.

Наркомания пришла в их дом, поселилась в душе сына так внезапно, что они не успевают вовремя обнаружить подмены. Им кажется, что изменения в душе не так уж значительны. Они ошибочно думают, что с сыном, как и прежде, можно говорить о том, что хорошо и что плохо, что полезно, а что вредно. Они искренне заблуждаются, полагая, что их

обращения к совести и рассудку будут услышаны, как и прежде, до болезни.

И действительно, внешние изменения не так уж значительны: те же глаза, но бегают и с обманом; те же родные черты лица, хотя побледнел и осунулся. И только поведение, только поступки выдают с головой присутствие чужого, злого и недоброго.

Вместо того чтобы обсуждать лечение с врачом, родители наркомана пытаются найти компромисс и договориться с болезнью. Но наркомания (в том числе алкогольная) изворотлива и хитра. Она внушит им, что врачи не лечат, а только деньги собирают. Она докажет им, что ее не надо лечить полным курсом, что в этом случае достаточно будет какой-то разовой манипуляции. Наркомания в который раз даст родителям честное слово, что она исчезнет, испарится сама по себе, без всякого лечения. Болезнь пообещает обратиться к лечению, но только не сегодня, а через неделю. Через неделю она отложит посещение врача еще на месяц, и так будет продолжаться очень и очень долго, пока родители наконец-то не обнаружат, что их водят за нос. Но и в этом случае наркомания сумеет внушить им, что они слабы и бессильны, что ее лечить просто бесполезно, что она неизлечима.

Наркоман будет ловко спекулировать на чувствах родительской любви, на внутрисемейных противоречиях. Болезнь коварно использует слабости мамы и недостатки отца, применяет шантаж, угрозы, обман, насилие, чтобы любой ценой получить средства на очередную дозу и избежать достаточного лечения.

Психическое расстройство будет быстро прогрессировать, расти как снежный ком, пока убаюканные наркоманией родители не очнуться от сна, не сбросят гипнотического оцепенения, наведенного болезнью. Пока родители с помощью врача не научатся различать проявления болезни и душу собственного сына и не воздадут каждому свое: Богу — Богово, а кесарю — кесарево. Наркомания будет торжествовать, пока родители не загонят болезнь на лечение, а любовь и сочувствие оставят только для здоровой части личности.

КОЕ-ЧТО О ЛЕЧЕНИИ АЛКОГОЛИЗМА И НАРКОМАНИИ

Если препятствием для лечения алкоголизма является только нежелание родителей и жены действовать эффективно, то для лечения наркомании есть и другие препятствия.

Теперь об алкоголизме. Сказки о том, что алкоголизм без желания не лечится, рассказывает сам алкоголик.

Но почему в них верят жена и родители? Почему они не заставят мужа, сына лечиться и жить трезво? Потому что «мне жалко сына», «я его боюсь», «не хочу портить с ним отношений». Потому что «я уже все перепробовала».

Попробуем разобраться по порядку. Матери, жалеющей сына-пьяницу, почему-то совсем не жалко его жену, своих внуков, ей не жалко саму себя. Да и по отношению к сыну, к его здоровью она жалости не проявляет. Она жалеет только его алкоголизм и не хочет портить отношений с его болезнью. Но болезнь сама испортит с ней отношения и скоро придет время, когда станет просто невыносимо. Вот тогда-то мать проклянет себя за то, что родила такого сына, и уйдет от него куда глаза глядят, хоть в лютый мороз, хоть в темную ночь, побросав все свои вещи.

Иногда родные и близкие говорят, что боятся пьяницу. Но они должны себе четко представлять, что это еще цветочки. А ягодки будут через год, через два, когда размеры пьянства увеличатся еще в два-три раза и им откроется по-настоящему звериное обличье этой страшной болезни. Конечно, технику безопасности при контактах с алкогольно-зависимым человеком соблюдать надо. Но бояться его не следует, т.к. алкоголизм — это болезнь, протекающая по определенным законам, и поведение пьяницы вполне предсказуемо.

Если вы поговорите с женой алкоголика, которая «уже все перепробовала», то выяснится, что она действительно попробовала очень многое. Она покупала разрекламированные лекарственные препараты и ме-

сяцами пичкала ими мужа. Она обращалась к колдунам и экстрасенсам. Она плакала и ругалась, просила по-хорошему и угрожала разводом, занималась самолечением и лечила у бабушек. Она действительно все перепробовала, кроме... лечения у специалиста. Представьте себе, что у вашего сына (мужа) аппендицит. Станете вы оперировать его на кухне подручным инструментом? Ни в коем случае! Его можно зарезать! А вот лечить алкоголизм или наркоманию жена или родители пытаются... Результат приблизительно тот же.

Хватит мириться с болезнью и искать оправдания собственной слабости и бездействию. Сбросьте оцепенение перед смертельной опасностью, нависшей над вашим мужем, сыном, над вашей семьей. Поверьте, ваших сил вполне достаточно, чтобы, в сотрудничестве с врачом, справиться с этим недугом.

