



Как бросить наркотики

Сергей Патрушев

18+

Сергей Патрушев

Как бросить наркотики

<https://litres.ru/74295214>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга не свод нравоучений о вреде наркотиков, а маршрутная карта для тех, кто решил вырваться из химического плена. Шаг за шагом, глава за главой, автор проводит читателя через самые тёмные и трудные этапы выздоровления: от признания собственного бессилия и разрушения самообмана до восстановления тела, психики и отношений с близкими.

Вы узнаете, как вещество меняет ваш мозг и почему одной силы воли недостаточно, научитесь выявлять скрытые триггеры срыва, освоите техники борьбы с навязчивым «голосом» зависимости и постройте безопасную среду, исключаящую возврат к прошлому. Отдельные главы посвящены работе с долгами, юридическими последствиями, созависимостью в семье и поиску нового смысла жизни.

Написанная живым языком, полная метафор и практических инструментов, книга помогает снять груз вины и превратить борьбу с зависимостью из моральной дуэли в лечение хронического заболевания. Трезвость здесь не финиш а пропуск в настоящую, наполненную жизнь.

Быть независимым прекрасно ;)

Содержание

Глава 1. Точка невозврата: Признание себя зависимым	4
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Сергей Патрушев

Как бросить наркотики

Глава 1. Точка невозврата: Признание себя зависимым

Путь к свободе начинается с самого трудного шага — честного разговора с самим собой. Эта глава посвящена разрушению самообмана и иллюзий («я контролирую», «могу бросить в любой момент»). Мы поговорим о том, как отличить бытовое употребление от болезни и почему признание бессилия перед веществом — это не слабость, а первый акт силы.

Есть слова, которые меняют всё. Они действуют как рубильник в распределительном щите сознания: до того, как вы их произнесете, реальность освещена одним светом — пусть тусклым, пусть аварийным, но привычным. После — вспыхивают иные лампы, становятся видны все трещины на стенах, вся пыль в углах, всё то, что вы так тщательно прятали от самого себя. Самое страшное, самое тяжелое слово из тех, что когда-либо приходится услышать человеку, впер-

вые всерьез задумавшемся о том, что его отношения с химическими веществами перешли некую невидимую грань, — это слово «зависимый». Оно не просто звучит как приговор. Оно звучит как клеймо, выжженное каленым железом на лбу. Оно пахнет тюремной баландой и карболкой больничных коридоров, оно отдает запахом застарелого табачного дыма в обшарпанных подъездах и кислым металлическим привкусом страха. Оно несет в себе такой груз социально-го презрения, такую гирю общественного порицания, что кажется: легче физически умереть, чем приложить это слово к себе и признать его правдивость.

Именно поэтому человеческая психика, столкнувшись с угрозой самоидентификации в качестве зависимого, разворачивает такую мощную, такую эшелонированную оборону, какой позавидовал бы любой военный инженер. Это не просто стена. Это целая линия Маннергейма, выстроенная из бетона самооправданий, опутанная колючей проволокой полуправды и заминированная фугасами агрессивного отрицания. Мы, люди, попавшие в химическую ловушку, становимся гениальными архитекторами собственного обмана. Мы способны возводить такие стройные, такие логичные, такие убедительные конструкции, что сами в них верим с абсолютной, почти религиозной искренностью. Мы можем смотреть на разорванные в клочья семейные отношения, на потерянную работу, на дрожащие руки и воспаленные вены и при

этом с кристальной честностью в голосе говорить: «У меня всё под контролем. Я просто люблю расслабиться после тяжелого дня. Каждый имеет право на свои слабости. Вот брошу, когда действительно захочу, но пока мне это не мешает».

И вот именно здесь, в этом зазоре между реальным положением дел и его фантастической интерпретацией, и находится главный нерв всей драмы. Мы готовы сутками напролет изобретать изощренные теории, объясняющие, почему наш случай — особенный. Мы готовы обвинять жестокий мир, непонимающих родителей, жену-стерву, начальника-самодура, государство, которое не создало условий для нормальной жизни, климат, политику, тяжелое детство, генетику, да что угодно, весь список глобальных и локальных несправедливостей, лишь бы не встать перед зеркалом — в тишине, наедине с собой, без свидетелей и без спасительной ширмы внешних обстоятельств — и не сказать человеку в отражении ту самую фразу, которая и является единственным ключом от двери наружу: «Ты зависишь. Ты проиграл эту битву. Вещество оказалось сильнее тебя».

Но правда, которую необходимо не просто понять головой, а впитать каждой клеткой своего существа, вбить в себя, как гвоздь в стену, заключается в том, что эта точка — точка признания — не является финалом. Это не конец пути, не падение на дно, не последняя страница жизненной повести.

Это — начало. Это первый день творения новой реальности. Это не точка падения, в которой разбиваются насмерть; это точка опоры, которую нащупывает нога утопающего, когда ему кажется, что сил держаться на поверхности больше нет. Пока вы лжете себе, пока вы продолжаете играть в эти бесконечные шахматы с собственной тенью, вы находитесь в состоянии свободного падения. Воздух свистит в ушах, земля приближается с неумолимой скоростью, а у вас в руке — нераскрытый парашют. Вы можете сколько угодно убеждать себя, что полет — это приятно, что вид сверху прекрасен, что вы контролируете скорость снижения, но законы физики неумолимы. Признание — это рывок кольца. Это момент, когда мышцы спины и плеча, сведенные судорогой страха, наконец совершают то единственное движение, которое превращает смертельное падение в управляемый спуск.

Эта книга — не морализаторский трактат. Она не будет вас стыдить. Она не будет читать вам нотации о вреде наркотиков для здоровья, для общества, для генофонда нации. О вреде вы, с огромной долей вероятности, знаете намного больше, чем самый квалифицированный нарколог, самый титулованный профессор медицины. Потому что вы, в отличие от них, пробовали этот вред на вкус. