Введение

Вы беретесь за эту книгу, так как подозреваете, что некто, чья жизнь вам небезразлична, попал в химическую зависимость. Возможно, этот некто — ваш супруг или ребенок, родитель или двоюродный брат или сестра, коллега по работе, сосед или друг. Наркотиком, на котором он остановил свой выбор, может оказаться алкоголь, марихуана, кокаин, амфетамины (стимуляторы), барбитураты (транквилизаторы), либо те или иные их сочетания. Не имеет значения, каково именно наркотическое средство, важно, что человек злоупотребляет им или неправильно употребляет его и тем самым создает проблемы себе самому и *вам*.

В своем непрерывном ряду эти проблемы могут варьировать от легких отклонений в поведении личности до крупных изменений характера и физических нарушений. Возможно, человек плохо исполняет свои обязанности на работе. Возможно, его уже не раз задерживали за вождение автомобиля в состоянии алкогольной или наркотической интоксикации. Возможно, вам доводилось уличать человека во лжи, в нарушении обещаний или в придумывании отговорок в свое оправдание, имеющих прямое отношение к злоупотреблению тем или иным зельем. Возможно, уже были случаи, когда человек на почве злоупотребления алкоголем или наркотиками попадал в больницу, в вытрезвитель или в тюрьму. Или, возможно, у вас просто появилось неприятное чувство, будто что-то не в порядке, и причиной тому может быть химическая зависимость.

К счастью для этого человека, вы *хотите* ему *помочь*. Хотя в данный момент вы еще не знаете, как подступиться к делу. Более того, сам он, похоже, вовсе не горит желанием принять помощь от вас или от кого бы то ни было. В самом деле, он (или она), вероятно, с возмущением станет отрицать само существование проблемы для него самого или даже попытается переложить ее на вас!

Как и большинство, вы, очевидно, полагаете, будто ничего нельзя предпринять до тех пор, пока человек не «опустится до предела», и только потом можно попробовать, начав все с начала, восстановить утраченное. На протяжении почти четверти века исследователи Института Джонсона ставили своей задачей доказать, что верно как раз обратное. Ожидание слишком опасно. Равно, как и жестоко. Оно еще более усугубляет и без того скверное положение. Если ваш друг захотел прыгнуть с моста, так неужели вы скорее позволите ему сделать это, чем протянете руку помощи, чтобы его остановить? Разумеется, нет; точно так же нельзя пассивно наблюдать, как попавший в химическую зависимость человек успеет погрузиться в пучину страдания и отчаяния, еще до того как вы решитесь хоть что-нибудь предпринять для его спасения. Не нужно ждать, пока распадется ваша семья, или человек потеряет работу, или лишит кого-нибудь жизни во время дорожного происшествия. Можно протянуть руку помощи прямо *сейчас.*

Вероятно, вы также уверены, что лишь специалисты — терапевты, психиатры, наркологи — располагают необходимыми знаниями и средствами для лечения болезни и могут помочь человеку, страдающему от химической зависимости. Вовсе необязательно. Более того, нами, сотрудниками Института Джонсона, было выяснено, что *всякий, кто искренне хочет помочь, может это сделать.* Вам не понадобятся медицинская подготовка или специальные знания и опыт. Тем не менее, следует иметь хотя бы элементарное представление о том, что же такое химическая зависимость, и как она воздействует на свои жертвы — этому вопросу посвящена Часть 1 данной книги: «Понятие о химической зависимости». Вооружившись необходимой информацией, вы сможете самостоятельно решить, стоит ли прибегнуть к помощи одного из многочисленных умелых специалистов, обладающих опытом в данной области.

Важно *принять меры* — и как можно скорее. Химически зависимый человек, по определению, живет в отрыве от реальной действительности. Благодаря методу, получившему на-

звание *вмешательства,* вы сможете сыграть важную роль в возвращении дорогого вам человека к реальности, к выздоровлению, к более яркой, полнокровной и долгой жизни. Тысячам таких же, как вы, заинтересованных и неравнодушных, уже удалось сделать это для своих родственников и друзей, и тысячи химически зависимых людей и поныне живут и здравствуют, подтверждая действенность метода. Во второй части книги: «Убеждение химически зависимых» описывается сам метод и шаги-этапы, необходимые для того, чтобы подготовиться и приступить к его использованию и довести дело до конца.