С наркоманией дело обстоит иначе. Тут постарались народные избранники, депутаты-законодатели, слуги народа.

На Западе, если ваш сын попал в беду, стал зависимым от наркотиков, вы можете быть уверены, что вам помогут. Государственная наркологическая служба представлена сетью медицинских учреждений, в которых заняты 15% практикующих врачей. Основную работу по лечению наркомании выполняют врачи частной практики (до 85% от общего числа психиатров-наркологов). Цены на лечение просто астрономические. Но они не пугают родителей наркомана, так как те знают, что 70% от этой суммы оплачивает государство. Еще около 20% погашается институтами медицинского страхования. Большая часть от оставшегося компенсируется общественными и благотворительными организациями. И только небольшой, вполне разумный процент придется вносить из собственного кармана. Все общество заинтересовано в решении проблемы наркомании... в развитых европейских странах.

В России к вопросу лечения наркомании подходят иначе. Частно-практикующим врачам просто запрещено лечение наркомании. По закону «Об обороте наркотиков...» 1998 г. лечение наркомании может быть разрешено только государственным медицинским учреждениям. Мы верим, что принятие этого закона продиктовано исключительно заботой о здоровье населения и ничего плохого в нем нет, если... государственная наркологическая служба способна лечить наркоманию эффективно и качественно. Но те же депутаты, что приложили руку к разработке и проталкиванию этого нелепого (чтобы не выразиться крепче) закона, одновременно допускают недофинансирование медицины. У государства нет денег на лекарства, на оборудование, на достойную

зарплату врачам, на обучение специалистов и т.д. Иногда нет денег даже на то, чтобы выставить пост милиции при входе в наркологический диспансер, где лечат наркоманов. Но и этого мало. Видимо, государство обеспокоено тем, что врачи наркологической службы способны решить проблему наркомании без денег, без лекарств, без оборудования, на одном энтузиазме. На этот случай действует приказ министерства, регламентирующий нагрузку психиатра на приеме — 12 минут на пациента в амбулаторном звене... Что можно сделать с наркоманом за 12 минут? Разве что создать видимость лечения. Можно дать ему таблетку «от головы», а можно от другого места. Самым упорным, действительно пытающимся выкарабкаться, можно дать сразу две таблетки. Получается, что и тем лечить запретили и этим лечить не дают. А что без лечения остается наркоману? Два пути: в тюрьму да на кладбище. Выбирай любой, молодым везде у нас дорога... Только ведь этих молодых к нам не с Луны забросили, это же наши дети.

Сказать, что наркоманию вообще никто не лечит, было бы не верно. Есть платные и бесплатные услуги государственной наркологической службы, и есть медицинские реабилитационные центры. Законом для частных врачей оставлена лазейка — лечение запрещено, но разрешена реабилитация больных наркоманией. Однако реабилитация никогда не заменит собой лечения, это совсем не одно и то же. Может, кто-то и идет на нарушение закона и под вывеской реабилитации проводит лечение наркомании. Но воспользуется такой лазейкой не всякий смельчак, а только тот, кто уверен в своей безнаказанности и не опасается отзыва лицензии. О том, как сказывается на цене и качестве товара (а медицинские услуги — это тоже товар) отсутствие большой и здоровой конкуренции, мы уже знаем. Вот и давайте чесать затылки. Вот и давайте скрести в борде. Оставлять наркоманов без лечения никак нельзя — они просто погибнут. Но и закон нарушать — тоже не годится. Я для себя выбор сделал. Если гражданские законы общества не совпадают с общечеловеческими, поступать буду по совести.

НЕ СОЗДАВАТЬ УСЛОВИЙ ДЛЯ БОЛЕЗНИ

Глава, в которой даются рекомендации для преодоления созависимых отношений и говорится о том, чем здоровая любовь отличается от вредящей заботы.

Так как же преодолеть созависимые отношения? Что значит — изжить болезнь в себе? Как, в чем и насколько изменить себя, чтобы это подействовало на больного отрезвляюще, чтобы он всем сердцем и всей душой захотел жить трезво после лечения?

Еще раз напоминаю, что предлагаемые рекомендации нужно использовать дифференцированно, с учетом клинических особенностей случая, нюансов внутрисемейных отношений и только после консультации и назначения лечащего врача. Тем не менее основные принципы и способы решения этой проблемы могут быть озвучены, и вот почему.

Созависимость в настоящее время не включена в перечень психических расстройств. Но этот список постоянно обновляется, и те состояния, которые прежде и за болезнь не считали, по мере изучения и развития медицинской науки включают в международную классификацию болезней. Так может случиться и с созависимостью. Но даже за те годы, что специалисты исследуют это состояние, во всем мире накоплен огромный опыт по его коррекции. Можно не повторять ошибки других, а, используя этот опыт, решить проблему в своей семье. Мой профессиональный и личный жизненный опыт целиком и полностью подтверждает правильность этих рекомендаций.

