

ХИМИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ - СЕМЕЙНАЯ БОЛЕЗНЬ (лекция для родственников)

Как видно из названия темы, мы коснемся сегодня, как минимум, двух понятий: 1) химическая зависимость как заболевание и 2) семья и воздействие химической зависимости на семью. Многое из того, что вы услышите, вам печально знакомо из личного опыта. Поэтому цель этой лекции не столько информация о проявлениях химической зависимости, сколько попытка представить в новом свете знакомые проявления с тем, чтобы 1) начать изменять свое отношение к проблеме, затем 2) изменить свое поведение и 3) в результате этих изменений начать выздоравливать индивидуально и всей семьей.

Итак, что же такое химическая зависимость. Начнем с того, чем химическая зависимость НЕ является.

Химическая зависимость - это не распушенность, не безволие, не безнравственность, не отсутствие любви к близким, не результат какого-либо другого заболевания. Все перечисленные выше пороки - это результат и проявление первичного заболевания, химической зависимости от веществ, вызывающих изменения настроения.

Химическая зависимость - это глобальное заболевание ума, души, тела. Иными словами, болезнь поражает человека на многих уровнях.

Начнем с физического: человек попадает в химическую зависимость от вещества. Это своеобразный плен, со временем превращающийся в рабство. Химическое вещество (алкоголь или наркотик) циркулирует по организму, вписываясь в обмен веществ, поражая многочисленные органы и системы. Вначале организм бурно реагирует, давая хозяину понять, что ему плохо, но по многочисленным эмоциональным, социальным и психологическим причинам человек не прислушивается к этим сигналам, и тому ничего не остается, как сдаться и приспособиться к тому, что он не в силах изменить. Все органы и системы перестраивают свою работу, чтобы справляться со все увеличивающимися дозами алкоголя и наркотика, и когда поступление прекращается, организм очень болезненно реагирует, он ждет и требует нового поступления вещества. Дискомфорт достигает такого уровня, что вся энергия, мысли, чувства и эмоции направляются на то, чтобы найти алкоголь и употребить его, сметая все на пути к вожаделенной цели.

Это физическая тяга, которая руководит поведением зависимого человека порой на подсознательном уровне.

Есть два аспекта физиологических проявлений болезни. Химическая зависимость во многих случаях имеет генетическую основу. Если кто-либо из членов семьи, даже не прямых родственников, страдал от этого заболевания, то есть основания предполагать, что у вашего близкого человека есть генетическая предрасположенность к химической зависимости.

И другой аспект физических проявлений этого заболевания - это болезни, сопутствующие химической зависимости. Редко найдешь полностью здорового химически зависимого человека. Обычно эти люди страдают расстройствами пищеварительной системы: гастрит, язва желудка и 12-ти перстной кишки, геморрой, изменения в печени, часто переходящие в цирроз. Практически ни один орган не остается без изменений. Почки, сердце и сердечно-сосудистая система, мозг и центральная нервная система подвергаются воздействию вещества. Причем с прекращением его употребления многие из соматических заболеваний уходят. Но « некоторых случаях изменения бывают необратимыми.

Следующая сфера, которой наносится серьезный ущерб - это *интеллектуальная*. В результате повреждении мозга нарушаются мыслительные процессы, память. Зависимый человек иногда с трудом соотносит события во времени, появляются нарушения памяти и

общее состояние умственной сферы можно охарактеризовать как алкогольное или наркотическое наваждение. Алкоголь или наркотик всегда присутствуют во всех мыслях человека, попавшего к нему в плен. Зависимый всегда знает, когда и что, и сколько он употреблял последний раз (если у него не было нарушений памяти), и всегда смотрит в будущее в контексте ожидающего или не ожидающего его употребления. Если он решает «завязать» и «завязывает», то считает дни трезвости и чистоты и всегда знает, сколько времени не употребляет алкоголь и наркотики. Словом, если вы хотите понять, что такое алкогольное или наркотическое наваждение, повнимательнее присмотритесь к тому, что и как говорит зависимый человек об употреблении.

Что касается поражений *духовной* сферы, нужно заметить, что их труднее ощутить и трудно диагностировать в силу непонимания, что такое духовность. В терминах нашей программы духовность определяется как качество наших взаимоотношений с субъектом (человеком) или объектом наиболее значимым и важным в нашей жизни. Духовность связана с системой отношений и ценностей человека. К наиболее значимым отношениям относятся отношения с семьей, с обществом, с самими собой и Богом. У химически зависимого человека по мере развития заболевания эти естественные отношения и связанные с ними ценности вытесняются отношениями с химическим веществом. Отношения с веществом становятся на верхнюю ступеньку ценностей химически зависимого человека, все остальные ценности теряют значимость, уровень духовности снижается и может совсем сойти на нет. Обычно близкие к химически зависимому люди принимают все это на свой счет. Они считают, что если бы он / она любил / любила, то бросил / а бы употребление. Но зависимый человек - в плену у вещества, и снижение значимости семейных отношений происходит не по его доброй воле. Оно является проявлением болезни.

Прежде чем мы перейдем к собственно понятию «семейной болезни», нужно сказать, что химическая зависимость - болезнь первичная в том смысле, что она не является осложнением какого-либо другого заболевания. Все вышеперечисленные проявления следует лечить в совокупности и помнить, что пребывание в заблуждении относительно природы заболевания может дорого обойтись и жертве №1 и всем близким ему/ей, которые склонны рассматривать каждый кризис не как вспышку, обострение, а как отдельный, не связанный с общей динамикой кризис, который вот пройдет, а потом все будет хорошо и все проблемы разрешатся.

Лишь немногие химически зависимые являются единственным действующим лицом разыгрываемой драмы. Они, как герои шекспировской трагедии, влекут за собой всех действующих лиц на путь окончательного бедствия. Каждый человек, чья жизнь, так или иначе, затронута химической зависимостью, подвергается воздействию его болезни, но наиболее сильно последствия заболевания сказываются на членах семьи, где живет зависимый человек, на тех людях, которые в прямом смысле разделяют его жизнь и, в конечном счете, болезнь. Близкие не могут отвернуться от зависимого и его проблемы, это означало бы полный развал собственной жизни, а также предательство своего любимого человека как раз в тот момент, когда он больше всего нуждается в помощи.

Поэтому они останавливают свой выбор на единственном понятном им критерии - они остаются и приспосабливаются к его болезни, вырабатывая такой стиль поведения, который дает им возможность испытывать минимальный личный стресс. Ежедневно идя на компромисс, они начинают, не жить, а выживать. Сделав установку на выживание, выработав приспособительные и защитные реакции и модели поведения, они замыкаются в этих стилях поведения. Они хорошо срабатывают в семье и обеспечивают созависимым (так мы называем людей близко и эмоционально связанных с химически зависимым человеком) защиту от все возрастающей боли. Что же это за защитные механизмы? Это ***сверхответственность, сверхвовлеченность, серьезность, самобичевание, манипулятивность, сверхконтроль и жалость к себе.*** От чего защищают созависимого

эти механизмы? От чувств: от чувства **обиды, гнева, страха, вины и страдания**. Они как бы уходят от осознания этих болезненных чувств и привносят сложившиеся модели поведения и во все другие взаимоотношения.

Система защиты и подавленные (невыраженные) чувства становятся проблемой для всех членов семьи.

Таким образом, семья поражается психологически. Можно задаться вопросом, почему же защитные механизмы, которые призваны защищать от боли, становятся не помощниками, а разрушительным врагом? Потому что они являются иллюзорной попыткой изменить реальность и сделать ее такой, какой мы хотим ее видеть. Они не устраняют хаоса и неразберихи, а лишь помогают семье функционировать в этих условиях. Они сохраняют систему семейных связей, но в то же самое время укрепляют и затягивают болезнь.

Защита от боли - лишь один из симптомов психологического неблагополучия. Второй - это *отрицание*. Отрицание - это нежелание видеть, в чем причина всех проблем в семье. Прежде всего, созависимые ведут себя так, будто проблемы нет. Скрывают ее от себя и окружающих, не выдают главного «семейного секрета», лишая себя тем самым возможности получить помощь извне.

Третий - это заблуждение, самообман. Созависимые стараются избежать столкновения с проблемой, например, отказываются ходить вместе на вечеринки, не говорят о проблеме, оправдывают чрезмерное употребление тем, что у человека работа такая (там все пьют), тем, что был праздник (ну как не выпить), тем, что армия сломала человека, тем, что он один (нет жены/мужа, своей семьи).

Супруги и матери обвиняют себя, уходя в самообвинение, самобичевание: «Если бы я была лучшей матерью, больше бы приглядывала бы или контролировала, то ...», «Если бы я была лучшей хозяйкой, более привлекательной внешне, лучше бы готовила и прочее, то ...».

Когда семья все же признает наличие главной проблемы - химической зависимости, то старается скрыть ее. В жизнь входят смущение, страх, вина, фрустрация, чувство поражения, беспокойство, недоверие, обиды, взаимные обвинения, жалость к себе - иными словами, отрицательные чувства.

На *физическом уровне* у членов семьи тоже происходят изменения. В их основе лежат эти самые отрицательные чувства, усиление напряженности и беспокойства и постоянный стресс. Организм реагирует на стресс заболеваниями типа гипертонии, мигрени, язвы желудка, проблем с перееданием или недоеданием, сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями. Среди людей, близких химически зависимому, полностью здоровых людей нет.

Теперь посмотрим, как болезнь поражает людей на *поведенческом уровне*. Прежде всего, это поглощенность поведением химически зависимого человека, которое все больше выходит из-под его контроля, и в связи с потерей им контроля, созависимый начинает контролировать его поведение и употребление (уничтожать алкоголь, наркотики, забирать деньги)» полностью контролировать финансы семьи; контролировать количество употребляемого, умолять, взывать, угрожать, обвинять себя, покрывать последствия, оправдывать, поддерживать алиби, связанные с употреблением, платить долги.

Таким образом, действуя и реагируя нормально на ненормальную ситуацию, близкий химически зависимому человек становится главным пособником его болезни. Избавляя зависимого от боли и ощущений последствий своего употребления, близкие люди затягивают течение его болезни и момент обращения за помощью. Такой стиль поведения можно назвать потакательством. Это искренняя попытка помочь, уберечь от боли и сохранить семью от полного распада, которая не срабатывает, вызывая чувство отчаяния и

безнадежности и, в конечном итоге, без помощи извне, главным образом специалистов и Ал-Анона, приводит к распаду семьи и порой гибели ее членов. Такого рода поведение является результатом простого непонимания сущности болезни. Семья рассматривает все связанные с химической зависимостью проблемы как отдельные, изолированные кризисы, а не как звенья в цепи хронического, прогрессирующего заболевания. Они верят, что если *этот* кризис минует, все будет хорошо, и хоронят все до следующего раза. Они не говорят об этом и не думаю» о том, что все это будет повторяться, стараются не чувствовать, не думать, не говорить, и продолжают пребывать в отрицании. Это поведенческий уровень болезни созависимых.

Что же происходит на социальном уровне. Жизнь в семье становится хаотичной, болезненной и непредсказуемой и в результате этого появляются новые роли, правила и ритуалы. Продуктивное общение в семье исчезает, члены семьи отделяются друг от друга из-за болезненности взаимоотношений и от окружающих из-за страха разоблачения. Неписанные правила, по которым начинает функционировать семья, гласят: не говори, не чувствуй, не доверяй. Правила становятся ригидными и бесчеловечными, а главное, что они способствуют сохранению статус-кво любой ценой.

Таким образом, социально семья страдает в результате разобщения ее членов и нарушения связи с окружающим обществом. Она как бы превращается в руины, загороженные непреступной стеной, за которую никто не может проникнуть, чтобы реставрировать сооружение.

Итак, механизм запущен, состояние семьи можно охарактеризовать как хроническое. Это означает, что у членов семьи, как и у хронически зависимых, тоже бывают срывы, и если ничего не делать с этим состоянием, то оно будет усугубляться, т.е. будет разрушаться как психическое, так умственное и физическое здоровье. Чтобы семья выздоравливала, надо сосредоточиться на личном выздоровлении каждого члена семьи. Это будет вкладом каждого в здоровье семьи в целом.

В заключении хочу напомнить, что болезнь членов семьи мы называем созависимостью. Мы считаем, что это заболевание, так как она прогрессирует и без лечения усугубляется, приводя к полному физическому, эмоциональному, социальному и духовному распаду. Это заболевание вторично, так как оно является реакцией на первичную болезнь - химическую зависимость, и оно может быть «заразным», как и химическая зависимость, и через модели поведения в семье перейти к нашим детям и внукам. А за здоровьем обращайтесь к специалистам для индивидуального консультирования, групповой терапии и в Ал-Анон для личного духовного роста.

Приложение к лекции « Химическая зависимость - семейная болезнью

Это добавление можно сделать, читая лекцию химически зависимым. Можно задать им вопрос, какими они видят своих близких, не кажутся ли им порой созависимые враждебными, злыми, контролирующими, манипулятивными, уклончивыми, занимающимися чужими делами, берущими на себя слишком много ответственности. Получив ответ, можно объяснить возникновение и наличие этих черт у созависимых.

1. Да, они бывают враждебными. Они видели столько обид, что враждебность стала для них единственным средством выжить и не быть раздавленными. Они не знают и часто не могут самостоятельно узнать другие способы выживания и жизни с химически зависимым человеком. Это они узнают из программы Ал-Анон.

2. Созависимые порой кажутся злыми. Но любой человек, претерпевший столько, сколько они, будет злым (собака бывает кусачей, только от жизни собачей).

3. Все окружающее их настолько вышло из-под контроля, и они видели невидимые другим последствия, что стали *контролирующими*. Контролирование ситуации из периодической необходимости превратилось в черту характера.
4. Они *манипулятивны*. Им просто ничего больше не остается и манипуляции становится единственным способом чего-то добиться. Приходится ходить окольными путями, так как правила химически зависимой семьи не подразумевают открытый обмен чувствами и мнениями.
5. *Уклончивы* они по той же причине: система, в которой они жили, не терпела честности.
6. Они *занимаются чужими делами и проблемами* потому, что слишком долго были поглощены проблемами химической зависимости и семьи, и концентрация на других стала их характерной чертой. Этот стиль поведения они распространяют на всех окружающих. Они разучились видеть и различать свои собственные проблемы. Они так много и с такими потерями для себя *заботились о других*, что забыли и разучились, как заботиться о себе.
7. Они за столько отвечают, *принимают столько ответственности на себя* лишь потому, что больше никто ни за что не берет ответственности. Они обижены, заморочены, нуждаются в утешении, понимании, просвещении. Они - не употребляющие алкоголя и наркотиков жертвы химической зависимости, так как испытывают не меньшую боль, чем зависимые, но без анестезирующего эффекта алкоголя и наркотиков.