Познакомившись с «Введением», вы уже предприняли свой первый шаг. И хотя последующие шаги, вероятно, окажутся не столь легкими, они, по крайней мере, осуществимы.

Так же, как и необходимы. Поскольку крайний довод в пользу вмешательства таков: *если химически зависимый человек не получит помощи, то он (или она) умрет безвременной смертью.* Химическая зависимость — болезнь смертельно опасная. Но от этой болезни можно излечиться, и от нее действительно излечиваются.

Вы можете сами убедиться в том, что ваш близкий и есть тот самый человек, кто непременно поправится.

Часть I. Понятие о химической зависимости

Глава 1. Болезнь химической зависимости

Возможно, вы даже не подозреваете, что химическая зависимость — это болезнь. Но это действительно так — так же, как, например, диабет или свинка.

Жизненно важно, чтобы вы и ваш близкий — оба поняли и приняли эту идею. Сделав это, вы, вероятно, придете к пониманию того, что человек, злоупотребляющий алкоголем и наркотическими препаратами (или неправильно их потребляющий), делает это не умышленно, а потому, что он болен. Ваше волнение, разочарование и гнев несколько ослабеют и вы сумеете подойти к ситуации более объективно и конструктивно.

Вы ведь не станете винить своего ребенка за то, что он подхватил грипп. Вместо этого вы покажете чадо врачу, который точно установит диагноз и сделает все возможное для его скорейшего выздоровления. Точно так же, ***нельзя порицать химически зависимого человека за то, что он химически зависим***. Что можно сделать — так это помочь ему отправиться на лечение, в котором он нуждается.

И если, по вашему мнению, трудно «одним духом» воспринять представление о химической зависимости как о болезни, то вы не одиноки. Некоторые врачи до сих пор не согласны с этой концепцией. Кое-кто из них даже прописывает лекарства, стремясь облегчить симптомы химической зависимости, что приводит к возникновению новых зависимостей.

Американская Медицинская Ассоциация формально не признавала алкоголизм болезнью вплоть до 1956 года. До этого времени большинство специалистов в области терапии и психиатрии считало его симптомом ряда других скрытых эмоциональных или психических расстройств. В результате

обычный подход к лечению формулировали примерно так: «Давайте выясним, что же вас *на самом деле* беспокоит. Если мы сможем понять это и исправить, то у вас больше не возникнет потребность пить». Считалось, будто проблема пьянства разрешится сама собой — самопроизвольно исчезнет — если удастся обнаружить и целенаправленно излечить некое другое заболевание. Месяцы, а порой и годы, тратились впустую на лечение, которое не приносило результата. Тем временем состояние больного неуклонно ухудшалось.

Только тогда, когда алкоголизм[1] стали отождествлять с заболеванием, появилась возможность больше узнать о нем.

Метод убеждения применим как для различных категорий больных, различающихся по характеру их пагубных пристрастий, так и для разных возрастных групп. Одно время во врачебных кругах наблюдалась тенденция подходить к лечению больных избирательно, в зависимости от употребляемого ими наркотика, тогда как гораздо полезнее общий подход. В Институте Джонсона мы не делаем разделения между алкоголиком, который пьет лишь пиво, и тем, кто потребляет только джин. Точно так же мы не проводим границ между наркоманом, который курит марихуану, и тем, кто предпочитает героин. И, кстати сказать, мы не делаем различий в лечении наркоманов и алкоголиков. *И те, и другие подвержены* эмоциональному синдрому, о котором будет сказано ниже; *все* они нуждаются в помощи; *всем* может принести значительную пользу вмешательство.

Вместе с тем, широко бытует мнение, будто молодые люди не могут попасть в столь же болезненную химическую зависимость, что и взрослые. Это в корне неверно. Ни один человек не может быть «слишком молод» для того, чтобы у него не развилась пагубная, а порой смертельная зависимость от алкого-

1 Пользуясь в этой книге термином «алкоголизм», мы относим к нему все прочие виды химической зависимости. Симптомы зависимости весьма схожи и необходимость вмешательства имеет столь же неотложный характер, независимо от того, злоупотребляет ли человек марихуаной, кокаином, галлюциногенами, амфетаминами или их модифицированными формами с мягким психоделическим эффектом, барбитуратами, транквилизаторами или чем-либо другим.

ля и наркотиков. И нет таких, кто был бы «слишком стар», чтобы вылечиться.