Итак, *формула успеха для преодоления созависимости* состоит из двух половинок. Как минимум — *не создавать условий для пьянства или употребления наркотиков (1)*, а как максимум — *эффективно противодействовать пьянству или употреблению психоактивных веществ (2)*. Что означает — не создавать условий и эффективно противодействовать — надо расшифровать.

Рассмотрим первую половину формулы для преодоления созависимых отношений: *не создавать условий для пьянства*. По сути она

представляет из себя ряд рекомендаций по формам проявления здоровой любви и заботы по отношению к близкому и отличается от сверхзаботы и слепой любви при созависимости следующим:

1. Родные и близкие пациента четко представляют себе, что личность химически зависимого раздвоена, и могут по поступкам и по отношению пациента к лечению в любой момент времени определить, когда они имеют дело с мужем (сыном, братом и т.д.), а когда с болезнью. Если пациент соглашается принять медицинскую помощь в полном объеме — это здоровая часть личности. Если уклоняется от лечения в полном объеме (как скажет врач) — это болезнь.

2. Любовь и забота близких направлены только к здоровой части личности, в то время как алкогольная субличность («болезнь», «дьявол», «зверь»), полностью лишена внимания близких, игнорируется ими.

3. Забота по отношению к алкогольно-зависимому сбалансирована его любовью и заботой о родителях, жене и детях и проявляется строго симметрично. Сколько сын заботится о маме, ровно столько мама заботится о сыне. Сколько муж заботится о жене, ровно столько жена заботится о муже.

4. Родные и близкие перестают относиться к алкогольно-зависимому как к дурачку, как к глупенькому и слабенькому, нуждающемуся в жалости и постороннем уходе. Теперь они относятся к нему как к взрослому, умному, сильному и ответственному человеку, который способен и даже должен позаботиться не только о себе, но и о своих близких: родителях, жене, детях, бабушках и дедушках и т.д. Возможно, химически зависимый, а точнее, болезненно измененная часть личности, «болезнь», будет сердиться, обижаться и гневаться. Но члены семьи проявляют твердость, и больной отказывается от алкоголя и наркотиков.

5. Родные и близкие отдают себе отчет в том, что химически зависимый, как и всякий взрослый человек, имеет право на ошибки и имеет право расплачиваться за свои ошибки «по полной программе». Они отстраняются от «болезни» и выдерживают достаточную паузу, чтобы больной мог проанализировать свой опыт и сделать правильные выводы, принять помощь врача психиатра-нарколога.

6. Созависимые избавляются от панического страха за жизнь близкого, порожденного неверием в Бога. Теперь они доверили судьбу химически зависимого Божьему проведению: Не я спасу сы-

на (мужа, внука и т.д.), а Бог его спасет. Не я буду заботиться о химически зависимом, а Бог о нем позаботится. Я же буду только молиться о его здоровье и просить Бога помочь ему справиться с болезнью. Но не больше. Все, что я должна (должен) была сделать для сына, я уже сделала для него, когда ему не было 18 лет. А теперь пришло время ему позаботиться обо мне.

7. Если симптом созависимости — концентрация на другом, то преодоление созависимости означает — сконцентрироваться на себе. Полюбить себя, уважать себя. Заботиться о себе. Заняться удовлетворением своих потребностей, укреплением своего здоровья, своим личностным ростом, быть счастливым человеком, оптимистично смотреть на жизнь и радоваться жизни. Если вы будете счастливы, то это и есть то лучшее, что вы можете сделать для химически зависимого. Родные и близкие больного занимаются удовлетворением своих потребностей, независимо от того, как он на это реагирует — сердится или пытается вызвать жалость к себе.

Предвижу возражения, что надо любить ближнего. Сказано же: «Полюби ближнего, как самого себя...» Обратите внимание — вначале надо *полюбить самого себя*, а только потом ближнего! И полюбить надо не больше, а именно как самого себя! И полюбить надо ближнего — читай здоровую часть личности, а вовсе не его пороки, не его болезнь! Любить другого надо, но себя надо любить не меньше. Поверьте, вы это заслужили.

Вот женщина на приеме говорит: «А ведь верно. Я прихожу на рынок и смотрю по сторонам. Сыну (27 лет) надо купить на зиму куртку, ботинки, шапку. Я же не думаю, что мне самой тоже много чего надо!» Именно так. Думать не о том, что нужно пьянице или наркоману, а о том, что нужно себе, и поступать соответствующим образом.

Преодолеть созависимость — это значит заняться своим личностным ростом. Уделять внимание тому, как, в каких сферах жизни вы могли бы реализовать себя как личность. А может быть, на курсы вождения записаться, или в бассейн, или на шейпинг? А может быть, повысить свой профессиональный уровень? А возможно, сходить на концерт, в театр, или к подруге чаще заглядывать, или съездить в гости к сестре?

Преодолеть созависимость — это значит заняться укреплением своего здоровья. Может быть, сходить к стоматологу или съездить в санаторий? Подумайте, вы будете нужны мужу, детям, внукам и правнукам не только в ближайший год, но и через десять, тридцать, пятьдесят лет. Так позаботьтесь об этом сейчас!

