

Ψ

СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

Жизнь в гармонии
с собой, обществом
и Богом



ПЕТР ДМИТРИЕВСКИЙ

ПУТЬ НЕЗАВИСИМОСТИ

ИНТЕРНЕТ, ОТНОШЕНИЯ, РАБОТА, ЕДА, ИГРЫ, АЛКОГОЛЬ



*На пути к исцелению от зависимости нам
предстоит сложная, но интересная работа,
смысл которой – снова пройти путь взросления*



Становление личности

Петр Дмитриевский

**Путь независимости.
Интернет, отношения,
работа, еда, игры, алкоголь**

«Никея»

2018

УДК 159.9
ББК 88.37

Дмитриевский П. В.

Путь независимости. Интернет, отношения, работа, еда, игры, алкоголь / П. В. Дмитриевский — «Никея», 2018 — (Становление личности)

ISBN 978-5-91761-638-4

Слабости, пристрастия, дурные привычки – каждому из нас есть что за собой вспомнить. При этом мы уверены, что по-настоящему болезненную зависимость вызывают лишь наркотики, алкоголь или азартные игры, не подозревая, что интернет, отношения с любимыми, интимная близость, еда, работа, деньги и множество других вещей тоже могут завладеть человеком. Как избавиться от порабощающей силы зависимости? Не всегда мы способны даже сформулировать для себя этот вопрос. Как и почему она развивается? И что делать, если мы сами или наши близкие оказались в плену? Книга психолога Петра Дмитриевского помогает разобраться в себе, отказаться от ложных стереотипов и найти путь к освобождению, полноте и радости жизни.

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-91761-638-4

© Дмитриевский П. В., 2018

© Никея, 2018

Содержание

Введение	6
Глава 1	7
Очевидные опасности	7
«Безобидный» предмет страсти	15
Подведем итог	19
Глава 2	20
Привычка, злоупотребление, зависимость: в чем разница	20
Стадии развития зависимости	22
Глава 3	29
Надежда и травма – два ориентира	29
Советы родителям: как защитить ребенка	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Петр Дмитриевский
Путь независимости. Интернет,
отношения, работа, еда, игры, алкоголь

*Допущено к распространению Издательским советом Русской Православной Церкви ИС
Р16-614-0527*

Введение

Когда я был младенцем, то по-младенчески говорил, по-младенчески мыслил, по-младенчески рассуждал; а как стал мужем, то оставил младенческое

1 Кор. 13: 11

Слабость, пристрастие, дурная привычка – каждому из нас есть что за собой вспомнить. Мы можем отмахиваться от предостережений родных, прощать себя или ненавидеть за такие слабости. А иногда, увы, и катиться в пропасть. Будучи взрослыми по паспорту и статусу, не в силах справиться с собой, словно малые дети, – мы оказываемся в плену своих зависимостей: кто от интернета, кто от работы, кто от «страсти нежной», кто от сладкого или безудержных покупок.

Как избавиться от порабощающей силы зависимости? Не всегда мы способны даже сформулировать для себя этот вопрос. А ответить на него еще труднее. Изучением зависимого поведения и поиском путей его преодоления занимается наука аддиктология, появившаяся в 80-х годах прошлого века. Свое имя она получила от латинского *addictus* – так называли осужденного, связанного долгами.

Образ человека, скованного цепями грехов, хорошо знаком православному христианину: «Связан многими ныне пленицами грехов и содержим лютыми страстьми и бедами, к Тебе прибегаю, моему спасению, и вопию: помози ми, Дево, Мати Божия¹», – говорится в молитве покаянного канона, обыкновенно читаемого перед исповедью.

Все мы понимаем, что такой силой, делающей нас несвободными, обладают наркотики, алкоголь или азартные игры, но и интимная близость, еда, деньги и множество других вещей могут завладеть человеком и требовать, по ощущениям зависимого, тотального повиновения.

Безобидные или даже вызывающие восхищение образы пройдут перед глазами читателей этой книги: коллеги, без сна и отдыха работающие над очередным проектом; братья и сестры, несущие служения в храме; друзья за бокалом вина; женщины, всю жизнь посвятившие мужу и детям; самоотверженные родители, неустанно спасающие непутевых отпрысков... Как понять, почувствовать, когда из этих картин уходит свет, а их герои попадают в ловушку? Как и почему это происходит? И что делать, если ты или твой близкий оказался тем самым «осужденным», связанным по рукам и ногам, больше не вольным выйти из соцсети, расслабиться и отдохнуть от работы, вырваться из изоляции одиночества, защититься от разрушительных и мучительных отношений?

¹ Связан я ныне многими цепями грехов и одержим лютыми страданиями и бедами, к Тебе припадаю, моему спасению, и взываю: «Помоги мне, Дева, Мать Божия».

Глава 1

Зависимость – многоликая беда

Очевидные опасности

Алкоголь, наркотики и не только...

Алкоголь и наркотики подчиняют себе личность человека. Они вызывают зависимости (химические – по классификации психологов), которые приводят к отчужденности и одиночеству, болезням, разрушению личности и даже смерти. Целью жизни человека становится не развитие, обучение и отношения любви, а употребление вещества.

Алкоголь. Напитки, его содержащие, открыто продаются в большинстве стран мира. Они легальны, доступны и давно стали частью нашей культуры. Как показывает опыт работы со ставшими зависимыми людьми, чаще всего алкоголь помогает им избежать одиночества. Бар или гараж для мужчины-алкоголика – это место, где поддерживается особый дух мужского братства, где все равны, все уважаемы и компетентны. В глубине души алкоголик часто чувствует себя хуже других, виноватым и неуверенным. В состоянии алкогольного опьянения некоторые пьющие люди становятся слезливыми и погружаются в самоуничтожение. Но иногда, опьянев, преображаются: беспомощность перерастает в жестокость, чувство неполноценности – в браваду, смущение и трусость – в развязность.

Многие алкоголики пьют, чтобы быть «как все» и стать частью компании, пытаясь удовлетворить свою потребность в близости.

Со временем алкоголизм неизбежно приводит к серьезным проблемам в отношениях с родными и на работе, разрушает здоровье. Зависимость неминуемо вызывает искажение личности – человек отрицает и игнорирует ее последствия, цепляясь за ложные доводы:

- Я могу бросить в любой момент.
- Я не лежу под забором, значит, это не алкоголизм.
- Пиво и вино – не водка, от них зависимость не формируется.
- Моя работа связана с неформальным общением с партнерами, поэтому я не могу не пить.
- Человек с сильной волей не станет алкоголиком.

Алкоголик перестает контролировать дозу спиртного, увеличивает ее, у него появляется «синдром отмены» (физическое недомогание и тревожность при невозможности опохмелиться), поражаются внутренние органы, возникают провалы памяти.

Помимо разрушительного действия на нервную систему, употребление алкоголя чревато еще и простым отравлением, которое вызвано образованием в организме ядовитого вещества ацетальдегида. Особенно сильное действие ацетальдегид оказывает на стенки сосудов (стимулирует развитие атеросклероза), ткани печени (алкогольный гепатит), ткани мозга (алкогольная энцефалопатия).

Наркотики. Они очень разнообразны по своему действию, а потому удовлетворяют самые разные потребности зависимых. Одни препараты ослабляют агрессию, другие помогают преодолеть внутреннюю пустоту, третьи избавляют от страха, стыда, четвертые помогают найти выход из состояния скуки, апатии, дают возможность почувствовать себя живым.

Наркотики осуждаются и запрещаются в обществе, и поэтому так привлекают подростков и молодых людей: они позволяют им чувствовать себя взрослее и значительнее, чем окружающие. Употребление наркотика становится своего рода вызовом – родителям и обществу в целом.

При этом у наркомана, в любом возрасте, есть еще одна подростковая черта: он не чувствует других людей, для него они как будто неважны. Такому человеку крайне сложно признать свою потребность в близости. Многим наркоманам, в отличие от алкоголиков, неприятно объединение в группы; компания нужна им скорее для приобретения вещества и совместного контроля дозы во избежание передозировки. Эмоционально отделяясь от людей, наркоман обеспечивает себе безопасность. С одной стороны, он чувствует свое превосходство над окружающими, с другой, в глубине души считает себя ужасным, никчемным.

Для наркомана очень важны темы власти и контроля: он использует свою власть, чтобы держать людей на расстоянии и для того, чтобы управлять собственными чувствами и состояниями с помощью вещества. Таким образом, употребление наркотиков дает человеку иллюзию контроля и самодостаточности.

Развитие наркотической зависимости становится заметно по резкому сужению интересов человека. Жизнь зависимого сфокусирована в основном на проблемах, связанных с употреблением: где раздобыть денег, как достать наркотик, где найти «друзей», с которыми можно разделить дозу, как скрыть свое состояние от родных и коллег.

Наркоман, как правило, отрицает свои проблемы даже тогда, когда они не вызывают у окружающих никаких сомнений. Так он пытается доказать себе и всем вокруг, что контролирует ситуацию. Еще одной формой отрицания является деление наркотиков на «легкие» и «тяжелые». Первые якобы не представляют никакой угрозы для организма.

По мере развития наркотической зависимости постепенно меняется мотив употребления. Если вначале речь шла о достижении определенного приятного состояния, то затем – лишь о смягчении «синдрома отмены», в просторечии «ломки». Болевые ощущения при ломке бывают настолько непереносимы, что человек решается действовать вопреки собственной системе ценностей: идет на преступление, совершает насилие над другим человеком.