Что нам известно о заболевании

1. Болезнь можно диагностировать

Болезнь — это состояние, которое характеризуется общими для всех людей признаками проявления. Если однажды утром ваша дочь просыпается с красноватой сыпью по всему телу, вы ведете ее к врачу, который, взглянув на красные пятна (при условии, что это тот самый, характерный вид сыпи), правильно определяет заболевание как корь. Не потому, что врач знает все о характере вашего ребенка, ее привычках или друзьях, а потому, что корь есть корь, независимо от того, кто ею болеет.

В наши дни мы можем сходным образом диагностировать и химическую зависимость. Симптоматология — перечень конкретных признаков заболевания — известна и позволяет нам распознать его наличие и проявления.

Одним из симптомов алкоголизма является тяга к употреблению спиртного. Эта тяга проявляется в пьянстве — *неуместном, непредсказуемом, чрезмерном и постоянном.*

Поведение алкоголика переходит из крайности в крайность, что смущает, а порой даже ставит в тупик окружающих. Он (или она) могут не сознавать своей непреодолимой тяги к спиртному, от которой, тем не менее, никуда не денешься. Оспаривая сам факт наличия болезненного пристрастия, он (или она), может с возмущением заявить: «Тяга? Какая тяга? Тяга означает, что ты *должен* выпить. Но я не таков! Я всегда *решаю,* пить мне или не пить, поэтому быть не может, чтобы я был алкоголиком». Возможно, для человека, находящегося на грани алкоголизма, это звучит вполне убедительно. Однако объективному стороннему наблюдателю становится очевидно, что рано или поздно «решение» будет всегда одно и то же: пить. Или, если речь идет о наркомане, употреблять.

2. Болезнь первична

Химическая зависимость сама *является первопричиной, а не симптомом* скрытых нарушений эмоционального и физического плана. Она вызывает развитие новых заболеваний или приводит к обострению уже существующих. И их лечение не даст желаемого эффекта, если *в первую очередь* не лечить химическую зависимость.

Подсчитано, что примерно 25-50% от общего числа пациентов стационаров и психиатрических лечебниц составляют алкоголики. Гастриты, циррозы печени, нарушения мозгового кровообращения, нарушения проходимости пищевода, алкогольная миопатия (общая слабость мускулатуры), импотенция у мужчин, психические расстройства, и, среди прочих, — болезни сердца, связанные с употреблением алкоголя, неизбежно и непрерывно усугубляются, пока больной продолжает пить. Обостряются общественные и семейные проблемы.

Очевидно, химическая зависимость таким образом отражается на жизни человека, что надежно блокирует любое лечение, какое бы мы ни проводили, борясь с другими его заболеваниями. Например, если у алкоголика больная печень, то по причине алкоголизма лечение ее пусть даже у самого лучшего из практикующих врачей не принесет долговременного результата. Чтобы расчистить путь для лечения, необходимо прежде всего покончить с алкоголизмом. То же справедливо и в случае нарушений в эмоциональной сфере. Даже самая лучшая психиатрическая помощь не даст устойчивых результатов, пока пациент не прекратит пить или употреблять наркотики. И только после этого он сможет пойти на поправку.

3. Болезнь развивается по предсказуемому и прогрессирующему пути

Врач, определивший у вашей дочери корь, наверняка скажет: «Сожалею, но в течение последующих нескольких дней проявятся те или иные признаки болезни, поскольку именно так протекает корь». Течение болезни предсказуемо. Справедливо это и в отношении химической зависимости. Однако, в

отличие от многих других недугов, химическая зависимость еще и *прогрессирует.* Это означает, что она всегда обостряется, если оставить ее без лечения. В ходе ее течения могут быть плато, когда поведение алкоголика или наркомана как будто не меняется месяцами или даже годами; и порой некое случайное событие вызывает то, что кажется «самопроизвольным» улучшением.

Но болезнь, если ее не остановить, со временем неумолимо развивается в сторону острого и серьезного ухудшения. А поскольку болезнь носит многофазный характер, она воздействует на личность на всех уровнях — на физическом, умственном, эмоциональном и духовном.

4. Заболевание постоянное или хроническое

Теперь мы начинаем понимать, насколько в действительности серьезно заболевание химической зависимости. Корью не болеют пожизненно, но, если человек становится химически зависимым, то остается таким навсегда.