Созависимая мама алкоголика воспринимает предложение съездить в санаторий как оскорбление: «Что вы говорите! Да он же за это время все из дома вынесет, все вещи пропьет». Таким образом, она перекладывает ответственность на другого. Преодолеть созависимость — это значит взять ответственность за происходящее на себя.

— А вы предпримите меры, чтобы сын имел возможность пропить только свои вещи, а не ваши. А какие именно действия для этого от вас требуются — обсудите с лечащим врачом. И даже если его рекомендации вам очень не понравятся, выполните их безоговорочно.

8. *Преодолеть в себе созависимость* — это значит поверить в мужа (сына), поверить в то, что он не плохой, не слабый и не глупый. Просто он не такой, каким вы хотите его видеть. Да, сейчас он запутался. Но он не враг себе и не враг вам. Поверьте, что у него достаточно ресурсов для выздоровления. А еще надо поверить в себя. Да, изменять годами и десятилетиями сложившиеся стереотипы поведения трудно и больно. Но вы способны на это, даже если придется зубами скрежетать, даже если придется искушать себе все руки. Кроме вас или, точнее, за вас этого никто не сделает. Можно найти другого врача, а вот другую маму для своего сына вы уже не найдете.

9. Хотелось бы, чтобы вы поняли меня правильно. Я не предлагаю бросить сына (мужа) в беде: погибнет — погибнет, выплывет — выплывет. Ни в коем случае! Наоборот. Я предлагаю любить близкого вам человека еще больше, еще сильнее, но только другой любовью. Не той любовью, которая губит. Не той любовью, которая привела к формированию болезни и не дает ей угаснуть. На профессиональном языке это называется «жесткая» (не жестокая) любовь. Любить — это не значит все делать за другого человека. Кто-то из мудрых сказал: «Если вы хотите отправить человека в ад, выполните все его желания». Именно этим и занимаются созависимые. Жизнь созависимых и так уже наполовину адская. Зато все очень привычно. Так расстаньтесь с этим кошмаром без сожалений. Не привыкайте к аду. Это дурная привычка.

Любить — значит уважать право человека на собственную судьбу, на собственную индивидуальность, в конечном счете — уважать право на собственное выздоровление. Ни в коем случае не нужна помощь взрослому человеку деньгами. Такая помощь только развращает и порождает иждивенческие настроения. Деньги близкому человеку можно дать, но только в долг и на определенное время. А если не вернуть, к во-

просу о деньгах вообще не возвращаться. Ни в коем случае не нужна помощь взрослому человеку одеждой и обувью. Такая помощь развращает. Ни в коем случае не нужна помощь продуктами. Да если он захочет, то сам сможет не только себя обеспечить всем, но еще и позаботиться о жене, детях, родителях. Я уже не говорю о таких случаях, когда мама покупает сыну сигареты, а себе в последнем отказывает. Это уже вообще ни в какие ворота не лезет.

Помощь близкому нужна другая: советом, своим жизненным опытом, моральной поддержкой. Не больше. Но и в такой помощи нельзя переусердствовать. Такую помощь можно предоставить только тогда, когда больной просит о ней. Вот когда сын придет к маме и спросит совета: «Мама, как мне быть? Совсем я в жизни запутался». Вот тут-то и можно рекомендовать: «Обратись к врачу, пройди полный курс лечения, устройся на работу, и жизнь войдет в свою колею». Навязывать свои советы — себе нервы портить — бессмысленно и неэффективно.

Женщина на приеме говорит: «А мой сын никогда не придет спрашивать совета». Дай-то Бог. Значит, он и без вашей помощи способен справиться с любыми трудностями и с болезнью. Надо уважать его за это. Вот пусть и справляется, но только без вашей пенсии, без ваших продуктов, без вашей оплаты за его квартиру и без ваших денег на сигареты. А если не справится, то все-таки придет за советом.

10. Не создавать условий для пьянства (для употребления наркотиков) — это значит восстановить симметричность отношений. Ваша забота о сыне (муже) не должна превышать его заботу о вас. А если он вообще о вас не заботится, значит надо отсоединиться (не от близкого, а от его болезни) и выдержать достаточную паузу, пока не проснется здоровая часть личности и не начнет бороться за свою жизнь. Вот тут-то вы и поможете ей всей силой своей моральной поддержки. Мама алкоголика говорит: «А у моего сына вообще нет здоровой части личности. Он весь состоит из болезни!» Если это действительно так, то мы говорим о бомже на вокзале. Тех нужно просто отправлять в интернат для психохроников. Если еще не так далеко зашло, значит, вы увидите своего сына таким, каким любили и любите — добрым, внимательным, заботливым. Но для этого надо выполнить все рекомендации своего лечащего врача по коррекции зависимости. Для этого нужно провести границу между своей и его личностью, между своей и его жизнью и ни при каких обстоятельствах не позволять болезни вмешиваться в свою жизнь. А сын (муж) сам разберется со своей болезнью при помощи психиатра-нарколога.

