

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ9

ЧАСТЬ I

ПРЕДВЕСТНИКИ ПРОБЛЕМЫ

ГЛАВА 1

ВЫ – ЧАШКА ПЕТРИ

Как детский темперамент может
предвосхищать зависимость17

ГЛАВА 2

МИЗОГИНИЯ С ПЕЛЕНОК

Алкоголь, наркотики и мужчины37

ГЛАВА 3

ТЕОРИЯ ХАОСА

Импульсивность: почему ее не замечают
в девочках-подростках.52

ЧАСТЬ II

ГЕНДЕРНО ОКРАШЕННЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПРИ ЗАВИСИМОСТИ

ГЛАВА 4

ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ

Саморазрушение как способ обрести автономию.71

ГЛАВА 5	
ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ АЛХИМИЯ	
Самолечение психических болезней и коррекция личности	89
ГЛАВА 6	
СОВРАЩЕНИЕ	
Приобщение к наркотикам через мужчин	111
ГЛАВА 7	
ОЧЕНЬ НЕРВНАЯ	
«Беспорядочная половая жизнь», «пограничное расстройство личности» и другие уничижительные ярлыки	127
ГЛАВА 8	
СОПУТСТВУЮЩИЙ УЩЕРБ	
Отключка, обмороки, наркотики в питье... и любители воспользоваться случаем	140
ГЛАВА 9	
ВЕЩЕСТВЕННЫЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА	
Воздействие ПАВ на женский организм и наоборот	156
ГЛАВА 10	
ВАШ МОЗГ КАК ОДНОРУКИЙ БАНДИТ	
Другие рискованные виды поведения, срывающие дофаминовый джекпот	173
ГЛАВА 11	
ГЕОГРАФИЯ	
Сбежать на край света и свалиться оттуда	190

ЧАСТЬ III

ОСВОБОЖДЕНИЕ ЖЕНЩИНЫ

ГЛАВА 12

52 НАБЛЮДЕНИЯ

История первого года после того, как я бросила 211

ГЛАВА 13

СЛОВО ОТ МОЕЙ НАСТАВНИЦЫ

Женское пространство в АА и АН..... 226

ГЛАВА 14

МАТЕРИНСТВО

Когда зависимость пронизывает семейный быт 249

ГЛАВА 15

К ОРУЖИЮ!

Как наркологические исследования
и терапия подводят женщин 272

ГЛАВА 16

ВЫБИРАЙТЕ СОБСТВЕННОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ

Восемь идей обретения свободы 283

БЛАГОДАРНОСТИ 303

ИЗБРАННАЯ БИБЛИОГРАФИЯ 305

ВВЕДЕНИЕ

Женщины пьют и принимают наркотики ради удовольствия. Они делают это в качестве защиты. Или в поисках себя. Чтобы казаться более доступными или, напротив, неприступными. В качестве эксперимента. Ради лучшего секса или чтобы лучше работалось. Чтобы укрепить отношения со сверстниками или партнерами. Ради общения. Чтобы быть «своей». Чтобы похудеть. Чтобы расслабиться. Чтобы успокоиться. Чтобы взбодриться. Чтобы заснуть. Для большинства людей в большинстве случаев употребление психоактивных веществ (ПАВ) — управляемая сторона жизни. В этой книге речь пойдет о более проблемных случаях употребления алкоголя и других ПАВ, будь то зависимость или же тяжесть ее последствий.

В конце 2008 г. я предложила книгу в духе «Зависимой» одной агентше. Она согласилась обсудить подробности в кафе при книжной лавке в Бонди, и за день до назначенной встречи я прилетела в Сидней, забросила чемодан в квартиру подруги, находившейся в отъезде, и отправилась с еще одной подругой обмывать будущую сделку.

На следующий день я проснулась голой, со скверным самочувствием, дверь нараспашку. Агентша прождала меня в кафе час и ушла. Позже, по телефону, мы сошлись на том, что выбрали неподходящее время. Что хуже, мне пришлось

искать подружных котов и покупать новый обратный билет. Не беспокойтесь — домой вернулись все.

В конце 2009 г. я предложила рукопись другой агентше. К тому времени пить я бросила, но перестала понимать, кто я. Агентша хотела гарантированный счастливый конец, а я в своих фантазиях покупала веревку. Она хотела получить мемуары (и нет, формат «романа» не годился), а я хотела ответов. Почему мной правит импульсивность? Откуда это постоянное беспокойство? Откуда вечное стремление нажать красную кнопку вопреки здравому смыслу?

Мне в голову пришло, что ответы можно получить из результатов современных научных исследований. И вот в 2015 г. я пришла в издательство с идеей книги смешанного, мемуарно-исследовательского жанра — о женщинах и зависимостях (наркотической, алкогольной и табачной). Шел седьмой год с тех пор, как я перестала пить и изменила образ жизни, и хотелось верить, что ретроспективный взгляд поможет мне во многом разобраться. Тем не менее в процессе работы книга стала более личной и далась мне труднее, чем я рассчитывала.

Дело в том, что чем больше я опрашивала экспертов — исследователей, врачей, политиков, — тем больше видела общие черты между моим печальным опытом и тем путем, которым приходят к зависимостям другие женщины. Тут присутствовали очевидные параллели, и мне показалось недобросовестным не раскрыть эти страницы моей собственной истории.

Но настоящим откровением стало общение с исследователями и профессионалами в области наркологии. Я объездила всю Австралию, чтобы свести воедино их опыт и получить общую картину проблем, особенно важных для женщины, в числе которых борьба с чувством стыда, самолечение тревожности и депрессии, связь с расстройствами пищевого поведения (РПП) и аутоагрессией, склонность попадать в абьюзивные ситуации, стигматизация зависимых матерей, последствия

для здоровья, в особенности женского, и тот факт, что индустрия лечения все еще заточена под мужской опыт.

Почему у некоторых людей возникают зависимости?

Окончательного ответа на этот вопрос не существует. Если бы он был, я записала бы его в стихах и закрепила бы за собой авторские права. Принято думать — порасспрашивайте знакомых! — что зависимости имеют наследственную природу. Да, зачастую — и отчасти — это так, но только в том смысле, что наследуются слабость контроля над импульсивными побуждениями или какие-то черты, повышающие уязвимость перед стрессом, такие как тревожность, чувствительность к нелюбви и низкая переносимость фрустрации. Нет единого «гена зависимости».

Если копнуть глубже и обратиться к эпигенетике, то в ДНК у нас есть «переключатели», активирующие или инактивирующие определенные гены. Иногда эти изменения в экспрессии генов запускаются возрастными процессами — например, половым созреванием или менопаузой, — а иногда стрессом и употреблением наркотика. Что важнее всего для этой книги: регулярное употребление наркотиков может вызывать нейроадаптивные изменения мозга, обуславливающие тягу, злоупотребление, привыкание и абстиненцию.

Ежегодно выходят новые исследования, авторы которых претендуют на то, что разгадали код аддикции, выявив генетические аномалии у людей с очень тяжелыми зависимостями. Результаты затем применяются к более широким популяциям наркопотребителей, как будто объяснение кроется в том, что у *всех* из нас дефицит дофамина или какой-нибудь полиморфизм определенного гена.

На самом деле существует обширный спектр проблем, связанных со злоупотреблением алкоголем и наркотиками,

и большинство людей, дошедших до отчаяния и размышляющих над тем, способны ли они прекратить все это, имеют не настолько сильную зависимость, чтобы это могло быть объяснено запрограммированностью генетическим кодом (в реальности, по оценкам специалистов, лишь 20% наркопотребителей соответствуют научным критериям зависимости). Возьмем человека, который в детстве был свидетелем пьяного домашнего насилия и теперь, во взрослом возрасте, воспроизводит то же самое, но только в день получки. Или человека, который каждую пятницу приглашает вечером домой кого-то постороннего, но подпадает лишь под определение воскресного пьяницы. Или человека с тревожностью, который накачивается наркотиками, чтобы более свободно поддерживать разговор... пока не теряет напрочь способность разговаривать на трезвую голову. Безусловно, можно испытывать проблемы с пьянством или наркопотреблением, не будучи «зависимым» физически.