Принято считать, что химическую зависимость можно «извести», а, значит, можно и «не извести». Теперь мы знаем, что это не так. Ее приобретают, как всякую другую болезнь, и она никогда не проходит сама собой.

К счастью, *можно* остановить ее развитие: зависимые люди могут продолжать жить счастливой, здоровой и плодотворной жизнью — *пока будут воздерживаться от приема химических препаратов — модификаторов настроения.* Рецидив — возврат к пьянству или употреблению наркотиков — опасность вездесущая; это еще один аспект хронического характера болезни.

Несть числа россказням о мужчинах и женщинах, страдавших алкогольной или наркотической зависимостью, которые якобы воздерживались от искушения годами, а затем вновь начинали «употреблять», но в строго умеренных дозах. Лишь редким алкоголикам удается подобное; остальные же вскоре обнаруживают, что пьют или употребляют наркотики сильнее, чем прежде, еще сильнее разрушая свой организм. Известны случаи, когда алкоголики, встав на путь трезвости, по показаниям врача начинали принимать транквилизаторы. Вскоре у них

развивалась пагубная привычка к предписанному препарату, а кроме того они вновь принимались за пьянство. Некоторые лечебные программы ставят цель научить алкоголика «как пить» и наркомана — «как использовать». Наш опыт прямо противоречит такому подходу, за крайне редким исключением.

Иными словами, самая безопасная и надежная альтернатива для химически зависимого человека, желающего поправиться — это полный отказ от *всех* химических модификаторов настроения: алкоголя, амфетаминов, барбитуратов, слабых транквилизаторов, даже от сиропа от кашля, содержащего кодеин. Единственный срыв может способствовать скорейшему возвращению к активной стадии болезни.

Абстиненция (или воздержание от употребления спиртных напитков или наркотиков), при условии лечения, вряд ли повергнет вас в печаль и уныние. Вместо этого она вселяет оптимизм и даже радость. Так, например, среди членов Общества Анонимных Алкоголиков бытует пословица: «Лучший день пьянства хуже самого тяжкого дня трезвости».

5. Болезнь губительна

Человек, если его не избавить от химической зависимости, в конце концов, от нее умирает, причем умирает безвременно. Оставленная на самотек *химическая зависимость — болезнь смертельная на все сто процентов.* Речь идет не о дурной привычке; мы обсуждаем вопрос жизни и смерти.

Статистика страховых компаний показывает, что а нашем обществе продолжительность жизни алкоголика-хроника в среднем на 12 лет короче, чем у трезвенника. Установлено, что причины такой безвременной смерти могут быть *физическими* (заболевания сердца, поражение печени, открытые кровоточащие язвы), *случайными* (автокатастрофы, несчастные случаи на рабочем месте) или *эмоциональными* (самоубийства, вызванные депрессией).

Свидетельства о смерти изобилуют эвфемизмами, мягко прикрывающими химическую зависимость, но результат всегда один и тот же: жертва мертва, причина — алкоголь или наркотики.

6. Болезнь поддается лечению

Первичная, предсказуемая, хроническая и смертельная — эти четыре определения заставляют думать, будто химическая зависимость — худшая из встречаемых болезней. Все так, не будь у болезни еще одной важной характеристики: *ее можно лечить и остановить.* И действительно, она предсказуемо отзывается на специфический вид лечения. Доказательством тому в наши дни служат миллионы выздоравливающих. По данным нашей статистики, *семь или восемь из каждых десяти случаев завершаются успехом.*

От химической зависимости нельзя исцелиться полностью и окончательно, вот почему людей, которые прекратили пить или употреблять наркотики, прошли лечение и вновь возвращаются к полнокровной жизни, принято называть *выздоравливающими,* а не выздоровевшими. Выздоровление — это длительный процесс и пожизненный зарок.

До сих пор неизвестно одно: как начинается болезнь химической зависимости. На этот счет были выдвинуты различные предположения, хотя ни одно из них по сей день окончательно не доказано.