Выше я рассказал, чем здоровая забота и здоровая любовь отличается от вредящей заботы и слепой любви при созависимости. Но это только половина формулы успеха — не создавать условий для пьянства (для употребления наркотиков). В части случаев достаточно только таких изменений, чтобы близкий человек отказался от психоактивных веществ.

В следующей главе вы узнаете более подробно о 2-й части формулы преодоления созависимости — как эффективно противодействовать пьянству и употреблению наркотиков.

УМЕЛ ОШИБАТЬСЯ, УМЕЙ И ПОПРАВЛЯТЬСЯ

Глава о том, как эффективно противодействовать пьянству и употреблению наркотиков.

Если вы хотите более быстрого, стойкого и надежного результата, то надо выполнить еще и вторую половину формулы успеха для преодоления созависимости — *эффективно противодействовать пьянству (наркомании)*. Эффективное противодействие отличается от вредящего контроля при созависимости тем, что выполняется под руководством врача и предполагает получение результата — трезвости в намеченные сроки.

Эффективно противодействовать — это значит обратиться за помощью и принять помощь. Обратиться к врачу психиатру-наркологу и выполнить все его рекомендации. Если на каком-то этапе вы не получили результата, то надо снова и снова обращаться к тому же специалисту и действовать до победного конца, не считаясь ни с какими затратами и издержками, согласно предложенному врачом плану. Не бывает неэффективного лечения алкоголизма и наркомании. Бывает несоответствие объема помощи — тяжести заболевания. Значит, надо наращивать объем помощи до тех пор, пока болезнь не выбросит белый флаг и не капитулирует. Если некоторые рекомендации вызовут у вас сомнения — спорьте с врачом, приводите доводы в пользу своей позиции. Но если не сможете склонить его в свою сторону, то несмотря ни на что, не считаясь ни с чем, все-таки выполните предложенное врачом. Помните, речь идет о жизни близкого человека, а с алкоголизмом и наркоманией долго не живут.

То, что сам наркоман (алкоголик) пока еще не хочет лечиться и жить трезво — не имеет никакого значения. Вообще, какой смысл спрашивать психически больного человека, чего он там хочет, а чего не хочет, если ответ нам известен заранее? Если он ответит искренне, то вначале скажет, что хочет водки или других наркотиков... Потом скажет, что хочет повеситься... А потом, что хочет зарезать ножом свою жену или

маму... Зачем спрашивать психически больного? Его сознание искажено алкоголем (наркотиками), и он в силу своего болезненного состояния просто не способен сейчас принять правильного решения. Он болен, а вы-то здоровы. А вам-то что мешает обратиться к врачу и последовательно, точно, неукоснительно выполнять все его рекомендации до получения нужного результата? До сих пор, а сын (муж) болен не один год, вы этого не сделали! **Мешает — созависимость.**

Вторая половина формулы успеха — **эффективное противодействие пьянству** — представляет из себя **рекомендации по проявлению эффективного контроля за болезнью:**

1. Все санкции направлены не против сына (мужа, внука и т.д.), а только против алкогольной субличности, против «болезни»

2. Родные и близкие не боятся испортить отношений и идти на конфликт. Они четко представляют себе, что могут испортить отношения не с сыном (мужем, внуком и т.д.), а только с «алкогольной субличностью», с болезнью, а сын (муж, внук и т.д.), напротив, потом, когда выздоровеет и избавится от болезни, сам же поблагодарит их за эти действия.

3. Применение санкций по отношению к болезни и отстранение от химически зависимого на время, необходимое, чтобы проснулась здоровая часть личности, отличается от вредящего сверхконтроля при созависимости тем, что предполагает конкретный результат — трезвость в намеченные сроки — чаще в течение 2–3-х месяцев, но обычно не более 1 года, если родные и близкие выполняют рекомендации последовательно и полностью, а не импульсивно и выборочно.

4. Родные и близкие перестали общаться с «алкогольной субличностью», с болезнью. Они понимают, что все, что могли сказать химически зависимому, они уже давно сказали и даже повторили не один раз. Все доводы рассудка они уже давно привели. Время для разговоров прошло, а теперь пришло время действовать, действовать последовательно, решительно, бескомпромиссно и неотступно, до получения результата — трезвости сына (мужа, внука и т.д.) после полного курса противоалкогольного лечения.

5. Симптом созависимости — «семейный секрет», значит, преодолеть в себе созависимость — это применить широкую огласку. Если он лечится у врача, выполняет все назначения и рекомендации, делать этого не следует. Если же уклоняется от специального лечения или принимает лечение формально, чтобы жена или мама отвязались, чтобы в очередной раз доказать им, что его лечить бесполез-

но, то он должен себе усвоить, что вы больше не станете ничего скрывать от окружающих. Наоборот, вы, после консультации и согласования с лечащим врачом, позаботитесь о том, чтобы весь город знал, что он болен алкоголизмом (наркоманией) и уклоняется от специального лечения. Можно совместно с врачом составить план таких мероприятий и ознакомить с ним больного. Больной должен понять, что это не пустая угроза, что вы обязательно будете следовать намеченному плану, если он не возьмется за лечение серьезно: «Сорвался — немедленно к врачу. Опять рецидив — снова к врачу. Исчерпаны возможности амбулаторного лечения — в стационар. Рецидив после стационара — снова в больницу, но не на месяц, а на два, на три, на четыре. Будешь лечиться хоть десять лет, пока тебе самому не надоест жить такой жизнью, пока сам не поймешь, что я никогда не отступлю перед твоей болезнью».