Есть также теория, что зависимость — это болезнь. Эту «медицинскую модель» предпочитает Американская медицинская ассоциация. Согласно ей, зависимость вызывает долгосрочные изменения в мозге, сохраняющиеся даже тогда, когда употребление наркотических веществ прекратилось. Этим взглядом симпатизирует также общество Анонимных Алкоголиков и наркоманов, где убеждены, что по этой причине зависимый не способен контролировать потребление. В США классификация наркозависимости как «хронического рецидивирующего заболевания мозга» позволяет покрывать ее лечение за счет частного медицинского страхования. По этой же причине как болезнь квалифицируется ожирение. Кроме того, любая болезнь теоретически поддается лечению медикаментами, что не может не радовать крупные фармацевтические компании. Некоторые профессионалы также считают, что модель болезни выглядит дружелюбнее по отношению к кли-

ентам и их родственникам, так как снижает стигматизацию и ответственность.

В Австралии теория болезни не столь популярна. Здесь политические и лечебные подходы в основном формируются в рамках системы государственного здравоохранения, которая подразумевает, что аддикция — выученная форма поведения и являет собой продукт комплексного взаимодействия между биологическими, психологическими и средовыми факторами, влияющими на личность, и психоактивным веществом.

Для меня же очевидно, что зависимость формируется из плавильного котла факторов, как природных, так и обусловленных воспитанием. Значение могут иметь доступность психоактивных веществ, культурный контекст, давление сверстников, политическая ситуация, влияние социального окружения, превратности судьбы, психиатрический фон, темперамент и другие особенности личности. Это биопсихосоциальный суп, и такому сценарию будет следовать моя книга.

Замечание о языке

Терминология, связанная с употреблением алкоголя и наркотиков, зависит от того, к какой научной школе вы принадлежите. В США, где лечение концентрируется главным образом вокруг проблем поддержания абстиненции, используются такие слова, как «алкоголик», «аддикция», «злоупотребление психоактивными веществами», «трезвый», «свободный» и «выздоровление», и эти выражения проникли во многие другие страны.

В Австралии, где стратегия основывается на минимизации вреда, предпочитают другой язык: «пострадавший от употребления наркотиков», «проблемное употребление психоактивных веществ», «вред, связанный с наркотиками», «отказ» и «уровень зависимости». Эти термины не создают деления на «мы» и «они».

Лично я не называю себя «алкоголичкой», или — как все чаще говорят в США — не «идентифицирую себя как зависимую», ведь принять этот ярлык — значит обойти вниманием все остальные части своего многогранного «я» и навсегда остаться запертой в определенной ячейке. Но я также слишком англичанка, чтобы прибегать к столь драматическим терминам, как «выздоровление». Однако в этой книге я буду часто использовать слова «зависимость» или «аддикция», поскольку они менее тяжеловесны, чем альтернативные термины.

Также следует оговорить, что всюду, где используется слово «женщина», контекст применим ко всем людям, которые идентифицируют себя как женщины. Когда же используется слово «фемининный», контекст применим только к тем, кто принадлежит к женскому полу от рождения, если не обсуждаются вопросы, связанные с беременностью.

Некоторые имена в книге изменены.