Одни предполагают возможность наследственной предрасположенности к химической зависимости; она имеет тенденцию передаваться в поколениях, а вероятность того, что ребенок, один или оба родителя которого — алкоголики, сам станет алкоголиком, равняется ~ 25%. Но это не объясняет, почему в оставшихся 75 % случаев он им не станет, или почему многие алкоголики вышли из семей, в которых химическая зависимость (явно) не была проблемой в предыдущих поколениях. Другие теории утверждают, будто химическая зависимость привязана к определенному типу характера. Но между тем существуют миллионы алкоголиков, которые не соответствуют ни одному из выделенных типов. Ясно лишь то, что все типы людей подвержены химической зависимости, но *порой причины этого не очевидны.* С другой стороны, оказывается, что некоторые люди не становятся химическими зависимыми, как бы они не старались!

Мы *определенно* знаем, что химическая зависимость — не следствие недостатка силы воли или слабости характера, или некоего изъяна морального облика личности. Это не форма душевной болезни. Не результат внешнего воздействия — несчастливого брака, неприятностей на работе, конкурентной борьбы среди равных. Разумеется, это означает, что если некто, чья судьба вам небезразлична, — алкоголик или наркоман, *то это не ваша вина.*[2]

Известно также, что приблизительно 10% на сегодняшний день умеренно пьющих американцев со временем в какой-то момент своей жизни превратятся в алкоголиков. По последним данным, 10-20 млн. людей страдает этим недугом. Утешительно лишь то, что они еще могут выйти из этого состояния.

Как сказать ближнему, что он химически зависим

Теперь, когда вам известны признаки заболевания, как же суметь окончательно определить, страдает ли им кто-то из ваших близких? О том, что к такому вопросу следует подойти со всей серьезностью, и говорить не приходится. Ведь одно дело — подозревать, что человек химически зависим, и совсем другое — открыто сказать ему об этом!

Некоторые полагают, что нельзя навешивать на человека ярлык алкоголика: он (или она) сам должен обнаружить это. Но, как мы скоро узнаем, химически зависимый человек зачастую признает, что он в беде, последним. Вот почему, на самом деле, именно вам придется понаблюдать за симптомами и прийти к выводам

Приведенный ниже тест, хотя и не является средством диагностики, но может помочь определить, обоснованы ли ваши подозрения. Ответьте на каждый вопрос «да» или «нет».

---

2 Если вы вынесете из книги лишь *одно,* то пусть это будет данное утверждение. *Вы не в ответе* за болезнь химической зависимости, которой болен дорогой вам человек. Как бы то ни было, вы, вероятно, будете так или иначе чувствовать свою вину; ниже мы более подробно обсудим причины подобного чувства. А пока все же постарайтесь поверить — или, по крайней мере, принять во внимание! — что ни один из ваших поступков не был причиной его болезни.

1. Стал ли человек за последнее время пить (применять другие наркотические препараты) больше, чем раньше?
2. Не страшно ли вам находиться рядом с человеком, когда он (или она) пьет или употребляет наркотики — из-за того, что вас могут оскорбить словом или действием?
3. Случается ли, что человек забывает или отрицает факты, имевшие место, когда он был пьян или находился под действием наркотиков?
4. Не тревожит ли вас то, что он пьет или употребляет наркотики?
5. Отказывается ли человек говорить о своем пьянстве или пристрастии к наркотикам — или даже обсуждать саму возможность того, что у него, похоже, возникла проблема на этой почве?
6. Случалось ли человеку нарушать обещания ограничить или прекратить употребление спиртного или наркотиков?
7. Приходилось ли ему (ей) обманывать вас, когда дело касалось пьянства или употребления наркотиков, или же скрывать от вас сам факт этого?
8. Случалось ли вам попадать в неловкое положение из-за того, что человек пьет или потребляет наркотики?
9. Приходилось ли вам лгать, чтобы выгородить его перед окружающими и скрыть пьянство или потребление наркотиков?
10. Случалось ли вам извиняться за его недостойное поведение в состоянии алкогольного или наркотического опьянения?
11. Можно ли сказать, что большинство друзей этого человека — горькие пьяницы или наркоманы?
12. Просит ли он (она) прощения за свое пьянство (пристрастие к наркотикам) или пытается оправдать его?
13. Чувствуете ли вы себя виноватым в том, что ваш близкий пьет или употребляет наркотики?
14. Не тяготят ли вас праздники или вечеринки со спиртным (или наркотиками) из-за того, что он (она) пьет или принимает наркотики?

15. Чувствуете ли вы беспокойство и нервное напряжение, находясь рядом с этим человеком?
16. Случалось ли вам помогать человеку «укрывать» случай пьянства или употребления наркотиков, звоня начальству или уверяя окружающих, будто ему «нездоровится»?
17. Отрицает ли человек, что у него возникла проблема с пьянством, поскольку он (она) пьет лишь пиво (или вино)? Отрицает ли проблему своего пагубного пристрастия к наркотикам, так как «ограничивается» марихуаной, пилюлями с мягким психоделическим эффектом или какими-то другими, предположительно, «безвредными» препаратами?
18. Наблюдаются ли заметные изменения в поведении человека, когда он пьет или употребляет наркотики? (Например: обычно спокойный человек может вдруг стать шумным и разговорчивым, или же он, всегда такой тихий и мягкий, может внезапно сделаться злым и раздражительным).
19. Избегает ли он вечеринок без спиртного или наркотиков?
20. Настаивает ли он на походах только в те рестораны, где подают спиртное?
21. Известны ли вам случаи, когда он садился за руль, находясь под сильным воздействием алкоголя или наркотиков?
22. Случалось ли ему быть оштрафованным за вождение в состоянии алкогольного или наркотического опьянения?
23. Не страшно ли вам ехать вместе с ним, когда он управляет машиной, находясь под воздействием алкоголя или наркотиков?
24. Не приходилось ли вам слушать от кого-то еще, что этот человек пьет или принимает наркотики?
25. Случалось ли человеку выражать раскаяние за свое поведение под воздействием спиртного или наркотиков?
26. Если этот человек — ваш супруг (супруга) и у вас есть дети, то не боятся ли они своего одурманенного спиртным или наркотиками родителя?

27. Не кажется ли вам, что у этого человека занижено представление о себе, как о личности?
28. Случалось ли вам когда-нибудь находить припрятанное им спиртное или наркотики?
29. Испытывает ли он (она) финансовые затруднения, которые, скорее всего, связаны с пьянством или употреблением наркотиков?
30. Бывает ли, что человек только и ждет случая выпить или употребить наркотики?

Если вы ответили утвердительно на любой из этих вопросов, то вероятность того, что у человека, о котором вы беспокоитесь, возникли проблемы, связанные с пьянством или употреблением наркотиков, довольно высока. Если вы дали положительный ответ на любые пять вопросов, то вероятность еще выше. А если вы ответили «да» на любые семь и более вопросов, то можно со спокойной совестью утверждать, что у него определенно возникла проблема с химической зависимостью.

Существует очень простое определение химической зависимости, которое может оказаться полезным для вас:

если употребление алкоголя или других наркотиков приводит к *любым* устойчивым нарушениям в личной, общественной, духовной и материально-экономической сфере жизни человека, и если при этом он *не прекращает их употреблять,* то он химически зависим.

Отказ прекратить употреблять — даже если употребление явно сказывается на жизни личности — сигнализирует о патологической привязанности к химическому препарату и является одним из верных признаков пагубной зависимости.

Возможно, человеку, не подверженному химической зависимости, и придется *единожды* вступить в конфликт с законом. Возможно, ему случится *однажды* получить выговор от начальства. И у него могут возникнуть неприятности в семье из-за какого-нибудь *одного единственного* случая употребления спиртного или наркотиков. Но этого *единственного* собы-

тия ему будет достаточно, чтобы заставить себя задуматься: «Если у меня и дальше будут подобного рода неприятности, то я лучше сразу же брошу эти глупости». И он, действительно, так и поступит.

Напротив, человек, подверженный химической зависимости, будет продолжать употреблять наркотик, даже если это порождает непрерывную полосу трудностей в отношениях с кем-либо или со всеми, кто ему дорог. Своим поведением он (или она) заявляет: «Для меня важны семья, друзья и работа, но пьянство или употребление наркотиков — важнее». Это не что иное, как придание эмоциональной значимости косному веществу — реакция явно аномальная, именно она и указывает на наличие заболевания химической зависимости.

Глава 2. Эмоциональный синдром химической зависимости

Если вы еще теснее приблизились к восприятию химической зависимости как заболевания, то вы сделали гигантский шаг к тому, чтобы помочь человеку, вызывающему вашу обеспокоенность. Теперь вам следует узнать о том, что сам он, вероятно, придет к осознанию этого одним из последних.

Замедленное понимание (или непонимание) проблемы — еще один из симптомов болезни. Причины такого неприятия кроются в характере воздействия химической зависимости на человека и его окружение, а также в позиции нашей культуры пития и употребления наркотических веществ — которая фактически благоприятствует *внутреннему компромиссу с самим собой* и еще более усиливает отрицание.

Алкоголь — самый обычный и широко используемый в нашем обществе наркотик[3]. Он одобрен и узаконен обществом; любой, достигший совершеннолетия, может купить и употре-

3 Употребление марихуаны, ингалянтов и стимуляторов непрерывно растет — причем среди людей все более молодых возрастов. В 1995 году *Мониторинг «Исследование будущего»,* проведенный Национальным институтом по проблемам борьбы со злоупотреблением наркотиками, выявил, что почти каждый второй старшеклассник пробовал марихуану.

бить его. Спиртное привычно подают в открытых для широкой публики ресторанах и в частных домах, во время банкетов на службе, в театрах и на борту самолетов. Хлопанье пробок шампанского — необходимый атрибут наших торжеств; ни одно застолье не обходится без вина; и, более того, мы позволяем нашим детям впервые отведать пива, когда у них еще молоко на губах не обсохло.

В Институте Джонсона мы наблюдали достаточно случаев, чтобы прийти к печальному выводу: любой член нашего общества, который потенциально *может* стать химически зависимым, непременно таковым *будет.* Но американцы — не единственные, кто подвержен этому заболеванию; проблема имеет мировые масштабы. В России алкоголизм давно стал серьезной проблемой, хотя это было публично признано лишь в середине 1980-х гг. Миллионы алкоголиков во Франции, Англии, Италии, Испании, Китае, Центральной и Южной Америке — в самом деле, повсюду, где употребление спиртного явно не запрещено национальной религией. (И даже в тех странах, где существует запрет, потребление алкоголя растет).

Масштабы проблемы — и сам факт, что она преодолевает все расовые, социальные, экономические и географические барьеры — лишнее доказательство того, что химическая зависимость — это, действительно, болезнь. Иначе почему бы многие миллионы добровольно предпочли поведение, столь явно ведущее к саморазрушению? Разве возможно, чтобы у людей всей планеты развивались *одинаковые* симптомы, *одинаковая* болезненная тяга, *одни и те же* сопутствующие болезни, если бы корень их страдания на самом деле заключался в недостатке самоконтроля? Большинство людей, случись им заболеть какой-либо болезнью, начинают пытаться найти от нее лечение, при условии доступности для них медицинской помощи. Вот тут-то и кроется отличие химической зависимости от всех других заболеваний. *Люди, страдающие ею, как правило, сами добровольно не ищут лечения, так как не сознают, что они больны.* Это происходит потому, что химическая зависимость всегда сопровождается *эмоциональным синдро-*

мом, который является ее уникальной особенностью и эффективно блокирует осознание того, что болезнь существует.

Что мы знаем об эмоциональном синдроме

Для того чтобы понять, что такое эмоциональный синдром, необходимо проследить поступательное развитие заболевания с самого его начала. Мы воспользуемся наглядным средством, называемым «Схемой эмоций», чтобы на примере проиллюстрировать, что происходит, когда и почему. Проще говоря, «Схема эмоций» представляет собой прямую линию, вдоль которой можно теоретически разместить весь спектр доступных человеку эмоций — от душевной боли до эйфории.

«Схема эмоций»

страдание	нормальное настроение	эйфория

Теперь давайте представим себе нашего «героя», которого мы назовем Эдд. Он — обычный, нормальный человек. Настолько нормальный, что такого в жизни, вероятно, и не бывает!

Наконец, хотя на этом примере мы поясняем развитие алкоголизма, эмоциональный синдром точно так же присущ *любой* форме химической зависимости. Эдд точно «с таким же успехом» может употреблять кокаин, марихуану, барбитураты, обезболивающие или транквилизаторы — *любые* наркотические препараты — модификаторы настроения.

В один «прекрасный» день Эдд впервые пробует напиток, содержащий этиловый спирт. Он и так, как обычно, чувствует себя неплохо, но под действием напитка ему становится еще лучше — в самом деле, ну очень хорошо! Довольный собой, он движется в желанном направлении от 1 к 2 на нашей «Схеме эмоций». Он думает: «Вот здорово! Как же я раньше не знал об этом чуде?» Когда Действие напитка спадает, он возвращается обратно, туда, откуда стартовал в эмоциональном плане. Эдд только что вступил в Фазу I химической зависимости.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru