

Созависимость III «Сладкая жизнь» или Иллюзия как наркотик

*"Человеку не следует жить в своих мечтах, Гарри, и забывать про настоящую жизнь".
Альбус Дамблдор*

Говорят, что был такой эксперимент над крысами: в мозг животному вживляли электрод для передачи слабого электрического импульса прямо в центр удовольствия и обучали, как этот импульс туда послать. Кроме кнопки, включающей «кайф», были в клетке и другие, которые можно было использовать для получения еды и питья. Сначала животное обучили, как нажатием кнопки утолять голод и жажду. И лишь затем состоялось знакомство с «удовольствием». Последствия этого знакомства были плачевны. Зверёк выбрал «вечный кайф», перестав интересоваться едой и питьём, нажимал на заветную кнопку до полного истощения.

Эта статья для всех зависимых, а не только для тех, кто имеет явные проблемы, связанные с употреблением алкоголя, наркотиков, или страдающих от игровой зависимости. Парадоксально, но бывает так, что «вещества» нет, а зависимость есть. И таких «невещественных» зависимых довольно много. Это, как правило, вполне добропорядочные граждане, ни в каких асоциальных действиях не замеченные, всего лишь немного «неустроенные» и «несчастливые».

Типичные представители:

«Трудоголик», влюблённый в свою работу без друзей и семьи;

«Умница-красавица» с тремя высшими образованиями и хронически нескладывающейся личной жизнью;

«Непризнанный гений» - одарённый и многообещающий, но никак не переходящий в категорию «творящих и реализованных».

У всех представителей есть потенциал, задатки, предпосылки и обещания: подружиться, влюбиться, жениться, реализоваться и т.д., которые каким-то волшебным образом не воплощаются в жизнь.

Вот это самое «волшебство» я бы и рискнула назвать нехимической зависимостью. Как расколдовываться? Как и всегда: выход там же, где и вход. Изучим, как зависимость возникла. С крысой из эксперимента всё просто: пока у неё под лапой есть кнопка с кайфом, к обычной нормальной жизни она не вернётся. Почему?

- Да бледна и скучна эта ваша обычная жизнь! Кайф круче!

- Но ты же так умрёшь!

- Зато умру счастливой!

Возражения?

Если же от крыс перейти к людям, то картина вырисовывается похожая: при химической зависимости истощение человека так же как и крысы, отказавшейся от еды в пользу кайфа, видно всем, а её электродное счастье реально только для неё самой. Окружающие видят лишь «убытки» употребления: похмелье, проблемы со здоровьем, проблемы с трудоустройством, агрессивное поведение, разрушение отношений, понижение социального статуса... «Прибыль» - то, что даёт человеку наркотик, никто не замечает.

Мы все стремимся получать удовольствия и избегать страданий. Кто осудит человека, испытывающего сильную боль, за то, что он примет обезболивающее? Бывает так, что уход от реальности в мир иллюзий – это всего лишь анестезия, необходимая для выживания. Довольно часто такой уход случается в детстве и является ответной реакцией на травматические события или чрезмерно агрессивную окружающую среду. Для ребёнка это действительно наилучший способ выживания, ведь он маленький, слабый и не в силах что-либо изменить... Не видеть окружающую действительность, не вступать с ней в контакт – иногда это действительно необходимо, чтобы спастись от разрушения. Если я не никак не могу повлиять на реальный мир вокруг меня, чтобы сделать его более приемлемым для жизни, то почему бы мне не создать свой собственный, пусть и иллюзорный, но в котором мне будет хорошо, не больно, порой увлекательно, а главное – безопасно!

Но что хорошо для ребёнка, чаще всего не годится для взрослого. В яйце и в икринке есть запас питательных веществ, позволяющий жить «автономно», сведя к минимуму контакт с окружающей средой. Для взрослой жизни этого первичного запаса явно не достаточно. Мы все нуждаемся в реальном «питании», а не только в виртуальном убежище. Надо учиться взаимодействовать с миром, а не только защищаться от него посредством изоляции, анестезии и ухода. В противном случае, нас ждёт то же, что и крысу из эксперимента: истощение и сожаления о жизни, которой мы позволяем проходить мимо, так надёжно укрываясь в наших мирах-скафандрах.

Наиболее характерный вид нехимической зависимости, свойственный женщинам, - это зависимость от отношений. Т.е. «отношения» и являются тем самым защитно-анестезирующим-иллюзорным кайфом. Слово «отношения» взято в кавычки не случайно. Для отношений нужны двое, а если один из участников отсутствует, то речь идёт, скорее всего, об эрзац-отношениях или зависимости. В случае созависимых отношений «отсутствует», как правило, сама женщина. Если муж наркоман или алкоголик, т.е. имеет вполне чётко определяемую химическую зависимость, то жена видит и слышит только его, говорит только о нём, а её самой как бы и нет вовсе. Когда я спрашиваю у созависимого человека: «Чего ты хочешь?», то слышу в ответ: «Хочу, чтобы он...» Говорят, что о своей созависимости можно узнать, когда перед смертью промелькнут на прощанье картины чужой, а не твоей жизни... Как-то поздно тогда уже будет что-то менять, не находите?

Но отношения зависимый-созависимый всё-таки ближе к реальности, чем второй вариант - бестелесная жизнь Спящей красавицы, которая тоже на свой манер зациклена на «отношениях».

В первом случае есть семья, дети, дом, быт, хоть и с проблемами, но есть что «потрогать». В жизни такой Спящей красавицы ничего этого нет: ни семьи, ни детей, ни совместного хозяйства. Надо сказать, что при этом нет ни ссор, ни конфликтов, ни пьяных драк... Стороннему наблюдателю покажется, что и вовсе ничего нет. Зато изнутри жизнь так и кипит! Герой её романа, Прекрасный принц, становится источником нескончаемых страданий и переживаний в её богатейшем внутреннем мире. Этот мир настолько богат, что с успехом заменяет Красавице весь остальной реальный мир. Просто изумляет способность Спящей красавицы возводить огромные пышные замки неземных, возвышенных отношений на тех скудных фрагментах реальности, которые ей удаётся время от времени заполучить от своего принца: каждое слово, каждый взгляд наделяются глубочайшим и многообещающим смыслом и бережно хранятся в тайниках трепетной женской души. Стороннему наблюдателю такая «Хранительница воспоминаний» кажется совершенно одинокой, неприкаянной и недоступной. Как будто в коконе или в «гробу хрустальном». Стоит ли говорить о том, что все попытки установить с Красавицей более реальные отношения обречены на провал. Время от времени любители неприступной и таинственной красоты встречаются ей на пути. Но не волнуйтесь, уж она обязательно устроит так, чтобы у них ничего не вышло. Ведь реальность продолжает пугать её, словно она до сих пор ещё маленькая девочка, которой безопаснее скрываться в мире грёз.

«Непризнанный гений» тоже создаёт в своём воображении скульптуры и картины, пишет романы и поэмы, может без конца говорить о своих великих замыслах, которым так и не суждено воплотиться в жизнь...

В мечтах и фантазиях нет ничего плохого, если только они не начинают служить перманентным убежищем от реальности. Правда в том, что мы давно уже не маленькие и не беспомощные, и встреча с реальностью нас не убьёт и не разрушит. Мир иллюзий, подобно яичной скорлупе, сберёг нас и защитил. Спасибо ему за это. Но пришла пора «вылупляться» в реальную жизнь.

Как происходит вылупление? Не сразу, постепенно, в несколько стадий.

1-ая стадия – Обнаружение скорлупы. Для того, чтобы смочь вылупиться, надо вообще заметить, что ты в яйце. То есть всё начинается с обнаружения своего собственного способа изолироваться от окружающего мира. Порой это бывает крайне непросто, ведь осознав, что я прячусь, придётся осознавать и то, от чего я прячусь. А ведь ради того, чтобы этот пугающий объект исчез из поля зрения, все эти прятки и затевались...

2-ая стадия - Осознание страха. На этой стадии человек в состоянии сформулировать свою наличную ситуацию: «Да, я сижу тут и прячусь. Вот это мой способ не вступать в контакт с , потому что я боюсь...» Для того, чтобы такое осознание стало возможным, необходима поддержка и присутствие рядом того, кто сделает эти открытия переносимыми и поможет не запаниковать как когда-то в детстве, когда такой поддержки не было. Взятие на себя ответственности за свой собственный способ убежать от мира - не такая уж лёгкая задача. Многие, обнаружив «скорлупу», до ответственного отношения к своей жизни не доходят, застревают на этапе жалоб и обвинений: «Да, я тут сижу и прячусь, потому что в детстве...» - у каждого свои страшилки ;-)

3-я стадия - Трезвая жизнь. Это проживание привычных жизненных ситуаций без помощи своего собственного вида наркотика. Жизнь без наркотика на первых порах бывает трудновыносимой и невозможна без твёрдой решимости взять на себя ответственность за свою жизнь.

Лишив себя привычного «кайфа», мы можем испытывать раздражение, горечь, гнев, страх, подавленность, порой отчуждение и тоску по утраченному раю... Всё вокруг может стать серым, тусклым, мучительным. Это состояние очень сходно с тем, что испытывают люди с химической зависимостью в период отказа от употребления алкоголя или наркотиков.

На этой стадии особенно хочется вернуть всё, как было.... Но если двигаться дальше, то можно будет снова получать удовольствие от простых и реальных радостей жизни. Вместе выбираться из этого состояния легче и эффективнее: очень поддерживает общение с теми, кто на своей шкуре прочувствовал все то же, что и ты, кто идёт той же дорогой. Вот почему так популярны и действенны группы поддержки для людей со схожими трудностями. Терапевтическая группа в чём-то может выполнять роль такой поддерживающей среды.

Любой наркотик, будь то химическое вещество, игромания, трудоголизм или жизнь с «Виртуальным Принцем», спасают нас от реальности: обезболивая, подслащивая и раскрашивая её. Анестезия спасает от болевого шока, а переносимая боль нужна для диагностики и лечения: порой грань между ними очень тонка. Ведь двигаясь «от боли», так легко проскочить то состояние, когда она нейтрализована, и угодить уже в эйфорию...

Идея этой статьи в том, что любая зависимость возникла из страха перед жизнью и как спасение от того, с чем человек не смог справиться или побоялся, что не справится. В момент возникновения зависимости (субъективно переживаемый как спасение-избавление) человек ухватился за ту палочку-выручалочку, которая на тот момент оказалась под рукой: кто-то ушёл в мир книг и глотает их одну за другой, кто-то принялся зарабатывать деньги, всё больше и больше, без остановки и уже плохо понимая зачем, кто-то колется, кто-то пьёт, кто-то курит травку, кто-то грезит о Принце, потихоньку старея в одиночестве, кто-то трахает всё подряд, тоскуя по близким отношениям, кто-то жрёт по ночам шоколад, да просто потому что люблю я его! Скорее всего, то, как именно мы спасаем себя от страха перед жизнью, – это не наша заслуга. Возможно, тем, у кого под рукой оказался не химический наркотик, а безобидная книга или шоколадка, повезло больше? Или правда в том, что кому-то потребовались что-то более сильнодействующее? В любом случае, стоит ли гордиться своей «хорошей» зависимостью? Не спорю, книги и сладости не так разрушительны для жизни и здоровья самого «употребляющего» и его близких, как наркотики, алкоголь и пристрастие к азартным играм. Каждый платит за «кайф» свою цену: разрушенные семьи, подорванное здоровье, «лишний» вес или всего лишь жизнь, проходящая мимо...

Надежда Зейглиш

психолог, гештальт-терапевт.

Опыт работы: школа, детский дом, дневной центр для лиц с проблемами умственного характера. Индивидуальное и семейное консультирование.