Психоактивные вещества известны с древних времен. Область их применения долгое время была довольно ограниченной: они использовались либо в медицине как обезболивающие, либо в религиозных ритуалах (и только в этих рамках) для достижения экстатических состояний.

До недавних пор использование психоактивных веществ было жестко регламентировано и проблем с болезненным пристрастием к ним у людей почти не возникало. Со временем они стали доступны обычному человеку. Выяснилось, что при передаче ответственности за употребление этих веществ от жреца или врача на откуп самому употребляющему они могут привести к серьезным разрушительным последствиям, в том числе к смерти.

Курение. Как и употребление алкоголя, оно относится в большинстве стран к легальным способам достижения расслабления. Никотин – химическое вещество, действующее на работу мозга, – увеличивает уровень гормона дофамина, что вызывает ощущение удовольствия. Со временем никотин включается в привычный круг обмена веществ и возникает физиологическая зависимость. В этом случае без привычной дозы у человека меняется настроение, он делается раздражительным, апатичным, ему становится трудно работать – так проявляется никотиновая абстиненция (ломка).

Помимо физиологической зависимости или вместе с ней, у человека может развиваться и психологическая. Речь идет о привычке к определенным действиям: сигарета, выкуренная в момент сильного волнения или после чашки кофе, рюмки коньяка, за хорошей беседой, вместе с коллегами во время обеденного перерыва или за рулем. Есть люди, которые курят только

в каких-то конкретных ситуациях и теоретически могут отказаться от сигарет вообще. Но, поскольку эти ситуации случаются в жизни часто, человек курит регулярно и много, и заменить сложившиеся привычки общаться и успокаиваться бывает очень сложно.

Обычно курильщики имеют обе зависимости: и физиологическую, и психологическую. Психологи причисляют пристрастие к алкогольным напиткам и сигаретам к зависимостям, связанным со ртом, и видят в них младенческие способы совладания с тревогой. Действительно, ощутивший страх или голод младенец реагирует универсальным способом: ищет материнскую грудь. Она дает ему и покой, и питание. Действия никотинового зависимого или пьющего человека, берущих в рот в минуты беспокойства сигарету или бутылку, и правда, напоминают поведение младенца. Признать эту связь взрослым людям бывает непросто, поскольку уровень младенческих реакций находится глубоко и нам труднодоступен. И все же, почувствовать на себе отголоски младенчества можно, если вспомнить, что смягчить состояние во время никотиновой ломки часто действительно помогает сосательный леденец или жевательная резинка.

Заядлый курильщик же, который носит в кармане пачку таких суррогатов утешающей «матери», может не только справиться с ломкой, но и избежать психологической работы, которую ежедневно проделывают «независимые» люди. А именно – вслушиваться в себя, анализировать свои переживания и потребности, понимать, какие реальные нужды и мечты стоят за мутным туманом тревоги, что именно сейчас нужно предпринять, чтобы обрести покой или осуществить свое желание (подробнее об этом см. главу 6).

Со временем психологи стали подмечать, что схожие с алкоголизмом, наркоманией, курением и другими химическими видами зависимости искажения поведения и мышления можно наблюдать и в навязчивых пристрастиях в других сферах, не связанных с употреблением психоактивных веществ. В обиход было введено понятие «поведенческая» или «нехимическая» зависимость. Перенос опыта, накопленного в терапии алкоголизма и наркомании, произошел не только в научном мире, но и в сообществах самопомощи, известных как программа «12 шагов» (подробнее о ней – см. Приложение). Люди, страдающие от самых разных нехимических зависимостей, стали активно перенимать опыт «Анонимных Алкоголиков», с которых началось создание таких сообществ. С 1957 года появляются группы «Анонимных Игроков», с 1960 года – группы «Анонимные Обжоры», с 1979 года – «Анонимные Сексоголики», с 1983 года – «Анонимные Трудоголики».

Такой перенос принципов исцеления от алкогольной и наркотической на другие виды зависимости оказался весьма действенным.

Игровая зависимость (гэмблинг)². Это болезненная склонность к азартным играм. Зависимый постоянно поглощен мыслями об игре и о том, что с ней связано, он тратит на нее рабочее или учебное время. Важными признаками беды (как и в случаях с другими зависимостями) становятся: появление чувства раскаяния, досады, стыда после игры, серьезные проблемы с деньгами и не менее серьезные осложнения на работе и дома. Другой печальный признак – человек продолжает играть, несмотря на постоянные проигрыши и очевидную невыгодность своего занятия.

Игрок не может насытиться: если он проигрывает, то хочет вернуться как можно скорее и отыграться, если выигрывает – стремится вернуться и выиграть еще больше.

У игрового зависимого складываются особые отношения с игрой: для этого занятия он выделяет специальную, неприкосновенную часть бюджета. Если предложить игроку потратить эти деньги на покупку мебели или оплату туристической поездки, он сильно рассердится.

² См. приложение «Есть ли у вас зависимость от игры?».

Желание сыграть обостряется у зависимого в трудные периоды жизни, когда появляются поводы для беспокойства и разочарования. Кроме того, он использует игру как поощрение и «отмечает» очередной партией какое-то радостное событие.

С точки зрения психологов, болезненное увлечение игрой – это своего рода гневный вызов, протест против жизни, в которой блага приобретаются усилием и требуют ожидания. Проигрыш в этом случае воспринимается игроманом не как встреча с реальным миром и его реальными закономерностями, а как временная помеха в борьбе за справедливость младенческого способа жизни, в котором любое желание немедленно удовлетворяется.

В наше время *игровая зависимость* все чаще принимает виртуальную форму и является одним из видов *интернет-зависимости*.

Интернет-зависимость. Это навязчивое стремление использовать интернет. Такой человек проводит все больше времени за компьютером (или смартфоном), выходит в сеть в неуместное время (например, проверяет электронную почту за рулем), тревожится, если выйти в интернет долго не удастся (из-за разряженной батареи или поломки техники, например).

Сам интернет не является предметом зависимости. Сеть – это среда, которая создает условия для развития четырех типов проблем:

- навязчивый веб-серфинг – бесконечные путешествия по интернету в поиске информации, часто ненужной;
- пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам – постоянное присутствие в чатах и соцсетях, частая публикация постов и комментариев, многочасовое поверхностное общение со множеством друзей в сети;
- игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными играми;
- киберсексуальная зависимость – неподдающееся контролю влечение к посещению порносайтов и занятиям виртуальным сексом.

Зависимость от соцсетей – новая разновидность проблемы, о которой стоит поговорить подробно. Наверняка многим из нас знакома ситуация, когда просмотр новостей, публикация небольшой заметки, слежение за «лайками» и ответы на поступившие комментарии занимали значительно больше времени, чем мы планировали. И это неудивительно. Онлайн-пространство создает все условия для быстрого развития зависимости. Людям, привыкшим удовлетворять свои потребности в сети, бывает трудно адаптироваться в жизни офлайн.

Безостановочное обновление статусов и постов в социальной сети – проявление острой потребности в постоянном (пусть и виртуальном) собеседнике. Людям, попадающим в эту зависимость, сложно переносить одиночество. Такое зависание в интернете сродни поведению ребенка, требующего у родителей, чтобы они оставили дверь на кухню открытой, пока он будет засыпать. Ему не важно, о чем будут говорить родители, но бормотание с кухни, работающий телевизор будут успокаивать его в темноте. Постоянное фоновое присутствие в жизни онлайн-друзей создает ощущение: я никогда не буду одинок в этой жизни и я держу руку на пульсе.

Кроме того, к такому виду зависимости склонны люди, которые воспринимают себя главным образом через реакцию других. Ответ подписчиков на посты и фотографии становится для них способом убедиться в том, что они существуют.

Интернет-порнография приобрела в наш век компьютерных технологий особый размах. Если раньше человеку требовалось некоторое усилие, чтобы получить доступ к эротическим образам (найти магазин с соответствующими журналами, пойти в клуб), то теперь доступ к порнографии с домашнего компьютера, планшета или смартфона легок и прост. Судя по отзывам священников, зависимость от порнографии в интернете становится одной из наиболее распространенных тем для исповеди, причем не только среди мужчин, но и среди женщин.

Если алкоголик может попробовать отказаться от привычки хранить алкоголь дома и таким образом уменьшит риск провокации извне, то порнозависимый человек всегда имеет предмет своей страсти под рукой, ведь полностью отказаться от интернета в нынешней городской культуре невозможно.

Сексуальная зависимость. Она приводит к потере контроля над своими импульсами. Человек любыми способами стремится к разрядке возбуждения («своими силами» или навязчиво ищет партнера). Эта болезненная поглощенность не дает ему возможности завести долгосрочные отношения, вызывает разного рода болезни, проблемы с законом, приводит к разводам, увольнению.

Еще одним признаком такой зависимости становится заикленность на теме сексуальных отношений: это может быть муссирование темы секса или, наоборот, постоянная борьба с «распушенностью» окружающих, навязчивый поиск «пороков», «извращенцев» и т. д.

Надо сказать, что люди, страдающие таким типом зависимости, оказываются в сложной ситуации. Область сексуальной жизни – очень личная и очень «смутительная», поэтому они боятся поделиться с кем-то своими сомнениями и проблемами, опасаясь, что получат в ответ насмешки и будут восприняты как нездоровые, опасные для окружающих люди. Те, кто рискует обратиться за помощью, зачастую сталкиваются с непониманием двух видов. Если сексоголик приходит к психологу, не знакомому с проблемой зависимости, тот постарается убедить клиента, что «с ним все в порядке» и что ему просто «нужно избавиться от комплексов» и «принять свои особенности» в этой сфере. Человек, который уже столкнулся с объективными неприятностями, порожденными его проблемой, будет совершенно сбит с толку такими рекомендациями. Второй вариант безрезультатного обращения за помощью чаще связан с советами священников. Батюшка, конечно, не скажет, что навязчивый просмотр порнографии и ежедневное рукоблудие – это норма, но может совершить по незнанию другую ошибку: начать упрекать сексоголика, привить ему ненависть к телесности и сексуальности, пугать адскими муками, требовать «все бросить» и «проявить волю». Такие упреки и запугивания не работают, ведь сила зависимости многократно превосходит волевые возможности человека в проблемной зоне. Повторные срывы после таких духовных бесед только подтвердят отчаянную уверенность сексоголика в том, что ему никто не может помочь, даже Бог.

Внешне сексуальная зависимость может проявляться по-разному: в не поддающейся контролю тяге к «саморазрядке» (мастурбации), поиске порнографии или новых партнеров, частых изменах. Как и со всеми другими зависимостями, ее результат – разрушительные последствия для здоровья, карьеры, близких отношений.

Сексоголизм может выражаться как в форме навязчивого сильного интереса, так и в отвращении к сексуальности как таковой, избегании телесной близости. Самой частой причиной боязни интимных контактов является перенесенный в прошлом опыт физического и сексуального насилия.

Сексоголики используют сексуальные действия, стремясь решить множество психологических задач, хотя сами не всегда отдают себе в этом отчет. Одни с помощью мастурбации и беспорядочных связей хотят смягчить горе и одиночество, другие – ощутить уверенность в себе. Чаще всего скрытыми мотивами сексоголика становятся: желание получить кратковременный опыт власти над обстоятельствами и другим человеком или неудовлетворенная потребность в нежности и общении. Нередко в основе сексоголизма лежит желание избежать ощущения собственной никчемности. На консультациях сексуально зависимые люди признаются, что жаждут близости и душевного тепла, но не знают, как этого добиться. Обычные отношения для сексоголика слишком непредсказуемы и хрупки. Поэтому кратковременное соитие, дающее бурные эмоции, становится для них более надежной и, на первых порах, контролиру-

емой формой получения любви и нежности, которую они властны инициировать и прекратить тогда, когда сочтут нужным.

Убеждения сексоголика, лежащие в основе его выбора, приводят к таким печальным формулировкам: «Меня можно полюбить, только испытывая ко мне влечение» или «Если кто-то занимается со мной сексом, это доказывает, что меня можно любить». Женщины, страдающие сексуальной зависимостью, иногда рассуждают так: «Меня не бросят, если я научусь обольщать».

Как показывает опыт работы с сексоголиками, страдающими склонностью к мастурбации, – эти люди не научились находить другие способы утешить себя. Им очень трудно строить доверительные отношения, признаваться другому человеку в своей боли или страхе. Многие из них выросли в семьях, где не было принято жалеть, утешать ³.

Очень часто именно в переживаниях детства и отношениях, принятых в родительской семье, нужно искать корни еще одного вида расстройств – пищевых, таких как *анорексия*, *булимия*, *обжорство*.

По наблюдениям психологов, за пищевыми расстройствами стоят несколько неразрешенных задач развития.

- Неразвитый навык совладания с тревогой и страхом.

Большинство зависимых описывают процесс еды как «ощущение первичной гармонии», состояние спокойствия, блаженства. Они используют пищу не для насыщения, а для снятия стресса. Но чем дольше развивается зависимость, тем короче становятся периоды спокойствия после еды. Таким образом, пища превращается в регулятор настроения.

- Нерешенный вопрос, в чем я могу проявлять самостоятельность?

Родители пациентов, страдающих зависимостью от еды, как правило, не могли поддерживать стремление ребенка к самостоятельности, обвиняли и стыдили его за это желание, окружали жестким контролем, подавляли инициативу. Навязчивые попытки управлять приемом пищи, своим телом становятся для такого человека единственной зоной, где он надеется реализовать свою власть в этом мире. Контролируя свой вес, зависимый поддерживает ощущение контроля над собственной жизнью.

- Мучительный вопрос – есть ли в этом мире место для меня? Достаточно ли я хорош?

Этот тип зависимых людей не знает себя и навязчиво стремится соответствовать ожиданиям окружающих. Вспоминая свое детство, многие пациенты с анорексией говорят о себе как об очень послушных, образцовых детях, старавшихся делать то, чего от них ожидали окружающие, чтобы заслужить одобрение. Повзрослев, но не поняв, кто они, эти люди не научились выдерживать осуждение и критику окружающих. Они тревожатся о том, что если не будут соответствовать чужим ожиданиям, то их шансы быть любимыми и уважаемыми сократятся до минимума. Даже добившись серьезных успехов, они никогда не бывают довольны собой и не убеждаются в собственной ценности и значимости.

- Могу ли я быть тем, кто я есть? Имеет ли право на жизнь неидеальный человек?

Многие зависимые от еды люди не могут принять свою противоречивость, несовершенство, свои достоинства и недостатки. Они уверены, что для того, чтобы быть любимыми, им надо быть совершенными. Одним из признаков совершенства становится для них худоба.

- Так ли уж хорошо становиться взрослым?

Желание стать как можно более худым (анорексия) – это попытка вернуться в детское, инфантильное состояние, попытка лишить свое тело взрослых очертаний. Похудение становится актом отказа от роста, взросления, самостоятельности, принятия ответственности за собственную жизнь.

³ См. приложение «Есть ли у вас черты сексоголика?».

Коротко остановимся на трех типах пищевой зависимости, о которых идет речь.

Нервная анорексия – это расстройство, которое вызвано желанием похудеть или не поправиться.

При анорексии человек хочет потерять вес, даже если у него все в порядке с фигурой, и воспринимает свою внешность искаженно.

Нервная булимия – непреодолимая тяга к перееданию, которую отличают внезапные, часто ночные, приступы голода; другой вариант – человек ест, не переставая. Чтобы избежать появления лишних килограммов, зависимый вызывает у себя рвоту, а иногда еще и принимает слабительное.

Обжорство – это переедание, которое приводит к появлению лишнего веса. Оно считается реакцией на стрессовые ситуации. В отличие от булимии, обжорство не сопровождается стремлением вызвать у себя рвоту.

Для обжорства характерно ощущение неуправляемости питания, постоянное чувство голода (независимо от того, поел человек или нет), стыд (зависимый старается есть в одиночестве или скрывает количество съеденного). Люди, страдающие этим расстройством, едят урывками, мелкими кусочками.

Симптомы всех этих расстройств – лишь верхушка айсберга. Психологи, работающие с такими клиентами, отмечают, что эти люди склонны отрицать свои чувства, эмоции и желания, у них есть большие проблемы с осознанием и выражением своих переживаний. Ощущение внутренней пустоты – вот та проблема, на которую они чаще всего жалуются. Кроме того, у них есть большие трудности в общении с людьми ⁴.

Можно сказать, что с похожими проблемами сталкиваются люди, зависимые от других видов потребления, – **шопоголики** и **должники**.

Шопоголизм (или ониомания) ⁵. Это непреодолимое желание покупать без необходимости, ради удовольствия самого процесса покупки. Шопинг становится отдыхом и развлечением. Люди, страдающие этим расстройством, посвящают массу времени поиску информации о товарах и обсуждению купленного и испытывают апатию, если обстоятельства мешают им совершить очередной тур по магазинам.

Они ходят от прилавка к прилавку без списка предполагаемых покупок, не обращая внимания на цены, не зная точно, какими средствами располагают. Рассматривая покупку дома, зависимый часто понимает, что она ему не подходит, и чувствует досаду и вину за потраченные деньги.

Дома у шопоголика можно найти несколько экземпляров одних и тех же вещей (два почти одинаковых чайника, платья и т. д.). В их шкафах много ненюшенной одежды, на полках – ряды непрочитанных книг, на балконе – множество неиспользованных инструментов, нетронутое оборудование для хобби и т. д.

Если расстройство заходит слишком далеко, шопоголик начинает пренебрегать всеми другими областями своей жизни и даже убеждениями в пользу шопинга, может попытаться совершить кражу в магазине.

Зависимость от покупок является внешним проявлением нескольких глубинных проблем.

⁴ См. приложение «Страдаете ли вы зависимостью от еды?».

⁵ См. приложение «Есть ли у вас зависимость от шопинга?».

Во-первых, шопоголики плохо владеют собой, у них не развился такой важный навык, как способность потерпеть, дожидаться удовольствия.

Во-вторых, они не умеют жить «на средних оборотах». Таким людям важно все время проживать «микро-стрессы», принимая решения о покупке, охотясь за ней и разочаровываясь.

В-третьих, в основе шопоголизма лежит неуверенность в возможности контролировать свою жизнь, проявлять свою власть в этом мире. Походом в магазин зависимый как будто объявляет: «Я могу позволить себе купить то, что мне сейчас захотелось!» Акт покупки становится уникальным опытом заполучить желаемое, ощущения своего достоинства, самоуважения. Наблюдения психологов показывают, что, совершая покупки, зависимый приобретает символические атрибуты власти и достоинства в форме отношения продавцов, красивой упаковки и т. д. Лишенные доступа к шопингу, такие люди снова оказываются перед вопросом о смысле своего рождения, возможности хоть как-то влиять на этот мир, о своем предназначении и месте среди людей.

Должники. По мнению членов сообщества самопомощи «Анонимные Должники», в основе болезненного «недозарабатывания» денег и бесконтрольного обрастания долгами и кредитами лежит целый ряд причин. Прежде всего, неспособность и нежелание принимать реальность, отказ от ответственности за свою жизнь, ведь обладание деньгами, взятыми в долг, создает фантастическую параллельную жизнь. Кроме того, одолженные деньги становятся единственным способом избавиться от чувства незащищенности, дают возможность почувствовать себя в безопасности и снизить тревогу. Положение должника выдает незрелость человека, его нежелание взрослеть и иметь дело с ограничениями. Ведь «здоровые» люди вынуждены смириться с невозможностью купить что-то прямо сейчас (или даже никогда до самой смерти), им приходится признать, что у нас есть реалистичные желания, а есть такие, для воплощения которых может не хватить сил, способностей, времени. Осознавать это неприятно, и выходом из положения становится очередной заем. Люди, страдающие этой зависимостью, могут делать долги, чтобы почувствовать себя всемогущими. В то же время, им невероятно трудно принять собственную успешность, силу – они стремятся подсознательно «обессилить себя», удержать в беспомощном, нищем, зависимом от других состоянии.

В заключение отметим, что страсть к вещам и потреблению может выражаться не только в бесконечных хождениях по торговым центрам, но в форме... «любви к благочестию». Похоже, «духовные» должники и шопоголики тоже существуют. Болезненное стремление заказывать большое количество молебнов и акафистов у мощей и икон святых, а также сорокоусты и панихиды, равно как и навязчивые покупки, например, все новых и новых икон, вводят некоторых верующих людей в ситуацию ничуть не менее проблемную, чем потребителей светских.

«Безобидный» предмет страсти

До сих пор мы говорили о более или менее очевидных видах зависимости, но при определенной предрасположенности психики, ее предметом могут стать практически любые явления, химические вещества, эмоции и занятия – все что угодно, поначалу совершенно обычное и безобидное.

Зависимость от сладкого, кофе и пр. Конечно, эти склонности не разрушают жизнь человека так же неизбежно, как алкоголь или наркотики, но могут стать причиной заметного ухудшения настроения, если вдруг окажется невозможным съесть десерт или выпить чашечку капучино.

Зависимость от лекарств. Сначала человек принимает препарат по настоянию врача, но постепенно начинает им злоупотреблять и уже не может без него обходиться. В первую очередь, речь идет о снотворных, транквилизаторах и антидепрессантах.

Все эти препараты неврологи и психиатры обычно назначают определенным курсом (за исключением ситуаций, когда пациент страдает серьезными психическими нарушениями). Врачи оговаривают, что принимать их постоянно нельзя, как нельзя вечно носить гипс. Снотворное, транквилизатор, антидепрессант могут поддержать человека на каком-то трудном этапе, но потом от него нужно отказаться, чтобы позволить организму самому наладить свой естественный ритм. К сожалению, в ответ на это предложение специалистам приходится часто сталкиваться с сопротивлением пациентов: «Мне так плохо, и только приняв лекарство, я более или менее чувствую себя человеком».

Зависимость от гнева. Такие люди склонны раздувать скандалы, жестко протестовать и, вопреки собственным обещаниям, постоянно лезть в драку.

Зависимость от экстремального спорта. В поисках адреналина человек рискует здоровьем и жизнью, спускаясь с опасного склона на горных лыжах, разгоняясь до максимальной скорости на мотоцикле и т. д.

Ловушка для «труженика» и «любящего» сердца

Наконец, поговорим о таких неочевидных, на первый взгляд, явлениях в контексте разговора о болезненных пристрастиях, как любовь к труду и просто любовь, в самом прямом смысле – любовь к другому человеку.

Трудоголизм проявляется в восприятии работы как единственного или самого значимого средства самореализации, достижения признания и получения удовлетворения от жизни. В отличие от увлеченного или трудолюбивого человека, трудоголику хороший результат работы не приносит долговременного удовлетворения. Ему важен процесс, а не результат. Зарабатывание денег, по большому счету, для него тоже не цель, хотя важность финансового благополучия часто используется трудоголиком для оправдания своей одержимости перед родными. Семейные отношения, домашние дела, необходимость посещать докторов, «отвлекаться» на еду и сон воспринимаются трудоголиком как помехи, мешающие работе и вызывающие раздражение и досаду. Он отказывается от отпуска, поздно уходит из офиса, берет недоледанную работу на выходные домой.

Психологи, работающие с трудоголиками, отмечают, что отсутствие привычной нагрузки вызывает у них большую тревогу, поэтому выходные или отпуск представляют для них опасность. Нередки ситуации, когда трудоголик по настоятельному требованию родных берет отпуск, но тут же заболевает гриппом, радикулитом и т. п.

Для того, чтобы игнорировать очевидные проблемы в отношениях с другими людьми и с собственным здоровьем, трудоголик вооружается надежным набором психологических защит,

легенд, объясняющих его поведение. Признавая свое плохое самочувствие, усталость, измотанность, он может даже говорить о том, что с нетерпением ждет окончания трудного проекта или наступления новогодних каникул. При этом он сопротивляется отдыху, используя разные объяснения:

- Я посвящаю все свое время заботе о вас, обеспечиваю всем необходимым.
- Я делаю это только ради тебя (детей, родителей).
- Это проект чрезвычайно важен страдающим людям, и будет непорядочно затягивать его или отказываться.
- В том, что я делаю, никто, кроме меня, не разбирается, поэтому никто не сможет сделать это вместо меня.
- Так совпало, что именно сейчас я очень востребован, и хочу использовать ситуацию по максимуму.
- Сейчас в стране кризис, и, если я заикнусь о переносе сроков, меня просто уволят.

Раз уж мы затронули тему психологических защит и искажения мышления, нужно сказать несколько слов о «духовном» и «благотворительном» трудоголизме. В советском обществе трудоголик, оправдывая свое разрушительное поведение, мог опираться на культурные нормы, декларирующие, как важно быть «человеком дела», «профессионалом, горящим на работе». Сегодня мы начинаем относиться к работе более сбалансированно. Приобретают популярность идеи о здоровом досуге, бурно развивается инфраструктура семейных центров, фитнес-клубов, спа-салонов и прочих мест для «замедления», восстановления равновесия, неспешного общения.

В наше время люди, склонные к трудоголизму, все чаще находят себя в волонтерских организациях и религиозных сообществах. Важность алтарничания в храме, ведения кружка по изучению Евангелия или участия в спектаклях для больных детей не вызывает сомнения, но волонтерам и работникам в храмах все же нужно обращать внимание на свое психологическое состояние. Достаточно ли времени они уделяют отдыху и «бессмысленному» общению с друзьями? Волонтерские организации обычно проводят не только внимательные собеседования с кандидатами, отбирая наиболее трезвомыслящих претендентов, но еще и специальные тренинги, стараясь предотвратить эмоциональное выгорание добровольцев. Эта работа позволяет вовремя отследить развитие трудоголизма и научить волонтеров прислушиваться к себе, чтобы не дать хорошему делу стать разрушительной зависимостью.

К сожалению, в религиозных сообществах, в православных храмах о проблеме трудоголизма знают не всегда, что приводит к печальным результатам. Человек взваливает на себя все новые и новые благородные служения (чтение псалмов на Всенощной, сопровождение паломников на Афон, проведение детских православных лагерей, кормление бездомных) и при этом игнорирует и ухудшение собственного здоровья, и брошенность собственных детей. Батюшка, быть может, и начинает со временем беспокоиться за такого человека, но в условиях острого дефицита кадров в приходе не решается предложить «духовному» трудоголику отказаться от части взятых на себя служений.

Продолжим описание человека, страдающего трудоголизмом. В общении ему свойственна постоянная спешка в разговоре, неумение выслушать другого человека, отсутствие глубокого интереса к собеседнику. Дома трудоголик поставит ноутбук на кухонный стол и положит рядом рабочие бумаги, его жилая комната тоже будет напоминать офис. Трудоголика раздражают любые непредсказуемые вмешательства в его планы – со стороны природы (снегопад, мешающий приехать вовремя на работу) или родственников (необходимость везти маму к врачу, утренник у ребенка в детском саду). На работе трудоголик будет реагировать раздражением и удивлением, если кто-то из коллег обнаружит интерес к своей семье, детям. Ему будет трудно понять, что за пределами работы для них есть что-то ценное.

Трудоголизм редко приходит в жизнь человека в одиночку. Обычно его сопровождают другие психологические «болячки», например, болезненная зависимость от похвалы и одобрения, сложности с контролем над гневом, агрессивность, обеднение чувств, слабость воображения, ненависть к себе, отношение к другим людям как к объектам и инструментам. Поскольку трудоголики, подобно всем людям, нуждаются в близости, нежности, покое, но не умеют получать их в контакте с живыми людьми, у них часто развиваются дополнительные зависимости, которые дают временное, но надежное облегчение: курение, алкоголизм, не поддающееся контролю стремление к «саморазрядке», зависимость от порнографии или беспорядочных сексуальных связей.

В сфере *зависимости в отношениях* существуют две противоположные проблемы: созависимость – зависимость от отношений с людьми и контрзависимость – навязчивое стремление их избегать. Эти проблемы настолько важны, что сейчас мы расскажем о них кратко, а подробно обсудим в отдельной главе (глава 3).

Созависимость. Как уже мы говорили, зависимость приводит к появлению у человека множества психологических защит (уловок). Люди используют их, оправдывая свое поведение даже в случае зависимостей, казалось бы, осуждаемых в обществе: «Веселие Руси есть пити, и нельзя нам без того быти».

В схожей ситуации находятся люди, страдающие от созависимости. Общеизвестные легенды о том, что главное в жизни женщины – это любовь и только близкий человек может вырвать больного из лап алкоголя (наркотика), понуждает женщин и мужчин совершать медленный суицид, оставаясь в разрушительных отношениях.

Зависимость от отношений – это зависимость от другого человека, потеря чувствительности к себе, растворение в партнере. Зависимым можно назвать мужчину, который не может жить без переживаний романтической влюбленности, или женщину, целиком поглощенную жизнью сына-подростка: его оценками в школе, здоровьем, его отношениями с друзьями.

Изначально созависимостью называли особое поведение человека, чей партнер страдает химической или любой другой зависимостью (о чем мы говорили чуть выше). Жизнь рядом с такими людьми влияет на состояние родных, меняет их поведение, реакции, восприятие мира. Можно сказать, что созависимыми являются все жены и мужья страдающих от алкоголизма и наркомании, а также все дети зависимых родителей. Парадокс поведения таких людей заключается в том, что, даже если отношения с зависимым партнером прерываются (например, женщина разводится с мужем-алкоголиком или у мужчины умирает мать, которая принимала наркотики), многие созависимые в скором времени находят другого зависимого.

В чем проявляется созависимое поведение? У таких людей занижена самооценка, их внимание сконцентрировано на проблемах больного члена семьи. В то же время, они эти проблемы отрицают: «Мой муж не лежит под забором, значит, он не алкоголик»; а еще, не признают свои собственные: «Со мной все в порядке, беда только в том, что сын употребляет наркотики». Эти люди так глубоко погружаются в проблемы зависимого, что перестают заботиться о себе и серьезно рискуют: у них могут появиться депрессивные и истерические реакции, неврозы, обострение проблем со здоровьем (гипертония, гастриты и проч.).

Одно из очень серьезных последствий созависимого поведения – суицидальные мысли и суицидальные попытки. У созависимых людей рано или поздно начинаются трудности на работе и в близких отношениях, ведь они растворяются в решении проблем зависимого родственника. По мере того как его болезнь усугубляется, созависимый все больше теряет потребность в общении с окружающими и оказывается в изоляции.

Со временем психологи обратили внимание на то, что созависимость встречается и за пределами семей пьющих или употребляющих наркотики людей.

Контрзависимость. Эта проблема является противоположной зависимостью. Она выражается в нарочитом избегании близких отношений, невозможности подпустить к себе другого. Это зависимость от одиночества. Такие люди обычно имеют в прошлом опыт отношений, в которых им было больно и страшно. Не желая снова терпеть эту боль и страх, они предпочитают держаться от людей на расстоянии.

Подведем итог

Как вы уже поняли, некоторые виды зависимостей в нашей культуре не только не считаются разрушительными, но даже, наоборот, почитаются. Тем не менее у всех этих проблем, поощряемых или осуждаемых людьми, всегда будут общие черты:

- кроме вещества или действия, от которых у человека сформировалась зависимость, у него нет другого сравнимого по эффекту способа получить удовольствие, испытать радость, смягчить душевную боль, снизить тревогу, получить утешение;
- если принять нужное вещество или совершить нужное действие не удастся, возникает «синдром отмены»: раздражение, тревога, человек не находит себе места, у него появляется дрожь в руках, усиливается потоотделение;
- «доза» требуется человеку все чаще, во все больших объемах;
- человек совершает какое-то действие или принимает вещество, несмотря на проблемы со здоровьем и в отношениях с семьей и коллегами.

Глава 2

Как развивается зависимость

Привычка, злоупотребление, зависимость: в чем разница

Не всегда пристрастие, привычка и даже злоупотребление является зависимостью. Так, выпив в компании, кто-то сможет вовремя остановиться и на следующий день отправится на работу, а кто-то не найдет в себе сил: алкоголь уже имеет над ним власть и определяет его жизненные выборы.

К консультирующему психологу очень часто обращаются родители, обеспокоенные тем, что у их ребенка развилась компьютерная зависимость. Обычно родители ставят такой диагноз, основываясь только на своих наблюдениях: ребенок проводит за компьютером больше времени, чем им кажется нормальным. Но более подробные расспросы показывают, что, несмотря на свое увлечение, подросток неплохо учится в школе, ходит в спортивную секцию, с удовольствием занимается музыкой. Это означает, что он в состоянии управлять своим общением с компьютером и не является зависимым.

В отличие от зависимого, у «пристрастившегося» не бывает «синдрома отмены». В ситуации, когда алкоголя под рукой нет, он не будет скучать по выпивке и придумает, чем еще себя занять. Подростки, у которых нет компьютерной зависимости, могут пойти в поход и будут с удовольствием готовить еду на костре, преодолевать препятствия, тусоваться, лишь пару раз в начале похода вспомнив по привычке о любимой компьютерной игре.

И все же нам нужно помнить: биохимия и психология человека устроены так, что любое пристрастие со временем может перерасти в зависимость. А из-за защитных реакций психики (в первую очередь механизма «отрицания») человек по-прежнему не будет признавать себя алкоголиком или игроманом. В этом смысле, потакая своему пристрастию или злоупотреблению, мы ходим по лезвию ножа: чья-то психика уберет его от перехода в стадию зависимости, а чья-то – нет. Не слишком ли дороги ставки в этой игре?

Основной критерий, которым можно пользоваться для самодиагностики, таков: не разрушает ли конкретное увлечение вашу жизнь, например, не приводит ли оно к изоляции от друзей и близких, к конфликтам, увольнению, обострению болезней и т. п.

Аддиктологи обращают наше внимание на такие проявления зависимости.

- Действия человека выглядят со стороны парадоксально и не основываются на понятных желаниях. Человек и сам не всегда может объяснить, зачем он делает то, что делает. На определенной стадии зависимое действие может не приносить насыщения, разрядки, удовольствия.

- Появляется «синдром отмены» (абстинентный синдром): если совершить желаемое или принять нужное вещество невозможно, человек становится очень раздражительным, апатичным, а иногда у него возникает недомогание (пот, тремор).

- Из-за кратковременности насыщения и усиления «синдрома отмены» у зависимого возникает привыкание. Он либо начинает употреблять желаемое чаще (теряет контроль над ситуацией), либо увеличивает дозировку (теряет контроль над количеством).

- Важный симптом зависимости – внутренний диалог: обещание бросить (зароки) и самоукорение.

- Необходимость увеличивать дозу неминуемо приводит к проблемам со здоровьем. На поздних стадиях влечение к предмету зависимости может оказаться сильнее инстинкта самосохранения.

- Кроме того, прибавка в дозе приводит к ссорам с близкими, увольнению с работы, а в каких-то случаях – к правонарушениям и преступлениям.
- Предмет зависимости формирует жизненные принципы, заполняет все мысли. Тогда употребление представляется человеку либо чем-то исключительно ценным, либо в свои трезвые периоды он посвящает себя борьбе с ним, объявляя его самым большим злом.
- Формируется система психологических защит, «охраняющих» болезненное желание. «Отрицание» не дает принять существование зависимости и связанных с ней проблем. Другая психологическая защита – «проекция» – позволяет человеку заменить «я хочу» на «я вынужден» (например, «я это делаю под давлением обстоятельств»).

Стадии развития зависимости

Надо признать горькую правду: зависимость – хроническая, неизлечимая, прогрессирующая и смертельная болезнь. Не всем удастся вовремя осознать опасность и избежать печального конца. Героиновый наркоман проходит все стадии развития зависимости за 5–6 лет и в большинстве случаев к концу этого срока оказывается либо в реабилитационном центре, либо умирает. Если говорить о киберзависимости или созависимости в отношениях, их разрушительное действие не так очевидно, но, тем не менее, они приносят человеку серьезные страдания, опустошают его жизнь.

Попытаемся разобраться в феномене формирования и развития зависимости. Забегая вперед, скажем, что мы обнаружим большое сходство между химической и нехимической (поведенческой) зависимостью. Это объясняется тем, что опасное вещество и навязчивые поступки действуют на нейромедиаторы ⁶ мозга сходным образом. Зависимое действие тоже вызывает выброс нейромедиаторов из группы катехоламинов (в первую очередь, дофамина). Такое возбуждение сопровождается приятными переживаниями. Новые приемы вещества или повторение действия приводят к истощению запасов нейромедиаторов, и без стимуляции человек получает все меньше и меньше удовольствия. В ответ у него падает настроение, он чувствует вялость, слабость, переживает скуку и депрессию. Снова возникает стремление использовать наркотик или совершить желанное действие. Так работает механизм привыкания, появляется необходимость повышать дозу, теряется контроль над ситуацией и количеством желаемого ⁷.

Первые пробы. Зависимость еще не появилась

⁶ *Нейромедиаторы* – биологически активные вещества, которые участвуют в передаче, усилении, придании ритма сигналам между нейронами и другими клетками в организме (например, мышечной ткани).

⁷ В мировой аддиктологии проводятся исследования, в которых ученые сравнивают биохимические процессы в мозге, происходящие у зависимых от алкоголя и наркотиков и у зависимых от поведения людей. Их результаты позволили в 2011 году Американскому обществу терапии зависимости (American Society of Addiction Medicine) ввести новое определение зависимости: «Зависимость – это первичное хроническое поражение системы подкрепления, мотивации, памяти и связанных с ними механизмов». В графе «Вопросы и ответы» на сайте ASAM появилось следующее пояснение: «Новое определение уходит от приравнивания зависимости к исключительно зависимости от химических веществ и описывает, каким образом зависимость связана также с подкрепляющим поведением». Впервые ASAM озвучивает официальную позицию, заключающуюся в том, что зависимость не является исключительно «химической». Это определение утверждает, что зависимость имеет отношение к работе мозга и показывает, как его структура и функционирование у зависимых людей отличается от работы мозга тех, кто не имеет зависимости. В определении говорится о системе подкрепления в головном мозге и связанных схемах, однако теперь мы не делаем акцента лишь на внешнем подкреплении, действующем на всю систему. Пищевое или сексуальное поведение, азартная игра могут теперь ассоциироваться с «патологической гонкой за подкреплением», описанной в этом новом определении зависимости. В наибольшей степени ученые продвинулись в изучении процессов в мозге интернет-зависимых и зависимых от игры. Наиболее часто цитируемым по этому вопросу трудом зарубежных ученых является «Введение в поведенческие зависимости» (Introduction to behavioral addictions. Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). American Journal of Drug and Alcohol Abuse). Среди наших соотечественников много внимания сравнению биохимических процессов у людей, страдающих химическими и поведенческими зависимостями, уделяет исследователь А. Ю. Егоров. Он является нейрофизиологом, психиатром и наркологом, поэтому имеет возможность опираться в своих исследованиях на знания в этих смежных областях. *Егоров А. Ю.* Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции. / Медицинская психология в России, 2015, № 4; *Егоров А. Ю.* Любовные аддикции. / Вестник психиатрии и психологии Чувашии, 2015. Вып. № 2, т. 11.

	Алкоголь	Зависимость-влюбленность
Мотив употребления	Естественное любопытство, желание попробовать. У подростков — страх прослыть «белой вороной» или «маменькиным сынком». Стремление смягчить трудные переживания. Желание сделать свою жизнь интересной и наполненной.	Интерес к отношениям, любопытство. Желание сделать свою жизнь интересной и наполненной. Радость от того, что я люблю и любим.
Эффект и повышение дозы	Употребление приносит массу удовольствия или дает ни с чем не сравнимый покой. Вещество улучшает настроение, поднимает тонус. Человек становится смелее, острее, спонтаннее в общении. Он чувствует свою особенность, получив доступ к скрытым для окружающих «смыслам». Повышения дозы не требуется.	Встречи с любимым дают теплое ощущение нежности и любви, приносит много радости, энергии. Совместность приносит ощущение безопасности, расслабления. Влюбленные проводят время вместе, затем расстаются, занимаются своими делами и снова встречаются.
Отношение к своему состоянию	Особенность — в отрицании человеком имеющихся рисков. Он находится под влиянием мифов о «безопасности» химических веществ и преувеличенности предостережений наркологов. Человеку известно о существовании алкоголизма, но опасность, связанную с ними, он в расчет не принимает.	Человек не задумывается о возможных рисках. Он культивирует идеал «большой любви», который подпитывается литературой и кинематографом.

Многие люди в своих экспериментах с веществами или отношениями могут остановиться на этом этапе, когда зависимость не успевает сформироваться. Например, они и дальше выпивают временами по случаю дня рождения, но потом без усилий воздерживаются от алкоголя.

Почему у одних людей происходит переход на первую стадию зависимости, а у других нет? Во многом это тайна человеческой судьбы. Однако аддиктологам известны две предпосылки, толкающие человека к злоупотреблению.

Первая — это генетическая предрасположенность к привыканию. Кто-то примет успокоительное несколько раз, и биологическая зависимость не возникнет. Другой же после одного-двух эпизодов почувствует сильную «нужду» в нем. К сожалению, в этой лотерее мы никак не можем повлиять на доставшийся нам набор генов.

Вторая предпосылка — слишком сильное впечатление, которое вещество или зависимое действие произвело на человека. Почему это происходит? По множеству причин. Например, если нам повезло в жизни и мы достаточно развиты, то умеем находить утешение в периоды кризисов, мы обросли друзьями и родственниками, на поддержку которых можем опереться в трудную минуту. Мы знаем свои недостатки, но в целом довольны собой. Нам известны разные способы себя развлечь: пойти в театр, съездить на море, купить абрикосов на рынке и т. д. В этом случае опьянение от алкоголя или неожиданная взаимная влюбленность становится приятным состоянием, но не уникальным. Если же вся жизнь человека — сплошная тоска и страдания, если от близких он слышит только критику, угрозы и обвинения, если он не умеет развлечь и порадовать себя и у него нет доверительных отношений, в которых можно найти утешение, алкоголь или наркотик дадут ему совершенно уникальный и ни с чем иным не сравнимый опыт свободы и наполненности. Такой опыт запечатлевается в памяти очень сильно и манит вернуться.

Для начала формирования зависимости важно, чтобы человек, иногда не вполне отдавая себе в этом отчет, принял важное решение: он выбирает именно такой способ достижения удовольствия или смягчения страдания. По выражению участников программы «12 шагов», употребление становится «духовным актом».

I стадия **Зависимость начинает формироваться.**

Появляются первые проблемы

	Алкоголь	Зависимость-влюбленность
Мотив	Осознанное желание достигать измененного состояния сознания (кайфа) при помощи алкоголя. Сознательное планирование употребления (например, на ближайшие выходные).	Осознанное желание испытать особое состояние при общении с любимым человеком. Это состояние становится куда более привлекательным по сравнению с другими (например, легкостью после расслабления в бассейне или радостью после хорошо сделанной работы).
Эффект и повышение дозы	Временами привычные дозировки не приносят первоначального удовольствия. Иногда происходит скачок к большей «дозе».	Пара проводит вместе все больше времени, растет необходимость находиться рядом, держаться за руки, смотреть в глаза. Растут и требования к партнеру уделять больше времени и внимания. Возможны первые эпизоды селки за любимым: просмотр смс, чтение постов в соцсети.
Состояние, настроение	Эпизоды неловкости в общении с другими людьми после «вечеринок». Первые эпизоды провала памяти: человек не помнит, что с ним было вчера.	Эпизоды нарушения сна. Может начаться утрата собственных интересов. Человеку теперь важно только то, что интересно любимому. Навязчивая тревога, что с любимым человеком может что-то случиться.

Последствия для здоровья, «синдром отмены»	Синяки под глазами. Отравления.	Усталость из-за недосыпания.
Что происходит в жизни	Формируется специальный круг общения, появляется компания «правильных» людей, вместе с которыми можно употреблять. Старые друзья обижаются, чувствуя охлаждение. Накапливаются недоделанные дела по дому и на работе. Первые претензии от близких по поводу чрезмерного, по их мнению, употребления алкоголя.	Происходят изменения в графике жизни. Первые эпизоды отмены деловых встреч, прогулов учебы, спортивных занятий ради встречи с любимым. Начинают копиться недоделанные дела по дому и на работе. Дистанция в отношениях со старыми друзьями. Близкие тревожатся из-за происходящих с человеком изменений.
Отношение к расстройству	Отрицание расстройства, поиск причин употребления во внешних обстоятельствах. Первые проявления внутреннего спора. Появляются мысли о том, что с алкоголем нужно быть «поаккуратнее».	Отрицание расстройства, поддержка идеала «большой и светлой любви». Проявления внутреннего спора. Появляются мысли о том, что просматривать смс/почту любимого, — это как-то неправильно.
Ход мыслей, защитные механизмы	Алкоголь становится необходимым атрибутом веселья и отдыха. Набирает силу убеждение, что «русский человек обязан выпивать», в ход идут прочие легенды про необходимость употребления.	Культивирование идей, что любовь важнее, чем «пошлый быт», что истинное призвание женщины — служить мужчине и т. д.

И снова – многим людям удается оставаться в своей зависимости на первой стадии ⁸ и не перескакивать на вторую. На какое-то время они снижают дозы или принимают решение временно отказаться от предмета желаний. Одним из типичных примеров такого балансирования являются регулярные предупреждения пользователей социальных сетей о временном уходе из «эфира» на время Великого поста. Такие сообщения показывают, что в их душе, вероятно, заработал механизм зарок («мне надо бы с этим завязывать»). Показательным признаком

⁸ В наркологии первой стадией чаще называют время первых проб, когда пристрастие еще не сформировано. Период, в котором начинают проявляться проблемы из-за употребления, наркологи называют второй стадией развития зависимости.

станет и решение человека выбрать какое-либо аскетическое упражнение на время поста. В большинстве случаев вещество или действие, попадающее под такие временные «санкции», и есть предмет зависимости.

Надо сказать, что у большинства людей, ведущих относительно благополучный образ жизни, имеется какая-то слабость, которую можно было бы определить как зависимость. И все же трудно сказать, кому «повезло» больше: тому, кто находит способы балансировать на первой стадии, устраивая себе временные передышки-«детоксикации», или тому, для кого постепенная потеря контроля обернулась переходом на вторую и заставила обратить серьезное внимание на незрелые жизненные установки, подпитывающие зависимость.

Итак, если зависимость развивается и процессы привыкания идут достаточно быстро, психоактивное вещество или навязчивое действие встраивается в круг обмена веществ и происходит переход на вторую стадию.

II стадия

Зависимость прочно сформирована.

Серьезные последствия человека уже не останавливают

	Алкоголь	Зависимость-влюбленность
Мотив употребления	Если раньше основным мотивом было получение удовольствия, то теперь им становится смягчение боли. Раньше целью был переход от «ноля» в «плюс», теперь — выход из «минуса» в «ноль». Постоянная потребность в алкоголе.	Встреча с любимым нужна уже не столько для того, чтобы получить удовольствие, сколько для того, чтобы смягчить тревогу и страх.
Эффект и повышение дозы. Потеря контроля над ситуацией и количеством	В прежних дозировках вещество постепенно перестает приносить былое облегчение. Человек ощущает постоянную потребность в нем. Регулярное повышение дозировки. Употребление в рабочие дни. Повторное употребление в течение одних суток. Употребление в несовместимых с опьянением ситуациях: перед тем, как сесть за руль, перед началом рабочего дня.	Встречи не дают успокоения, поэтому пара начинает практиковать частые и яростные ссоры, которые, с одной стороны, сами по себе дают эмоциональную встряску, с другой — приносят особенные ощущения при примирении и восстановлении отношений. Помимо зависимости от нежности и любви, формируется зависимость от других сильных эмоций: ярости и обиды. Запускается бесконечное чередование: идеализация любимого — жестокое разочарование в нем. Зависимый практикует шантаж, угрозы, строит и реализует планы мести любимому. Потеря контроля над ситуацией: встречи в рабочее или учебное время. Могут возникать новые отношения «на стороне».

Состояние, настроение	Тоска на душе, «маета», депрессия, тревога, бессонница. Первые мысли о суициде.	Сильная тревога, если встреча с любимым невозможна. Сильные перепады настроения. Состояния покоя становятся все короче. Возникает чувство отчаяния, гнев. Сильная усталость и, как следствие, вялость и раздражительность. Стабильные сложности с самооценкой: человеку постоянно кажется, что он недостаточно хорош. Страхи при мысли о расставании. Беспричинные страхи.
Проблемы со здоровьем, «синдром отмены»	Боль в мышцах (как при гриппе), усиленное потоотделение, жажда. Проблемы со здоровьем, вызванные потерей контроля во время употребления: инфекционные, венерические болезни, нежелательная беременность, травмы от падений и побоев.	Проблемы со сном. Затрудненное дыхание. Хроническая усталость. Дают о себе знать запущенные болезни. Частые простуды. Возможны венерические болезни из-за неразборчивости в выборе партнеров.
Что происходит в жизни	Основной круг общения – «только свои». Проблемы в отношениях с мужем (женой), проблемы в интимной жизни. Прогулы и невыполнение обязанностей на работе. Конфликты с коллегами и начальством. Увольнения. Проблемы с учебой, прогулы, исключение из института. В периоды ломки, поиска алкоголя человек позволяет себе совершить правонарушение (воровство, драки, насилие). Конфликты с законом, приводы в полицию.	Серьезные проблемы на работе. Прогулы. Увольнения. Проблемы с учебой, прогулы, исключение из института. Финансовые трудности (долги, потеря работы). Правонарушения (из мест любимому). Конфликты с друзьями и родственниками из-за долгов, невыполненных договоренностей. Разрыв отношений с друзьями и родственниками.
Что происходит в жизни	Финансовые трудности (долги, продажа вещей из дома). Конфликты с друзьями и родственниками из-за долгов, невыполненных договоренностей, драк.	
Отношение к расстройству	Усиление внутреннего конфликта. Первые попытки принять решение «подзавязать» (не навсегда, но на какой-то срок). Нарушение данных себе обещаний.	Усиление внутреннего конфликта. Первые попытки принять решение какое-то время не общаться с любимым или восстановиться на работе (в институте). Нарушение данных себе обещаний.
Ход мыслей, защиты	Возникающие проблемы служат оправданием дальнейшего употребления. Причина и следствие меняются местами. Иллюзия контроля: «Я могу бросить, но не бросаю, потому что сейчас неподходящее время (горе, радость, печаль, Новый год)». Поиск виновных вовне: «Бизнес в упадке не потому, что я его забросил, а потому что сейчас не сезон/ворует персонал/кругом одни дураки». Отрицание расстройства: «Я не алкоголик, а просто очень напряженный/уставший человек». Оправдание употребления: «Я напился, потому что меня сильно обидели».	Возникающие проблемы служат оправданием продолжения отношений. «У нас проблемы, и поэтому нам нужно держаться вместе». Легенды о враждебном мире, в котором нужно теснее прижаться друг к другу. Частичное признание боли, но поддержание легенд, которые препятствуют расставанию: «Сейчас нормальных мужчин нет, с другими будет еще хуже». Легенды про важность служения: «Это мой крест!»

На этой стадии выздоровление возможно только с помощью специально организованной внешней помощи: при регулярном посещении групп самопомощи, психотерапевта, программы в реабилитационном центре.

III стадия Употребление несовместимо с жизнью или психическим здоровьем

	Алкоголь	Зависимость-влюбленность
Мотив	Хотя бы кратковременное смягчение боли похмелья. Употребление ради употребления.	Хотя бы кратковременное смягчение душевной боли.
Эффект и повышение дозы. Утрата контроля	Употребление не приносит удовольствия. Смягчение боли лишь кратковременное. Ради того, чтобы получить «дозу», человек начинает продавать вещи из дома, соглашается на сомнительные и крайне опасные аналоги алкоголя (одеколон, незамерзающая жидкость).	Утрата удовольствия. Смягчение боли лишь кратковременное. Продолжается и усиливается рискованное поведение, появляются другие зависимости: беспорядочные знакомства, переадаптация, курение, употребление алкоголя и наркотиков, прием транквилизаторов и других лекарств.
Состояние, настроение	Хроническая бессонница. Апатия и нежелание жить, состояние безысходности и тревоги. Серьезные проблемы с памятью. Утрата смысла существования. Попытки самоубийства.	Хроническая душевная боль, страх, тревога, тоска. Попытки самоубийства. Психические расстройства.
Проблемы со здоровьем	Серьезные проблемы со здоровьем, появление хронических болезней (в том числе, гепатита В). Непрекращающаяся дрожь в руках. Становится трудно ходить. Проблемы со зрением.	Серьезные проблемы со здоровьем, появление хронических болезней. При частой смене партнеров (из мести бывшему или невозможности ночевать в одиночестве) — болезни, передающиеся половым путем.
Что происходит в жизни	Разрыв с семьей, друзьями, обществом. Продажа квартиры в счет долгов. Бродяжничество.	Эпизоды жестокости, насилия по отношению к родственникам. Разрыв с семьей, друзьями, обществом. Нищета.
Ход мыслей, защиты	Отрицание расстройств. Обвинение обстоятельств и людей. Внутренний спор стихает. Человек идет употреблять сразу по выходе из больницы или прямо в больницу.	Легенда о том, что обидчик «не в себе» и сам нуждается в сочувствии. Мифы, поддерживающие насилие и пренебрежение собой: «Бьет — значит любит».
Мировоззрение	Происходит разрушение ценностных установок. Человек поднимает руку на своего ребенка, на стариков. Он соглашается на преступления для того, чтобы добыть деньги на алкоголь.	Происходит разрушение ценностных установок. Для приглушения боли одиночества или из мести любимому человек может заводить десятки партнеров. В жизнь входят алкоголь и наркотики.

Многие наркоманы, дошедшие до III стадии зависимости, погибают от передозировки. Происходит простой математический эффект: количество вещества, которое требуется для возвращения мозга к нормальной работе, становится больше, чем организм может выдержать. Алкоголики на этой стадии умирают не от передозировки, а из-за отравлений, травм, убийств, отказа работы сердца, печени, замерзают на улице. Зависимые от романтических отношений, дошедшие до третьей стадии, серьезно рискуют попасть в психиатрические лечебницы или умереть из-за обострения запущенных болезней (сердца, печени и т. п.), по неосторожности в результате ДТП или травмы.

Несмотря на такую пугающую картину, опыт программы «12 шагов» и психологов, специализирующихся на терапии зависимого поведения, показывает, что возвращение к более или менее нормальной жизни возможно не только на второй, но, в некоторых случаях, даже на третьей стадии. Главным и таинственным условием выздоровления является возникший у зависимого сильный мотив выздороветь. Кому-то для этого достаточно быть сильно избитым. Для кого-то отрезвляющим событием становится уход любимой жены. Кто-то переживает встречу с Богом и обретает смысл и желание прожить жизнь с Ним, а не с вызвавшим болезненную привязанность веществом. Зависимому очень важно прожить кризис, в котором он оказался, и достичь своего дна. В любом случае, как бы ни были заинтересованы в том родственники и

друзья, исцеление зависимого начнется только в том случае, если у него с глаз спадет пелена отрицания и найдутся причины сказать себе: «Все, я больше не могу и не хочу так жить. Мне нужна помощь».

Глава 3

Корень зависимости

Надежда и травма – два ориентира

Казалось бы, какой смысл разбираться в причинах проблемы? Не лучше ли было бы сразу перейти к возможным способам ее решения? Когда пожар уже разгорелся, человеку нужно искать ведра и огнетушители, а не спорить с домочадцами о том, кто виноват в случившемся. Хотя размышления о том, почему формируется зависимость, во многом остаются догадками, они будут полезны всем родителям и педагогам. Наивно и горделиво было бы предположить, что в наших руках находится вся ответственность за жизненные выборы детей. Но будет лучше, если в отношениях с ними мы постараемся избегать тех стратегий, которые подталкивают к формированию зависимости.