Действовать открыто. Составить план мероприятий по широкой огласке из 10–20 пунктов и ознакомить с ним химически зависимого. Предупредить его о том, что если он не обратится за помощью к психиатру-наркологу или не станет выполнять все назначения врача, то план будет выполняться последовательно и строго.

Примерный план широкой огласки:

- 1) Если в течение 3-х дней после ознакомления с планом ты не обратился к врачу-наркологу, не начал лечение, то я напишу и отправлю письма всем твоим и своим родственникам, где укажу, что ты попал в беду. Я сообщу, что у тебя хронический алкоголизм и ты уклоняешься от лечения. Попрошу откликнуться, помочь советом.
- 2) Если в течение следующих 3-х дней ты не начал лечение, то я переговорю со всеми твоими друзьями и знакомыми. Попрошу повлиять на тебя.
- 3) Еще 3 дня не действуешь? Пишу заявление директору школы, где учатся твои дети. Прошу вызвать тебя на педсовет и провести с тобой воспитательную работу, т.к. твое пьянство плохо сказывается на успеваемости и здоровье детей.
- 4) Еще 3 дня не был у врача? Пишу заявление начальнику районного ГАИ, где указываю, что ты садишься за руль с похмелья и прошу принять меры, вплоть до лишения водительских прав.

- 5) Еще 3 дня не принял решение лечиться? Обсуждаю проблему с соседями (спрошу у них совета), в совете общественного самоуправления, с управдомом и т.д.
- 6) Еще 3 дня не хочешь ничего менять? Пишу заявление участковому инспектору милиции с просьбой принять профилактические меры и обратить особое внимание на твое пьянство.
- 7) Опять за 3 дня не побывал у врача? Пишу заявление в отдел по защите прав несовершеннолетних с просьбой лишить тебя родительских прав.
- 8) Опять за 3 дня не надумал лечиться? Я снимаю тебя пьяного на фото и на видео. Из снимков с пояснительными подписями делаю стенгазету и вывешиваю перед подъездом.
- 9) 3 дня без изменений? Показываю видео с твоими пьяными художествами всем знакомым.
- 10) Все равно не хочешь лечиться? Пишу заявление директору твоего предприятия, где укажу, что ты растратил свое здоровье на производстве, болен алкоголизмом и уклоняешься от лечения. Попрошу направить тебя к врачу и выделить материальную помощь на лечение.

И т.д. и т.п., еще 5–10 пунктов по нарастающей, от менее к более болезненным мероприятиям. И вот когда первые 2–3 пункта из этого плана уже выполнены, а впереди еще 10–15 мероприятий, пациент начинает задумываться о том, надо ли ему это? Он понимает, что родные перешли от слов к действиям, что это не пустые угрозы, которыми его пугали раньше, а четкая и бескомпромиссная позиция по отношению к его пьянству. Тут-то у него начинает формироваться потребность в трезвой жизни. Успех этой санкции — широкой огласки — обеспечен тем, что у пациента на I и до середины II стадии есть стыд и совесть.

6. Если симптом созависимости — «компромисс с дьяволом», то преодолеть в себе созависимость — это занять бескомпромиссную позицию по отношению к болезни. Речь идет об увязке отношений с трезвостью после лечения: «Мой сын (муж), это тот, кто живет трезво после лечения. Тот, который юлит, уклоняется — это не сын (муж), это алкогольная субличность, болезнь. А с болезнью никаких компромиссов больше не будет». Женщина на приеме жалуется: «Я угрожаю мужу разводом, а он только смеется». Муж: «Ну как же мне не смеяться. Она уже пять лет угрожает». Да, такие действия ничего,

кроме смеха, не вызовут. Если не собираетесь разводиться — не пугайте. Если решили развестись — после первого предупреждения пишите заявление и несите его в суд.

Мама алкоголика рассказывает: «Я сына уже целый год пугаю — будешь пьянствовать, соберу тебе сумку с вещами и выставлю за дверь». Не надо целый год пугать. Не собираетесь этого делать, не говорите. Если твердо решили — после первого предупреждения выполните.

