

СЕРАЯ МАССА

КАК ЗАВИСИМОСТИ ЗАБИРАЮТ
ВНИМАНИЕ, ВРЕМЯ И СВОБОДУ



Егор Карякин

18+

Егор Карякин

Серая масса

«Автор»

2026

Карякин Е. С.

Серая масса / Е. С. Карякин — «Автор», 2026

Почему человек продолжает делать то, что отнимает у него здоровье, деньги, внимание и годы жизни, даже когда понимает последствия? «Серая масса» — книга о зависимостях, которые не всегда выглядят как полное разрушение. Алкоголь, никотин, телефон, азартные игры и другие быстрые удовольствия могут долго оставаться частью внешне обычной жизни, постепенно лишая человека контроля над временем, настроением и решениями. Через узнаваемые бытовые ситуации, истории известных людей, научные объяснения и практические задания книга показывает, почему сила воли часто не срабатывает, как одна зависимость поддерживает другую и почему обычная жизнь со временем начинает казаться скучной. Это честный разговор о цене автоматических действий и первых шагах к жизни, в которой ты снова управляешь своим вниманием, привычками и будущим.

© Карякин Е. С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Содержание	6
Глава 1. Ты не слабый. Но свободен ли ты?	7
Обычный день	8
Когда жизнь перестаёт принадлежать тебе	9
Главная потеря	10
Хаос начинается с мелочей	11
Обещания, которым ты больше не веришь	12
«Я могу остановиться, когда захочу»	13
Ты не равен своей зависимости	14
Действие на сегодня	15
Источники к главе	16
Глава 2. Петля	17
Решение, принятое утром	18
Зависимость начинается раньше действия	19
Чего ты на самом деле хочешь	20
Разрешение, которое звучит разумно	21
Почему облегчение начинается ещё до удовольствия	22
Дофамин — не запас удовольствия	23
Цена после облегчения	24
Почему сила воли заканчивается вечером	25
Пространство между желанием и поступком	26
Действие на сегодня	27
Источники к главе	28
Глава 3. Когда одна зависимость приводит другую	29
Не несколько проблем, а одна система	30
Утро, которое исправляет ночь	31
Никотиновая пауза	32
Экран между двумя состояниями	33
Вечер, который должен всё компенсировать	34
Зависимости распределяют роли	35
Почему отказ от одного не всегда решает всё	36
Не всё является одной зависимостью	37
Как система создаёт бытовой хаос	38
Найти не худшее, а главное звено	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Егор Карякин

Серая масса

СЕРАЯ МАССА

Главы 1–12

Сводная редакция

Примечание. Книга носит просветительский характер и не заменяет медицинскую диагностику, лечение или индивидуальную консультацию квалифицированного специалиста.

Содержание

- Глава 1. Ты не слабый. Но свободен ли ты?
- Глава 2. Петля
- Глава 3. Когда одна зависимость приводит другую
- Глава 4. Алкоголь: отдых, который забирает завтра
- Глава 5. Серая масса: удобный человек
- Глава 6. Одно желание вместо целой жизни
- Глава 7. Никотин: пауза, которую у тебя отняли
- Глава 8. Твоё внимание принадлежит не тебе
- Глава 9. Сильное возбуждение вместо близости
- Глава 10. Обещание быстрого прорыва
- Глава 11. Первые шаги за пределы серой массы
- Глава 12. Жизнь, от которой не хочется сбегать

Глава 1. Ты не слабый. Но свободен ли ты?

«Среди вещей одни находятся в нашей власти, другие — нет».

Эпиктет, около 50 — около 135 годов н. э.

«Энхиридион», глава 1. Учение Эпиктета было записано и составлено его учеником Аррианом во II веке н. э.; точный год создания текста не установлен.

Обычный день

Утром зазвонил будильник, ты открыл глаза и почти сразу взял телефон. Ничего важного не произошло, никто не сообщил тебе новость, способную изменить жизнь, просто рука уже знала, что делать.

Ты посмотрел время, заметил сообщение, перешёл в социальную сеть, открыл короткий рилс, затем ещё один. Когда наконец отложил телефон, оказалось, что первые двадцать минут дня уже исчезли.

Пришлось торопиться. Ты небрежно умылся, очень быстро почистил зубы. На завтрак не осталось времени, поэтому ты выпил кофе, чтобы проснуться, и использовал никотин, чтобы собраться. В голове уже крутились незаконченные дела, предстоящие разговоры и задачи, которые нужно было выполнить ещё вчера.

День только начался, а ты уже чувствовал, что отстаёшь от него.

Во время работы внимание постоянно рассыпалось. Как только задача становилась сложной, скучной или требовала сосредоточенности, появлялось желание проверить сообщения, открыть новости или просто посмотреть, не произошло ли чего-нибудь нового. Почти каждый раз там не было ничего действительно важного, но возвращаться к работе становилось всё труднее.

К вечеру накопилась усталость. Ты снова не сделал часть запланированного, отложил неприятный разговор, не занялся здоровьем и не продвинулся в деле, которое когда-то считал своей главной целью.