Кроме того, читатели, столкнувшиеся с проблемой зависимости в своей жизни, смогут ясно увидеть, что часть ответственности за ее формирование лежит не на них: просто вы оказались в неудачное время в неудачном месте. И все же этот факт не освобождает нас от ответственности за то, как мы решаем поступить с нашей жизнью. По известному выражению Сартра: «Мы существуем в ситуациях, которые воздействуют на нас; однако то, как мы существуем в них, предрешается нашим выбором».

По мнению современных психотерапевтов, зависимость формируется в результате таинственного совпадения: физиологических особенностей человека, трудных внешних обстоятельств и выборов, которые он делает, исходя из своего мировоззрения и ценностей.

Поиск механизмов появления зависимости подталкивает нас к мировоззренческим, духовным вопросам, в том числе, к проблеме несправедливости жизни. Планета Земля – не самое лучшее место для рождения. Злая воля людей, природные катаклизмы, родительские ошибки – все эти проблемы время от времени помещают человека в ситуацию большого и реального страдания. Как мы скоро увидим, зависимость начинает формироваться в момент отчаяния и потери надежды.

И все же мы знаем немало реальных историй людей, устоявших в ужасных ситуациях. Как можно было продолжать надеяться и находить смыслы? Как можно было не сойти с ума или не «нырнуть» в алкоголь? Большая и драматичная тайна человеческой жизни заключается в том, что есть трудные обстоятельства, которые становятся для нас непростым, но важным уроком, помогают взрослеть и обретать мудрость, а есть обстоятельства, которые нас просто разрушают, не принося никакой пользы. Можно сказать, что в какой-то мере **ответственность человека, переживающего кризис, заключается в том, чтобы сохранять надежду и продолжать искать поддержку.**

Коль скоро у нас зашла речь об ответственности, придется поговорить и о возможности человека совершать выбор. Идея о том, что он доступен уже маленьким детям, может звучать для нашей культуры непривычно.

Вы наверняка замечали, что полугодовалого ребенка, потянувшегося к любимой маминной чашке или к папиному смартфону, очень легко отвлечь погремушкой. В этом возрасте мы еще очень похожи на животных, которые «на автомате» ведутся на более сильный стимул. Однако позже, если, к примеру, двухлетний малыш твердо вознамерился отобрать у сверстника понравившийся ему игрушечный самосвал, он может «решить» сохранить свое намерение в фокусе внимания, несмотря на все попытки взрослых отвлечь его леденцом или предложением

поиграть во что-то другое. Конечно, такая решимость малыша – не совсем то же самое, что осознанный выбор взрослого человека. И все же, когда взрослый зависимый начинает разбираться со своим расстройством, иногда он обнаруживает, что склонность к негодованию и изоляции начала формироваться у него еще в детстве. Некоторые зависимые приходят к выводу, что их бунт, отказ иметь отношения с реальным миром был вызван даже не реальным, а вымышленным ими травматическим опытом. Человек может обнаружить, что был слишком требовательным по отношению к окружающим взрослым, был болезненно ранимым и обидчивым, и эти особенности стали плодородной почвой для развития зависимости. Конечно, мы не можем говорить, что ребенок в полной мере ответственно выбирает быть ранимым и мстительным. Однако речь все же идет о своего рода личном «вкладе» маленького человека в развитие своего расстройства. В этом ему придется признаться себе и разбираться во взрослом возрасте.

Генетическая предрасположенность, как мы уже говорили, может резко ускорить привыкание, и в этом случае первое употребление вызывает такой сильный эффект, что он не сравнится ни с чем в жизни. Кстати, одна из причин этого явления – генетический сбой на уровне выработки дофамина в центральной нервной системе.

Человек, разумеется, не может нести ответственности за свою физиологию, но он способен решить, как ею распорядиться. Ситуация с генетической предрасположенностью к зависимости похожа на положение человека, страдающего диабетом: он может отнестись к болезни легкомысленно и умереть, а может принять ее во внимание, тщательно следить за собой, вовремя делать нужные инъекции и прожить долгую жизнь, обзавестись семьей, достичь больших успехов.

Кроме физиологических причин, существуют еще некоторые особенности психики человека, которые создают условия для того, чтобы первые эпизоды употребления произвели на него неизгладимое впечатление. Напомним, что именно сильное впечатление от первых проб, резительный контраст между мучительностью обычной жизни и свободой, расслаблением, воодушевлением опьяненного состояния провоцирует развитие зависимости.

Самые разные психологические школы рассматривают зависимость как состояние, вызванное травмой, то есть как болезненную реакцию психики на тяжелые обстоятельства. По аналогии с телесной травмой (например, порезом) можно сказать, что психика в ответ на травмирующее событие оказывается не в состоянии ни отразить удар, ни на время «растянуться», «спружинить» и вместо этого «рвется». Одно и то же событие может оказаться полезной закалкой характера для одного человека и психотравмирующим для другого. Можно сказать, что вероятность «разрыва» психологической ткани повышается, если тяжелые события сопровождаются одиночеством и невозможностью разделить с кем-то свои переживания.

Событиями, которые могут стать причиной травмы, принято считать стихийные бедствия, смерть близких, тяжелые телесные увечья, изнасилование, госпитализацию в самом раннем детстве и разлуку с мамой. К этому перечню можно добавить жестокое обращение со стороны значимых близких людей и не соответствующие возрасту и возможностям человека требования родных.

Травмирующее событие может постигнуть человека в любом возрасте, но в раннем детстве он будет особенно уязвим.

Рассмотрим несколько типов ситуаций, последствия которых создают хорошую почву для развития зависимости как реакции на травму.

Советы родителям: как защитить ребенка

I тип травмирующих событий:

«Я в опасности!»

Долгое отсутствие контакта с матерью вызывает у младенца самый настоящий ужас. Конечно, мы не можем спросить у него, что он чувствует, но по истошному, отчаянному крику предполагаем, что без матери он боится погибнуть. Ребенок в этом возрасте, и правда, абсолютно беспомощен: он ничего не может сделать сам. Если в ответ на его крик мама все-таки возвращается, у младенца формируется такой важный навык, как **умение надеяться**, он обучается тому, что потерпеть имеет смысл. Если же на его отчаянный призыв очень долгое время никто не откликается, он впадает в тоску и привыкает к тому, что помощи ждать неоткуда.

Если такие эпизоды случались в жизни ребенка часто, он может выйти из этого периода с двумя возможными установками: либо убеждается в том, что любое отделение от взрослого чрезвычайно опасно (тогда он не сможет отпустить маму даже в туалет), либо в том, что жизнь – это в целом трагичная и мрачная штука. Тогда надеяться ему ни на что не стоит, а включаться в отношения – это только «подставляться» под будущую боль расставания.

Схожий кризис может произойти с человеком и позже – в подростковом или взрослом возрасте, если он окажется в очень жестокой среде, где существует прямая и постоянная угроза его безопасности (например, неблагополучный класс, где практикуется травля).

Склонность к зависимости появляется еще и у тех людей, которые выросли в семьях, где было принято считать окружающий мир очень опасным, захваченным разными злодеями («вокруг одни сатанисты / кагэбэшники / уголовники / еретики / сионисты»). Психологи называют такой тип семьи «осажденная крепость». Ребенок прочно «прилипает» к близким, понимая, что выжить можно только вместе.

II тип травмирующих событий:

«Я плохой. У меня нет права на жизнь в этом мире»

Годовалый ребенок начинает исследовать мир, а позже осваивает нормы поведения, делает первые шаги в творчестве. Сейчас задача близких – дать понять ребенку, что, несмотря на ошибки, у него есть свое место в этом мире, что он в целом хорош. Но такое отношение ребенок встречает не всегда. Бывает, что родители осуждают его самостоятельные попытки изучать окружающий мир, упрекают за желание быть независимым от мамы. Еще один вариант – малыш часто сталкивается с унижающей критикой: «Намалевал тут какую-то ерунду!» В таких отношениях родительская критика не помогает ребенку учиться, что-то улучшать в своих навыках, а стыдит.

Приведем и другие примеры посланий, которые блокируют развитие хорошего отношения к самому себе:

- Я знаю, что ты по природе испорчен.
- То, какой ты есть, вызывает отвращение.
- Я глубоко разочарован(а) тем, какой ты.
- Ты всегда был... (толстым, уродливым, глупым, сумасшедшим и т. д.).
- Ты не из «наших»: у нас в роду таких не было.
- Скорее всего, нам в роддоме подменили ребенка.

Ребенок, который часто слышит такого рода упреки, оказывается перед невыполнимой задачей: изменить свою основную сущность, свою личность целиком.

Реакцией на такое отношение обычно становится одна из трех стратегий: либо попрочнее «прилипнуть» к родителю и отказаться от своих желаний, либо стать перфекционистом и стараться заслуживать любовь отличными оценками, либо сделаться бунтарем и делать все

наоборот. Такие дети лишаются ощущения своей значимости, им сложно трезво оценивать свои возможности и ограничения, в глубине души они считают себя людьми никчемными, зря родившимися на белый свет. Так появляется так называемый «токсический стыд», который, в отличие от здорового стыда, побуждает человека не к обучению, освоению новых навыков, а замыкает в самом себе, изолирует, заставляет прятаться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.