Действовать в таких случаях следует обдуманно, взвешенно, с подготовкой и без лишних эмоций. Совместно с врачом психиатром-наркологом наметить план санкций по отношению к болезни из 10–30 пунктов для принуждения к лечению. Санкции следует ранжировать от самых легких до самой тяжелой — полного разрыва отношений с болезненно измененной частью личности. В плане обозначен временной интервал между санкциями. Обязательно надо ознакомить с намеченным планом больного и действовать строго по плану до получения согласия на лечение. В случае рецидива требовать от больного немедленного обращения к врачу для продолжения лечения, а в случае отказа продолжить выполнять санкции. Если даже после полного разрыва отношений больной продолжает употреблять алкоголь (наркотики) — выдерживать достаточную для решения проблемы паузу. До тех пор, пока он не обратится к врачу, с больным можно говорить только на одну тему — о лечении. Восстанавливать отношения можно только после того, как он прошел противоалкогольное лечение в полном объеме и живет трезво не менее 2-х месяцев. При первой же рюмке снова применять санкции по отношению к болезни вплоть до полного разрыва отношений и опять выдержать паузу, чтобы проснулась здоровая часть личности. Иногда для окончательного решения проблемы необходимо повторять эту процедуру несколько раз.

Примерный план санкций по отношению к болезни:

- Даю три дня на размышления. Если ты за это время не обратился к врачу — перестаю тебе готовить.
- Еще три дня не был у нарколога или был, но отказался выполнять назначения — перестаю стирать твои вещи.
- Не реагируешь? И я перестаю откликаться на твои просьбы и предложения.

- Опять три дня впустую? Перестану с тобой разговаривать на любые темы, кроме как о лечении.
- Уклоняешься от лечения? Предпринимаю меры к разделению ведению хозяйства: разделение вещей, мебели, врезка замка в свою часть квартиры, возможно — установка железной двери.
- И это на тебя не влияет? Через три дня оформляю раздел лицевого счета.
- Не произвело впечатления? Подаю заявление на развод.
- Не желаешь лечиться? Через три дня судебный исполнитель описывает имущество.
- И т.д. вплоть до полного разрыва отношений с болезненно измененной частью личности.

А когда отношения полностью разорваны, всей своей жизнью показывать ему, как вы можете радоваться, быть счастливой и самодостаточной. Это и будет лучшей помощью для химически зависимого. Если не получится выполнить эту рекомендацию, то просто молиться о его здоровье.

Болезнь не может содержать себя долго. Лишенный жизненных благ, любви и внимания, химически зависимый искренне захочет вернуть их себе, обратившись за медицинской помощью (на этот раз в полном объеме) и отказавшись от психоактивных веществ. А радость освобождения от порока будет так велика, как велик и удивителен Божий мир.

Итак, вы закрыли последнюю страницу брошюры «Созависимость — умение любить» из серии «Зеркало». Возможно, вы узнали о себе нечто новое. Возможно, эта книжка позволила посмотреть на себя и ситуацию в вашей семье отстраненно, со стороны. Вы увидели себя и свою семью такими, какими вас видят все окружающие, в семьях которых нет алкоголизма и наркомании. Теперь вы стоите перед выбором. Перед вами два пути.

Один путь — привычный и очень удобный — пусть все идет своей колеей. Сделать вид, что ничего не произошло, что все, о чем говорилось выше, к вам не относится, и вот на каком основании:

— Во первых, вы лучше знаете своего больного сына (мужа), лучше разбираетесь в его состоянии, чем врачи психиатры-наркологи. А значит, выполнять их рекомендации, если они вам не нравятся, вовсе не обязательно.

— Во вторых, вы — человек идеальный и непогрешимый. А коли так, то вы просто не можете совершать ошибок. Тем более таких больших и серьезных, которые могут привести к болезни и даже смерти близкого человека.

— Наконец, что-то менять в своей жизни — это так хлопотно, так беспокояно, а иногда даже больно. Так что лучше оставить все как есть — может быть, рассосется без вашего участия? А если не рассосется и станет совсем уж неумогу, вы выбросите его на помойку, вычеркнете из своей жизни и найдете себе другого человека, которого тоже полюбите своей больной любовью, имя которой — созависимость.

Есть, правда, и другой путь — трудный, тернистый и новый. Путь, который в итоге выведет вашу семью на большую и светлую дорогу счастливой жизни, жизни без наркотиков и алкоголя. Но тогда надо взять ответственность за судьбу и здоровье близкого человека на свои плечи. Тогда надо признать свои собственные ошибки и с помощью врача психиатра-нарколога сделать все необходимое, для того чтобы исправить их.

Если обоснование предложенных рекомендаций было для вас достаточным и вы сами, осознав степень ответственности за жизнь и здоровье близкого человека, обратились к специалисту за помощью и сотрудничаете с ним, строго, последовательно и точно выполняете все его рекомендации, если при возникающих трудностях и препятствиях снова и

снова обращаетесь к одному и тому же психиатру-наркологу, а не меняете их одного за другим, поддавшись преждевременному разочарованию, то вы на правильном пути. При достаточной вашей настойчивости, при достаточном терпении отношения в вашей семье станут гармоничными и вы, вместе с близкими, сможете радоваться каждому дню жизни на земле.

И вот тогда оглянитесь кругом. Вы увидите, что в некоторых семьях друзей, родственников и знакомых есть подобные проблемы. Ваше счастье не будет полным, если они будут страдать. Передайте им эту книжку. Поделитесь своим опытом. Помогите им, если сможете.

Кроме того, ваш бесценный опыт излечения от алкоголизма и наркомании через коррекцию созависимых отношений может быть полезен для многих других нуждающихся.

Автор будет благодарен, если вы сообщите о ваших замечаниях и предложениях по телефону:

(8312) 93-08-02 или 8-920-292-43-15

Так будьте же здоровы и счастливы!

Оглавление

Серия «Зеркало»	3
Глава 1. Невидимая часть болезни	
<i>То, что жена, родители принимали за болезнь, в действительности является только ее половинкой.....</i>	5
Глава 2. Чудовище на трех ногах	
<i>О том, что алкоголизм, наркоманию можно рассматривать как болезнь человека, семьи, общества</i>	8
Глава 3. Поверить в собственные силы	
<i>О том, что у родителей (жены) есть все необходимое, чтобы справиться с болезнью</i>	12
Глава 4. Желание помочь на уровне поступков	
<i>О том, что слова созависимых иногда расходятся с делом.....</i>	14
Глава 5. Как вырастить болезнь...	
<i>Глава о том, что болезни всегда предшествует особое состояние – наркогенная готовность</i>	17
Глава 6. Кто виноват?	
<i>Глава о том, что для осознания созависимости нужно взять ответственность за происходящее в семье на себя, а не искать виноватых на стороне.....</i>	19
Глава 7. Заболеть от любви	
<i>О большой слепой любви и ее истинных причинах</i>	22
Глава 8. Он не способен жить своим умом	
<i>О попытках созависимых жить за другого и о том, что из этого получается.....</i>	25
Глава 9. Дядя, памперсы не жмут?	
<i>Глава о том, как созависимые, полагая, что заботятся о близком, в действительности заботятся только о его болезни.....</i>	28
Глава 10. Любимые роли созависимых	
<i>Глава о стереотипно-шаблонном поведении и о его заведомой неэффективности</i>	31

Глава 11. Не заблудиться в трех соснах	
<i>Глава о том, что если поступать как угодно иначе, то сыну (мужу) придется расстаться со своей болезнью.....</i>	35
Глава 12. Чувства, милые сердцу	
<i>Глава о том, почему созависимые не хотят радоваться жизни и быть счастливыми людьми.....</i>	39
Глава 13. У страха глаза велики	
<i>Глава о том, почему страх потерять близкого человека выражен панически и совершенно необоснован.....</i>	42
Глава 14. Отказ от себя как способ легкой жизни	
<i>Глава о повышении болевого порога, утрате контроля над своей жизнью и навязчивом поведении созависимых</i>	45
Глава 15. С больной головы на другую	
<i>Глава о том, как созависимые перекладывают ответственность за свои ошибки на другого и отрицают наличие проблем у себя</i>	49
Глава 16. Пуп земли	
<i>Глава о перераспределении внимания, обязанностей, о несимметричных отношениях, о том, как семья делает болезнь своим центром.....</i>	52
Глава 17. Как продать душу дьяволу	
<i>Глава о компромиссах с болезнью и их последствиях.....</i>	55
Глава 18. Жизнь во лжи	
<i>Глава об иллюзорности сознания, об отсутствии критики к своему состоянию и непереносимости критики со стороны, о безверии и суеверии</i>	58
Глава 19. Искусать себе руки и получить результат	
<i>Глава о тесной связи созависимых отношений и наркомании (алкоголизма), а также о перекрестной зависимости</i>	62
Глава 20. Истинные размеры угрозы	
<i>Возможно, созависимые недооценивают опасность, а потому и не хотят действовать эффективно.....</i>	65

Глава 21. Волшебная палочка для наркомана	
<i>Глава о том, что родители наркомана действуют абсолютно правильно, но только всегда с опозданием на три года</i>	68
Глава 22. Кое-что о лечении алкоголизма и наркомании	
<i>Если препятствием для лечения алкоголизма является только нежелание родителей и жены действовать эффективно, то для лечения наркомании есть и другие препятствия</i>	71
Глава 23. Не создавать условий для болезни	
<i>Глава, в которой даются рекомендации для преодоления созависимых отношений и говорится о том, чем здоровая любовь отличается от вредящей заботы</i>	74
Глава 24. Умел ошибаться, умей и поправляться	
<i>Глава о том, как эффективно противодействовать пьянству и употреблению наркотиков</i>	80
Заключение	86

ЗАЙЦЕВ Сергей Николаевич

**СОЗАВИСИМОСТЬ —
УМЕНИЕ ЛЮБИТЬ**

**Пособие для родных и близких
наркомана, алкоголика**

Серия «Зеркало»

Формат 60×84 1/16.

Гарнитура Таймс. Бумага офсетная.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,2. Заказ 1371. Тираж 1000 экз.

Типография Нижегородского госуниверситета им. Н.И. Лобачевского

Лицензия № 18-0099

603000, Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 37.