Хотелось хотя бы немного пожить для себя.

Так человек часто называет момент, когда снова обращается к зависимости.

Он наливает алкоголь, заказывает лишнюю еду, открывает бесконечную ленту, запускает игру или ищет другое быстрое удовольствие, способное заглушить мысли. На некоторое время действительно становится легче: больше не нужно думать о сорванных планах, деньгах, отношениях и собственном будущем. Остаётся только ощущение, что сейчас стало легче.

Потом вечер заканчивается. Человек ложится позже, чем собирался, и перед сном принимает привычное решение: завтра всё будет иначе. Утром снова звонит будильник.

Так выглядит не катастрофа, а обычный серый день. В нём нет одного страшного события, после которого человек немедленно осознаёт проблему. Он не теряет всё за один вечер и не просыпается совершенно другим.

Он понемногу теряет свою жизнь.

Когда жизнь перестаёт принадлежать тебе

Зависимость редко приходит как явная угроза. Она появляется в тот момент, когда человеку нужна помощь, и предлагает самый быстрый способ изменить состояние.

Алкоголь обещает расслабление, никотин — паузу, кофеин — силы, телефон — избавление от скуки, а более сильные вещества могут на время дать чувство уверенности, эйфории или забвения. В первое время обещание кажется выполненным, поэтому человек возвращается.

Постепенно средство, которое помогало иногда, начинает требоваться всё чаще.

Человек уже не просто хочет выпить вечером, а сомневается, сможет ли без алкоголя расслабиться. Он не просто любит кофе, а боится оказаться без него перед рабочим днём. Он не просто пользуется телефоном, а не выдерживает нескольких минут тишины.

В этот момент удовольствие начинает превращаться в необходимость.

Проблема не всегда заметна окружающим. Человек может работать, зарабатывать, заботиться о семье и даже казаться успешным, но внутри его дня уже появляется всё меньше решений, которые он действительно принимает сам.

Внешне он остаётся свободным, однако его утро, перерывы, вечера и настроение начинают зависеть от повторяющихся действий.

Он строит планы с учётом того, хватит ли ему сил после вчерашнего вечера, сможет ли он контролировать себя в компании и будет ли способен сосредоточиться после бессонной ночи. Его календарь формально принадлежит ему, но значительная часть времени уже заранее занята восстановлением, поиском облегчения или последствиями прежнего выбора.

Свобода исчезает не только тогда, когда человека физически заставляют что-то делать. Она исчезает и тогда, когда он много раз решает поступить иначе, но снова повторяет одно и то же.

Главная потеря

О зависимостях часто говорят через самые очевидные последствия: ухудшение здоровья, финансовые потери, конфликты и риск разрушения семьи.

Всё это реально, но одна из первых потерь выглядит менее заметно. Человек утрачивает способность строить будущее.

Чтобы создать что-то настоящее, необходимо долго двигаться в выбранном направлении, даже когда результат ещё не виден. Образование, профессия, крепкое тело, собственное дело, накопления и близкие отношения не возникают за один вечер. Они требуют внимания, терпения и множества небольших решений, которые повторяются неделями и годами.

Зависимость предлагает другой способ существования. Вместо долгого движения она даёт быстрое изменение состояния.

Не нужно постепенно налаживать жизнь, когда можно ненадолго перестать о ней думать. Не нужно учиться отдыхать, если можно выключить напряжение веществом или экраном. Не нужно разбираться с одиночеством, если сильное ощущение кратковременного вожделения способно на несколько минут его заглушить.

Быстрое облегчение начинает конкурировать с медленным результатом и слишком часто побеждает.

Человек собирается открыть своё дело, но после работы у него не остаётся энергии. Он хочет освоить новую профессию, однако не способен спокойно заниматься дольше двадцати минут. Он планирует откладывать деньги, но часть дохода регулярно уходит на привычное удовольствие и исправление его последствий.

При этом каждый отдельный эпизод кажется недостаточно значительным, чтобы считать его причиной неудач.

Не пройденный сегодня урок можно освоить завтра, пропущенную тренировку — наверстать на следующей неделе, потраченные деньги — снова заработать. Проблема становится заметной через месяцы или годы, когда человек обнаруживает, что всё это время собирался начать, но так и не начал.

Он был занят, уставал, решал срочные проблемы и постоянно думал о будущем, но почти не создавал его своими действиями.

Зависимость не всегда уничтожает мечты. Иногда она просто ежедневно отнимает то небольшое количество сил, из которого мечты могли бы стать реальностью.

Хаос начинается с мелочей

Жизнь редко разваливается сразу. Сначала в ней появляется беспорядок, который человек считает временным.

Он поздно ложится, поэтому утром не успевает нормально собраться. Опаздывает, забывает о встрече, переносит задачу, не отвечает на важное сообщение. В квартире скапливаются вещи и беспорядок, в телефоне — уведомления, в голове — обещания, которые он должен выполнить.

Постепенно незаконченного становится так много, что любое новое дело вызывает напряжение и ощущение невыполнимости.

Человек открывает банковское приложение и закрывает его, потому что не хочет видеть остаток. Смотрит на беспорядок дома и решает убрать в другой день. Вспоминает о разговоре, который давно должен состояться, но снова переносит его, потому что сейчас неподходящее настроение.

Затем он ищет способ отвлечься от ощущения, что жизнь выходит из-под контроля.

Так хаос начинает подпитывать зависимость, а зависимость продолжает создавать хаос — замкнутый круг. Всё это может происходить в жизни человека, который сохраняет работу, жильё и внешнее благополучие. Он просто всё чаще опаздывает на поезд в собственную жизнь.

Обещания, которым ты больше не веришь

Одна из самых болезненных потерь происходит внутри отношений человека с самим собой. Когда ты обещаешь другому человеку выполнить дело и несколько раз нарушаешь слово, доверие между вами ослабевает. То же самое происходит, когда ты постоянно нарушаешь обещания, данные самому себе.

Сегодня ты решаешь лечь раньше, но снова остаёшься перед экраном до глубокой ночи. Обещаешь не употреблять алкоголь, однако вечером находишь убедительную причину сделать исключение. Собираешься начать заниматься спортом, откладывать деньги или работать над проектом, но зависимость снова становится важнее.

Со временем каждое новое решение начинает звучать не как начало перемен, а как знакомый ритуал. Ты произносишь сильные слова, чувствуешь краткий прилив решимости, но где-то внутри уже знаешь, что можешь снова их нарушить.

Человек перестаёт доверять себе и ошибочно принимает это за отсутствие характера. Он реже начинает новое, потому что заранее ожидает провала. Смотрит на людей, которые последовательно движутся к цели, и думает, что у них есть особая сила, которой ему не досталось.

На самом деле он слишком долго доказывал себе, что собственные решения необязательны для исполнения. Так зависимость выходит за пределы одного вещества или действия и влияет на представление человека о собственных возможностях. Он сомневается уже не только в том, сможет ли отказаться от привычки, но и в том, способен ли вообще доводить дела до конца.

«Я могу остановиться, когда захочу»

Эта фраза сохраняет зависимость дольше многих других оправданий, потому что позволяет человеку одновременно продолжать прежнее поведение и считать себя свободным. Он говорит, что пока просто не хочет останавливаться, хотя много раз обещал себе сделать это. Убеждает себя, что проблема несерьёзная, потому что употребляет меньше знакомого, сохраняет работу или не дошёл до тяжёлых последствий. Но сравнение с человеком, которому хуже, ничего не говорит о твоей свободе.

Важнее посмотреть на собственную жизнь. Способен ли ты выполнять решение, когда привычное удовольствие находится рядом? Можешь ли остановиться в тот момент, который заранее выбрал? Продолжаешь ли ты повторять действие, хотя уже видишь его вред?

Для расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ, клинически значимым признаком может быть продолжение употребления вопреки отрицательным последствиям и повторяющаяся неспособность контролировать его. Это не означает, что любой вредный поступок автоматически является медицинским диагнозом, однако устойчивая потеря контроля требует внимания. Человеку не нужно ждать полного разрушения жизни, чтобы признать проблему.

Если зависимость уже забирает сон, деньги, внимание, отношения, здоровье или способность выполнять собственные планы, значит, она уже получает часть жизни, которая могла принадлежать тебе.

Ты не равен своей зависимости

Признание проблемы не требует ненависти к себе.

Можно отвечать за свои поступки, не превращая себя целиком в одно оскорбительное определение. Человек способен причинять вред, лгать, нарушать обещания и всё равно оставаться человеком, которому необходимо не унижение, а изменение поведения и, в некоторых случаях, профессиональная помощь.

Слова «слабый», «испорченный» и «безнадёжный» кажутся жёсткими и честными, но практически ничего не объясняют. Они не показывают, в какой момент появляется тяга, что её запускает и почему человек снова возвращается к привычному действию. Вместо понимания механизма они усиливают стыд, который сам может подталкивать к очередной попытке забыться.

Стигма и унижающий язык могут мешать человеку рассказывать о проблеме и обращаться за помощью.

Ответственность начинается не с фразы «я плохой», а с более точного признания:

«Я повторяю действие, которое разрушает мою жизнь, и больше не хочу делать вид, что оно ничего у меня не забирает».

Человек — не серая масса.

Серой массой становится слой автоматических поступков, чужих желаний, быстрых стимулов и несдержанных обещаний, под которым постепенно исчезает его собственное направление.

Пока ты способен увидеть этот слой, ты ещё способен начать его снимать.

Действие на сегодня

Выбери одно небольшое дело, которое давно откладываешь и которое можно начать без подготовки: разобрать документы, открыть учебный материал, заняться физическими упражнениями, написать важное сообщение или привести в порядок одну часть комнаты.

Поставь таймер на десять минут и начни прямо сейчас.

Не пытайся закончить всё. Задача состоит в другом: сегодня хотя бы десять минут твоей жизни должны подчиниться не привычному импульсу, а твоему решению.

Именно из таких выполненных решений постепенно возвращается доверие к себе.

Источники к главе

Эпиктет. «Энхиридион», глава 1; текст составлен учеником Эпиктета Аррианом.

<https://www.gutenberg.org/files/45109/45109-h/45109-h.htm>

National Institute on Drug Abuse. Drugs, Brains, and Behavior: The Science of Addiction.

<https://nida.nih.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drugs-brain>

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Stigma and Language: The Power of Perceptions and Understanding.

<https://www.samhsa.gov/substance-use/treatment/stigma-language>

Глава 2. Петля

«Привычка — это огромный маховик общества, его самый ценный хранитель устойчивости».

Уильям Джеймс, 1842–1910

«Принципы психологии», глава «Привычка», 1890 год. Перевод выполнен с английского оригинала.

Решение, принятое утром

Утром ты был уверен, что сегодня всё будет иначе.

Вчерашний вечер снова закончился не так, как ты планировал. Было потрачено больше времени или денег, чем ты собирался, часть дел осталась незаконченной, а перед сном пришлось объяснять себе, почему это произошло ещё раз.

Ты долго думал о будущем, представлял, чем закончится жизнь, если ничего не изменить, вспоминал обещания, которые уже давал себе раньше. На этот раз решение казалось окончательным.

Утром оно всё ещё выглядело правильным. Ты чувствовал ясность и даже некоторое облегчение, потому что в мыслях проблема уже была решена.

День начался спокойно, но затем что-то произошло. Ты много трудился, начальник сделал замечание, клиент отказался от сделки, близкий человек ответил холодно или денег оказалось меньше, чем ты рассчитывал. Возможно, никакой серьёзной неприятности вообще не случилось, просто к вечеру накопилась усталость.

Внутри появилось тяжёлое состояние, которому трудно было подобрать точное название.

Ты ещё не решил вернуться к зависимости, а только подумал:

«Сейчас бы немного расслабиться».

Именно в этот момент петля уже начала двигаться.

Зависимость начинается раньше действия

Люди часто считают, что возвращение к привычному поведению начинается тогда, когда человек открывает бутылку, зажигает сигарету, запускает приложение или входит на знакомый сайт.

Но действие находится ближе к концу процесса.

До него обычно появляется сигнал, которым может быть событие, место, человек, время суток или внутреннее состояние. Усталость после работы, конфликт, одиночество в квартире и даже обычная скука способны напомнить человеку о способе, который раньше помогал быстро изменить самочувствие. Сигнал не заставляет действовать, но запускает ожидание облегчения.

Повторяющееся употребление или поведение связывается с окружающей обстановкой, поэтому знакомые обстоятельства начинают вызывать тягу ещё до сознательного решения. NIDA описывает, как связанные с употреблением сигналы могут приобретать мотивационную силу и поддерживать повторение поведения.

Именно поэтому человек иногда неожиданно для себя испытывает сильное желание в определённом месте или рядом с конкретным человеком. Ему кажется, что тяга появилась из ниоткуда, хотя мозг узнал знакомое начало привычного сценария.

Чем чаще повторяется одна последовательность, тем меньше осознанных решений требуется для её продолжения.

Сначала человек видит сигнал, испытывает желание, спорит с собой и только потом действует. Позже промежуток между сигналом и действием сокращается, и он обнаруживает себя в конце сценария, почти не заметив его начала.

Чего ты на самом деле хочешь

Когда человек возвращается домой после тяжёлого дня, ему не всегда нужен сам алкоголь, никотин, экран или другое привычное средство. Чаще ему нужно перестать чувствовать себя так, как он чувствует сейчас. Он хочет, чтобы исчезло напряжение после разговора, замолчали мысли о деньгах, отступило одиночество и перестали давить беспорядок и дела, которые накопились в жизни и дома.

Зависимость оказывается привлекательной потому, что предлагает быстрый путь к изменению состояния. Она не требует долгого разговора, решения проблемы или терпеливой работы. Достаточно совершить знакомое действие, и через короткое время внимание переключается. Полученное облегчение не обязательно выдуманно. Именно поэтому петля и закрепляется.

Проблема заключается в том, что оно не решает исходную причину. Долг остаётся, работа не выполняется, отношения не становятся ближе, а усталость не превращается в восстановление. Человек ненадолго перестаёт ощущать проблему, после чего она возвращается и часто приводит с собой новые последствия. Так зависимость создаёт следующую причину для самой себя.

Ты употребляешь или совершаешь привычное действие, чтобы не чувствовать напряжение, затем сталкиваешься с потерянным временем, стыдом или ухудшением самочувствия, после чего снова хочешь от этих чувств избавиться.

Петля замыкается не только удовольствием. Она замыкается облегчением.

Разрешение, которое звучит разумно

Утреннее решение редко исчезает сразу. Чаще человек постепенно обходит его при помощи внутреннего разговора.

Сначала он помнит, что собирался остановиться, затем объясняет себе, что сегодняшний день оказался особенно тяжёлым, поэтому небольшое исключение не должно считаться настоящим нарушением. Возникает желание вознаграждения.

Зависимость почти никогда не предлагает сформулировать происходящее честно.

Человек не говорит себе:

«Я снова откажусь от своего решения и создам проблемы для завтрашнего дня».

Он думает:

«Я просто немного отдохну».

Эта разница в формулировке позволяет сохранить представление о себе как о человеке, который по-прежнему намерен измениться. Он не отменяет план, а переносит его на завтра, когда будет больше сил, меньше стресса и подходящие обстоятельства. Завтра кажется удобным именно потому, что не требует действия сейчас. Так зависимость может годами существовать рядом с искренним желанием от неё отказаться.

Человек действительно хочет другой жизни, но каждый конкретный вечер находит достаточно убедительное объяснение, почему начинать её следует не сегодня, а завтра.

Почему облегчение начинается ещё до удовольствия

Когда внутренний спор заканчивается и человек решает подчиниться желанию, ему может стать легче ещё до самого употребления или действия. Больше не нужно сопротивляться, выбирать и выдерживать напряжение между обещанием и тягой. Решение принято, поэтому внутри наступает знакомая определённости.

Сознание сужается до ближайшего момента.

Будущее, о котором человек думал утром, временно теряет значение. Работа, здоровье, отношения и планы никуда не исчезают, но перестают влиять на выбор.

Зависимость показывает только ближайшую награду и скрывает продолжение вечера. Именно поэтому человек, хорошо понимающий последствия, всё равно может повторять прежнее поведение. Знание находится в будущем, а облегчение обещано сейчас. Тем более жизнь кажется долгой, и один вечер будто бы ни на что не повлияет.

После начала действия всё некоторое время идёт именно так, как было обещано. Напряжение уменьшается, внимание переключается, скука исчезает. Затем эффект заканчивается.

Человек снова видит время на часах, остаток денег на счёте, незаконченные дела и человека рядом, которому опять пришлось ждать. Реальность возвращается не одна. Теперь к прежней проблеме добавляется разочарование в себе.

Дофамин — не запас удовольствия

В популярных объяснениях дофамин часто представляют как вещество удовольствия, запас которого можно истратить на короткие видео, наркотики, кофе или другие стимулы — это слишком упрощённое описание.

Дофамин участвует в мотивации, обучении и закреплении поведения, которое мозг считает значимым. В случае зависимости важным становится не только само приятное ощущение, но и обучение тому, какие действия, места и сигналы предшествуют ожидаемому результату. NIDA связывает воздействие наркотиков на систему вознаграждения с сильным подкреплением поведения, повышающим вероятность его повторения.

Мозг запоминает всю дорогу к облегчению.

Значение приобретает не только вещество, но и время суток, маршрут, музыка, определённая компания, обстоятельства, одиночество после работы и даже мысль, с которой обычно начинается внутренний торг.

Поэтому тяга может появиться до реального удовольствия. Человек ещё ничего не получил, но уже ожидает знакомого результата. Чем чаще ожидание подтверждается, тем прочнее становится связь в головном мозге.

Это не означает, что человек превращается в безвольную машину. Обучение можно изменять, но для этого необходимо перестать входить в один и тот же сценарий, рассчитывая остановиться на последнем шаге. Чем ближе человек подошёл к привычному действию, тем больше усилий потребуется, чтобы развернуться.

Цена после облегчения

Один эпизод часто кажется незначительным.

Человек провёл лишний час в телефоне, снова лёг поздно, потратил часть денег или пропустил одно запланированное дело. Каждое последствие можно объяснить и исправить позже. Хаос возникает из повторяемости.

Человек больше не может надёжно рассчитывать на собственное состояние. Он планирует заняться делами вечером, но не знает, будет ли способен остановиться. Обещает встретиться с близкими, однако оставляет себе возможность отменить встречу. Распределяет деньги, не включая в расчёт сумму, которая снова может уйти на зависимость. Его планы постепенно становятся неопределёнными.

Вместо конкретного срока появляется слово «потом», потому что человек не уверен, каким будет его настроение и сколько сил останется после очередного эпизода.

Сегодня он решительно настроен, завтра пытается восстановиться, затем снова собирается начать.

Со стороны кажется, что он занят борьбой и постоянно работает над собой, но большая часть энергии уходит не на строительство нового, а на устранение последствий старого.

После очередного нарушения решения появляется стыд. Человек называет себя безвольным, злится и назначает себе жёсткое наказание, которое должен начать выполнять на следующий день. Это создаёт новое напряжение. Затем зависимость снова предлагает способ это напряжение уменьшить. Так последствие одного эпизода становится сигналом для следующего.

Почему сила воли заканчивается вечером

Сила воли имеет значение, но опасно строить весь выход только на ней.

Утреннее решение принимается в одном состоянии, а вечерняя тяга появляется в другом. Усталость, стресс и привычная обстановка делают быстрое облегчение более привлекательным, поэтому человеку приходится каждый раз заново бороться с системой, которая уже много раз приводила его к одному результату. Если доступ остаётся простым, маршрут привычным, а вечер не имеет другой структуры, человек вынужден принимать новое решение на каждом шаге. Однажды внимания и сил не хватает.

Это не доказывает, что он совершенно не способен измениться. Скорее, он пытается победить закреплённый сценарий одним намерением, не меняя условий, в которых этот сценарий запускается.

Выход начинается не с последней точки петли. Он начинается с того места, где привычное действие ещё не стало единственным видимым вариантом.

Пространство между желанием и поступком

Тяга ощущается как приказ, потому что сужает внимание. В этот момент человеку кажется, что всё остальное потеряло значение, а напряжение будет продолжаться бесконечно, если он не совершит привычное действие.

Но тяга является состоянием, которое способно усиливаться и ослабевать. Её появление не гарантирует, что действие обязательно произойдёт. Самое важное пространство для выбора находится раньше, чем обычно думают.

Оно возникает тогда, когда ты замечаешь изменение внутри себя: раздражение после разговора, одиночество в пустой квартире, усталость после работы или мысль о том, что сегодняшний день уже испорчен. В этот момент зависимость ещё не победила.

Она только предложила знакомый путь.

Если человек способен увидеть начало, ему не приходится бороться со всей силой петли в её конце. Он может изменить обстановку, отложить решение и дать внутреннему состоянию пройти, не подтверждая старую связь новым повторением.

Каждый раз, когда сигнал возникает, но привычный сценарий не завершается, человек получает новое доказательство: желание существует, однако оно не является приказом. Так постепенно возвращается выбор.

Действие на сегодня

Определи один самый заметный сигнал начала петли, после которого ты обычно переходишь к зависимости: обстоятельства, человек, предмет на виду, приложение на главном экране, привычное место или другое напоминание.

Убери этот сигнал из поля зрения на ближайшие сутки прямо сейчас.

Не обещай себе полного отказа и не начинай спорить с тягой. Сегодня нужно сделать только одно: нарушить автоматическое начало петли и создать несколько дополнительных секунд для осознанного решения.

Источники к главе

William James. The Principles of Psychology, Volume I, Chapter IV, “Habit”. Henry Holt and Company, 1890.

<https://www.gutenberg.org/files/57628/57628-h/57628-h.htm>

National Institute on Drug Abuse. Drugs, Brains, and Behavior: The Science of Addiction.

<https://nida.nih.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drugs-brain>

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. The Cycle of Alcohol Addiction.

<https://www.niaaa.nih.gov/publications/cycle-alcohol-addiction>

Глава 3. Когда одна зависимость приводит другую

«Из порочной воли рождается возжелание, уступки возжеланию создают привычку, а привычка, которой не противятся, становится необходимостью».

Аврелий Августин, 354–430

«Исповедь», книга VIII, глава 5. Произведение было создано приблизительно в 397–400 годах; точный год завершения не установлен. Перевод выполнен по английскому тексту Эдварда Пьюзи.

Не несколько проблем, а одна система

Человек редко просыпается с решением приобрести сразу несколько зависимостей.

Обычно каждая из них появляется в разное время и получает собственное объяснение.

Кофе помогает работать, никотин снижает напряжение, телефон заполняет паузы, алкоголь завершает тяжёлый день, а сильное развлечение позволяет не думать перед сном.

Если рассматривать каждый эпизод отдельно, всё выглядит почти разумно.

Человек мало спал, поэтому утром ему понадобился стимулятор. На работе возник стресс, поэтому он много раз использовал никотин. Вечером накопилась усталость, поэтому захотелось расслабиться, а после этого было трудно вовремя остановиться и лечь спать.

На следующий день цикл начинается уже не с нуля.

В нём присутствуют последствия вчерашнего вечера.

Недосып и похмелье ухудшают внимание, настроение и способность принимать решения, поэтому человеку объективно становится сложнее следовать долгосрочному плану. Достаточный сон, напротив, поддерживает мышление, память, настроение и способность принимать обдуманные решения.

Утреннее истощение создаёт потребность в стимуляции, напряжённый день требует новых коротких пауз, а к вечеру человек хочет чем-нибудь погасить последствия собственного режима. Так отдельные привычки перестают существовать отдельно.

Они начинают обслуживать друг друга.

Утро, которое исправляет ночь

После короткого сна человек ощущает усталость как проблему, которую нужно немедленно устранить.

Он не думает о том, почему регулярно не высыпается, потому что сейчас необходимо быстро прийти в рабочее состояние. Кофеин помогает почувствовать бодрость, и для многих взрослых его умеренное употребление может оставаться частью обычной жизни.

Проблема начинается тогда, когда стимулятор используется вместо восстановления.

Человек поздно ложится, утром увеличивает количество кофеина, затем употребляет его во второй половине дня и снова испытывает трудности со сном. Чувствительность людей различается, но чрезмерное употребление кофеина может быть связано с тревожностью и проблемами со сном. FDA отдельно подчёркивает, что индивидуальная реакция и скорость выведения кофеина заметно отличаются.

Кофеин не возвращает потерянный сон.

Он помогает на некоторое время слабее ощущать его недостаток.

Из-за этого человек может не замечать, насколько сильно истощён, и снова переносить восстановление на следующую ночь.

Так утро начинает исправлять последствия вечера, не изменяя сам вечер.

Никотиновая пауза

Когда в течение дня растёт напряжение, никотин становится следующим быстрым способом изменить состояние.

Человек говорит, что сигарета, снюс или электронное устройство помогают успокоиться, и субъективно это может действительно ощущаться именно так. Однако при сформировавшейся зависимости часть раздражения, тревоги и трудностей с концентрацией может быть связана со снижением уровня никотина и проявлениями отмены.

Новая доза временно уменьшает это состояние, поэтому никотин воспринимается как решение проблемы, в создании которой уже участвует сам. Официальные инструменты NIDA для оценки никотиновой отмены включают раздражительность, тревожность, беспокойство, нарушения сна, тягу и сложности с концентрацией.

Это не означает, что стресс человека выдуман.

Проблемы на работе, финансовые трудности и конфликты могут быть совершенно реальными, но зависимость встраивается в них и делает никотин обязательной частью почти каждого переживания.

Без него становится трудно начать работу, закончить задачу, провести сложный разговор или просто сделать паузу. Постепенно человек перестаёт отделять собственное напряжение от потребности в новой дозе. Он уверен, что использует никотин из-за тяжёлой жизни, хотя зависимость уже сама добавляет в жизнь раздражение, беспокойство и необходимость регулярно прерывать дела.

Экран между двумя состояниями

Между кофеином, никотином, алкоголем и другими сильными стимулами почти всегда остаются свободные промежутки. Современный человек часто заполняет их телефоном.

Само использование смартфона не доказывает наличие зависимости. Он необходим для работы, общения, оплаты, навигации и множества других задач. Но экран может стать универсальным средством, которое не позволяет человеку оставаться без внешнего раздражителя.

Как только работа становится сложной, рука тянется к телефону. Во время ожидания открывается лента, после неприятного разговора проверяются сообщения, а перед сном запускается видео, которое должно было длиться несколько минут. Отдельные перерывы выглядят незначительными, однако внимание постоянно переключается и не успевает собраться вокруг одного дела. К вечеру человек чувствует сильную умственную усталость, хотя не может назвать результат, который её оправдывает.

Телефон становится не единственной причиной проблем, а связующим пространством между ними. С его помощью можно не заметить тягу к никотину, отложить неприятное дело, провести похмельное утро, продлить вечер и не встречаться с ощущением, что день снова прошёл впустую.

Постепенно обычные действия начинают казаться слишком медленными.

Прогулка, разговор, книга и работа над долгим проектом не сменяют друг друга каждые несколько секунд, поэтому требуют терпения, которое всё реже тренируется.

Человек привыкает не проживать свободное время, а немедленно заполнять его.

Вечер, который должен всё компенсировать

К концу дня человеку кажется, что он почти не жил для себя.

Он выполнял обязанности, отвечал на сообщения, решал срочные задачи и постоянно торопился. Теперь хочется получить награду за напряжение, которое пришлось выдержать. Эта мысль звучит справедливо.

Проблема заключается в том, что награда часто становится продолжением того же цикла.

Алкоголь может помочь быстрее заснуть, поэтому человек воспринимает его как способ расслабиться. При этом сон после употребления способен становиться более фрагментированным, а раннее пробуждение и усталость на следующий день снижают продуктивность. Вечернее облегчение превращается в часть утреннего истощения.

На следующий день требуется больше стимуляции, человеку труднее сосредоточиться, он чаще раздражается и сильнее хочет закончить день знакомым способом.

Если к алкоголю добавляются лекарства с седативным действием или опиоиды, риск становится значительно серьезнее: NIAAA предупреждает, что такие сочетания способны повышать вероятность передозировки.

Так одна зависимость не обязательно напрямую создаёт другую, но способна формировать состояние, в котором другое быстрое средство становится особенно привлекательным.

Недосып усиливает потребность в стимуляции, стимуляция может поддерживать напряжение, напряжение требует успокоения, а вечернее успокоение снова мешает восстановлению. Человек ежедневно движется по кругу и совершает одни и те же ошибки как белка в колесе.

Зависимости распределяют роли

Когда в жизни появляется несколько зависимых или компульсивных моделей поведения, каждая постепенно получает свою функцию.

Одно средство помогает начать день, другое даёт паузу, третье заполняет скуку, четверто выключает мысли вечером. Человек создаёт целую систему управления состояниями, в которой почти для каждого чувства существует быстрый внешний ответ.

Он не восстанавливает силы, а стимулирует себя, не разбирается с тревогой, а временно подавляет её, не решает проблему одиночества, а ищет ощущение, достаточно сильное, чтобы на время её не замечать. В результате обычное состояние начинает восприниматься как недостаточное.

Если человек не возбуждён, не расслаблен искусственно и не занят потоком информации, ему становится неуютно. Он всё хуже переносит скуку, ожидание, усталость и тишину, хотя именно внутри этих состояний часто возникает пространство для размышления, планирования и настоящего отдыха.

Зависимости делают жизнь ярче на коротких отрезках, но серее в промежутках между ними, а их последствия ещё сильнее подталкивают к рецидиву.

Почему отказ от одного не всегда решает всё

Человек может увидеть наиболее очевидную проблему и решить отказаться только от неё, не меня остальную жизнь.

Например, он прекращает употреблять алкоголь, но продолжает мало спать, постоянно стимулирует себя кофеином и никотином, весь вечер проводит перед экраном и по-прежнему не знает, как выдерживать тревогу или одиночество.

Освободившееся время начинает ощущаться как пустота. Раньше его заполнял привычный ритуал, а теперь человеку приходится оставаться с тем состоянием, от которого он долго уходил.

В таких условиях другая зависимость или компульсивная привычка может начать занимать больше места. Человек чаще ест, дольше сидит в телефоне, увеличивает употребление никотина или ищет иной сильный стимул.

Так происходит не со всеми, и сам факт замены не позволяет автоматически ставить новый диагноз. Однако важно видеть, что отказ от предмета зависимости ещё не всегда меняет задачу, которую он выполнял.

Можно убрать бутылку, сохранив прежнюю потребность каждый вечер исчезать из собственной жизни. Можно удалить одно приложение и провести освободившееся время в другом. Можно отказаться от никотина, но оставить неизменным распорядок, в котором нет отдыха, движения и способов справляться со стрессом.

Поэтому необходимо понимать не только от чего человек отказывается, но и зачем он возвращался к этому снова. Пока функция зависимости остаётся невидимой, освободившееся место кажется ничем не заполненной дырой.

Не всё является одной зависимостью

Важно не превращать эту мысль в утверждение, что каждое удовольствие является заболеванием.

Расстройства, связанные с употреблением алкоголя, никотина и других психоактивных веществ, азартное расстройство, компульсивное сексуальное поведение и проблемное цифровое потребление имеют разный медицинский статус, неодинаковые риски и разные подходы к помощи.

Чашка кофе, использование телефона или мастурбация сами по себе не означают, что человек болен. Проблему следует оценивать по утрате контроля, продолжению поведения вопреки последствиям и степени, в которой оно начинает вытеснять сон, работу, отношения, здоровье и другие части жизни.

Не нужно запрещать человеку всё приятное.

Нужно увидеть, может ли он свободно выбирать, когда начать и когда остановиться, или всё больше использует разные стимулы для одной цели — не чувствовать собственное состояние.

Как система создаёт бытовой хаос

Взаимосвязанные зависимости редко оставляют после себя только абстрактную моральную проблему. Они проявляются в самых обычных вещах.

Человек не готовит еду, потому что вечером нет сил, поэтому заказывает доставку и тратит больше денег. Он не открывает банковское приложение, потому что боится увидеть остаток, откладывает оплату счёта и затем переплачивает или занимает. Дома скапливается беспорядок, который постоянно напоминает о незаконченных делах. Напряжение растёт, но вместо уборки или разговора человек снова включает экран, потому что не хочет думать о накопившемся.

Близкие всё меньше доверяют договорённостям. Они не уверены, в каком состоянии человек вернётся домой, выполнит ли обещание и не придётся ли снова брать его обязанности на себя.

Сам человек начинает жить короткими отрезками. Ему трудно планировать месяц, потому что он постоянно исправляет последствия вчерашнего дня и не знает, что с ним будет через пару дней или уже завтра. Нужно восстановиться после недосыпа, найти деньги до зарплаты, объяснить опоздание, помириться после конфликта, выполнить отложенную работу и снова собрать силы для очередного обещания всё изменить.

В таком режиме крупные планы не исчезают полностью, они просто постоянно отодвигаются мелким хаосом.

Человек мечтает о собственном деле, переезде, путешествии или новой профессии, но почти всё внимание уходит на поддержание жизни, устройство которой ежедневно создаёт новые проблемы. Так зависимости отнимают будущее не одним решением, а множеством бытовых последствий.

Найти не худшее, а главное звено

Когда человек впервые видит всю систему, ему часто хочется изменить всё одновременно. Он решает немедленно отказаться от алкоголя, никотина, кофеина, социальных сетей и вредной еды, одновременно начать тренироваться, правильно питаться и ложиться спать в одно время. Такой план даёт сильное чувство обновления, но требует от истощённого человека за один день начать жить как совершенно другая личность.

Когда нарушается одна часть плана, он считает проваленным всё остальное и возвращается к прежней жизни. Гораздо полезнее найти звено, которое усиливает несколько проблем сразу.

Для одного человека это вечерний режим, потому что именно он разрушает сон и создаёт потребность в стимуляции на следующий день. Для другого главным фактором оказывается окружение, хроническая тревога или простой доступ к веществу. Универсального первого звена не существует, но оно почти всегда находится там, где последствия одного действия начинают становиться причиной следующего.

Если изменить эту точку, система перестаёт работать так гладко.

Один новый вечер не решит всех проблем, однако может создать другое утро. Несколько других утр способны уменьшить истощение, а более стабильное состояние облегчает выполнение следующего решения.

Так порядок возвращается не сразу во всю жизнь, а от одного звена к другому.

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.