ЧАСТЬ I

ПРЕДВЕСТНИКИ

ПРОБЛЕМЫ

ГЛАВА 1

ВЫ – ЧАШКА ПЕТРИ

**Как детский темперамент может
предвосхищать зависимость**

Шел 1982 год. Великобритания. Разразилась Фолклендская война. Одинокая метеостанция на востоке Шотландии зафиксировала рекордно низкую температуру в $-27,2$ °C. Число безработных впервые с 1930-х гг. превысило 3 млн человек. Члены Ирландской республиканской армии взорвали бомбы в Гайд-парке и Риджентс-парке, погибло восемь человек, и 47 получили ранения. Тэтчеровские тори занимали верхние строки в рейтингах общественного мнения. В рождественском чулке каждого ребенка лежало по экземпляру комикса «Когда дует ветер», где изображался ядерный удар Советского Союза по Великобритании. Мне было семь.

Не хочется сразу раскрывать интригу, но я была болезненным ребенком, покрытым экземой и непрерывно сморкающимся. При рождении у меня вокруг шеи обмоталась пуповина, я не закричала. В качестве бонуса маме доста-

лась послеродовая депрессия, а мне вскоре диагностировали задержку развития.

Дома меня звали Нытиком. Среди моих сверхспособностей было шестое чувство на очевидную нечестность, и я внутренне вспыхивала, когда мне казалось, что меня унижают. Еще родители часто говорили «дуешься», «опять дуешься», но эти слова неадекватно отражали суть. Претерпев несправедливость, их младшее дитя чувствовало себя как пилот-камикадзе в пике, без желания или возможности вырваться вверх. Империи должны рухнуть.

«Это не конец света!» — восклицала мама с восходящей интонацией. Любимое слово папы применительно к маме было «болтливая». Мама дала папе прозвище Иа. Как-то все мы прошли тест Майерс — Бриггс на типологию личности и, к нашему раздражению, оказались интровертами. Долгие поездки на машине не обходились без цыканья зубом, приступов дорожной агрессии и шипения: «тоска» или «хрень» — флешмоб непереносимости фрустрации на двух передних сиденьях. Я постоянно переживала, и каждый «цык» вызывал выброс кортизола.

Порой я изучала папины глаза в зеркале заднего вида, пока он возил нас в воскресные поездки по европейским руинам. Его красивые брови приподнимались и стягивались так, что даже ребенок распознал бы обиженное выражение. В голове у него явно бесконечно крутился какой-то немой фильм об утраченных возможностях. Попытки выкурить нас из этой картины, то и дело тыкая в прикуриватель, нужны были для того, чтобы выжать каплю дофамина из этих заржавелых нейронов. Он снимал напряжение, сунув в магнитола кассету Оливии Ньютон-Джон.

Мне нравилось сидеть сзади, вытянувшись в струнку, сунув в рот кончик косички, пока родители не замечали, что я наблюдаю за ними. Став журналисткой, я сделаю наблюдение своей профессией. Иногда я ложилась и незаметно плакала в обивку заднего сиденья, увлеченная трагической фантазией, в которой

кто-нибудь из них умирал. Выйдя из машины, мы держались каждый сам по себе.

Тут надо сказать, что мы англичане, но это было не единственным дурным предзнаменованием. Моя мать работала в государственном секторе здравоохранения, а отец, хотя и занимался темным искусством маркетинга, происходил из династии эссекских полицейских — парадоксальная динамика. Сам наш дом был полицейским государством, что мама объясняла отцовским детством. Это означало, что за столом за нами пристально следили: не выскребаем ли мы по-плебейски тарелку, тщательно ли пережевываем пищу и не загребаем ли еду вилкой. Порой за воскресным обедом в мой цельнозерновой яблочный кранбл капала слеза — втайне, так как в нашем доме действовал принцип «детей должно быть видно, но не слышно».

Мне и старшему брату постоянно повторяли: «Терпение — достоинство», «Делай, как я говорю, а не как я делаю». И всевозможные варианты «ш-ш-ш!». Какая-то часть меня выросла столь же консервативной. Мне кажется, в наши дни многим родителям стоило бы задействовать принцип «если сомневаешься, не делай». Незадачливых представителей поколений Y и Z учат «Стремись к звездам, детка!». Им говорят, что они смогут достичь в жизни всего, чего захотят. Для них становится катастрофой, когда оказывается, что не всего.

Моей установкой по умолчанию было: «Ничего не жди и воспринимай хорошее как приятный сюрприз». Дополнение: «Всякий приятный сюрприз — просто огромное везение, и поэтому на него не стоит обращать внимание».

Вот почему вам нужно взять мой рассказ о детстве и пропустить его через собственный солнечный фильтр, добавив туда зеленый пригород, идиллический отдых на море, рождественские юмористические шоу по телевизору и чтение вслух приключений Винни-Пуха каждый вечер перед купанием — потому что все это тоже было.

Но в моей памяти остался какой-то скандинавский нуар: небо пасмурно, все отстраненно и скрытно и ходят в толстых шерстяных свитерах (папа никогда не включал центральное отопление). Кажется, в любой момент кто-нибудь может выйти наружу в метель и больше не вернуться. Однако я не самая надежная свидетельница.

Никому не хочется выставить себя дураком в начале собственной книги, но задача этой главы — проиллюстрировать тот факт, что детский темперамент служит важным предиктором проблем с психоактивными веществами (ПАВ) во взрослом возрасте. Темперамент можно наблюдать с рождения, и это фундамент, на котором строится личность.

В документальной передаче канала Эй-би-си 2012 г. «Жизнь в семь лет» есть выпуск под названием «Перетерпеть темперамент». В ней наблюдают за австралийскими детьми, которые с рождения стали объектами долгосрочного исследования, и в этом выпуске проверяется их реакция на фрустрацию — с помощью «рисовального эксперимента».

Детей делят на группы по трое и дают им задание нарисовать цветы. Посреди рисования их отвлекает исследователь, который просит их подойти и рассмотреть реальный букет поближе. Пока они стоят спиной, одна девочка — подсадная — калякает поверх их рисунков, а затем проскальзывает назад к своему мольберту.

Вначале, обнаружив испорченный рисунок, все дети возмущаются — и у них, конечно, возникают подозрения.

Первый ребенок, девочка, ведет себя сдержанно. Она говорит, что знает — это сделала другая девочка, но тем не менее продолжает рисовать. К тому времени, когда она выбегает из комнаты, обида уже забыта.

Второй — мальчик — находит еще одну чистую страницу под первой и, довольный своей изобретательностью, начинает все заново.

Третий — девочка — хочет разобраться, но в конечном итоге ее желание продолжать одерживает верх. «Я знаю, — решает она, — можно закрасить фон».

Четвертый — девочка — злится. Она топает ногой. «Нельзя же так!» — говорит она. Исследователь наклоняется к ней: так что же она будет делать? «Не знаю», — хнычет девочка. Есть ли у нее какая-нибудь идея? «Нет». Она отвергает предложение перевернуть бумагу на чистую сторону, утверждая, что все равно ничего не получится.

Вероятно, у четвертого ребенка выработалось стойкое объяснение сценария с испорченным рисунком. Это настрой, описанный психологом Мартином Селигманом в книге «Ребенок-оптимист»*. Ребенок с позитивным мышлением будет рассматривать неудачу как временную: «Этот рисунок испорчен, но ведь я только начал его». Пессимистичный ребенок вроде меня будет рассказывать себе законченную историю: «Это безнадежно. Такая уж моя судьба. Всегда так получается. Никто меня не любит». У этого типа наблюдается так называемый внешний локус контроля — убеждение, что они пассивные жертвы обстоятельств, а не кузнецы собственного счастья. Всякий раз, когда предлагается здоровое решение, они играют в «да, но...», предпочитая лелеять это чувство несправедливости, как Голлум кольцо. Что-то может пройти вполне благополучно, но к концу дня переосмысляется как катастрофа и запоминается как полный кошмар. Сходным образом они подвергают ревизии все свое детство, сводя собственный опыт к нижней планке.

* Селигман М. Ребенок-оптимист. Проверенная программа формирования характера. — М.: МИФ, 2016.

Это в отношении прошлого. В том, что касается будущего (в случае четвертого ребенка это возможность перевернуть страницу и начать заново), они — вестники рока.

В защиту четвертого ребенка стоит сказать, что, конечно, не все пессимистичные или чувствительные дети вырастают любителями нюхать кокаин. Существует множество способов справляться со своим настроением, которые при некотором поощрении человек способен использовать. Как отметила моя мама, прочтя эту главу, в детстве она была пессимисткой, но никогда не искала утешения в водке. Однако она отвлекается составлением списков, и списков списков, и списков списков списков, которые разлетаются по всей кухне, как бабочки, когда кто-нибудь открывает заднюю дверь. И если кто-нибудь рискнет сказать, что ей стоит попробовать запоминать, а не записывать, она придушит непрошеного советчика — и выпьет еще одну чашку кофе.

Испорченные рисунки в передаче «Жизнь в семь лет» были мелкой неприятностью. В случае с детской травмой низкая устойчивость — как у четвертого ребенка — может быть огромным фактором риска тревожности, депрессии и проблем с употреблением ПАВ во взрослом возрасте.

Одно из самых основательных исследований детских личностных особенностей началось в Мельбурне в 1983 г. и продолжается до сих пор. Психологи и педиатры Австралийского проекта по исследованию темперамента наблюдают за детьми из 2443 семей в штате Виктория. Они обнаружили, что черты темперамента, которые с наибольшей вероятностью оказывают долгосрочное влияние, — это настойчивость, гибкость и реактивность/эмоциональность, но главный предиктор взрослого поведения — самоконтроль.

У человека с плохим самоконтролем снижена способность управлять своими реакциями, как физиологическими — например, бурлением в животе, когда он чем-то расстроен, — так

и межличностными взаимодействиями. Я была одним из тех детей, которые, если подруга приходит поиграть и начинается ссора, скорее вытерпят час тяжкого, глухого молчания, пока мать подруги не придет ее забрать, чем попытаются исправить ситуацию. С тех пор мало что изменилось. Проматывайте на 30 лет вперед — и вот я глотаю две таблетки бета-блокаторов перед тем, как уволиться с работы, с целью внятно изложить свое мнение и при этом не швыряться степлером и не ругаться матом, брызгая слюной.

Ярость. Чертова ярость! Она всегда тут, вздувается внутри меня, как дирижабль «Гинденбург» в ожидании искры. Я не сомневаюсь, что все эти годы она служила взрывоопасным топливом моих запоев, хотя я хорошо ее скрывала. Как правило. Однажды, во время командировки в Калифорнию, я так крепко лупила по стене гостиничного номера ремнем, что соседи снизу — которые, вероятно, уже дошли до ручки, проведя с детьми день в Диснейленде, — позвонили администрации. Портье не принял моих объяснений, что дело в досадных новостях и нескольких бокалах мартини, и оттолкнул меня, чтобы проверить, не прячется ли мой обидчик в шкафу или ванной.

Так почему же некоторым людям не дается самоконтроль? Отчасти причина в наследственности, но также и в домашней среде. Когда у ребенка активируются системы стрессовой реакции — то есть повышаются пульс и кровяное давление, выделяются гормоны стресса, — спокойное вмешательство взрослого может вернуть эти реакции к норме. Если не наблюдать этих навыков и не учиться им, привычка контролировать себя не закрепится на уровне нейронных путей. Не научиться можно потому, что родители пренебрегают этим, или потому, что они подают пример, раздувая мелкие проблемы до масштабов катастрофы. И наоборот, потакание любому капризу ребенка может привести к тому, что он никогда не познает раз-

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru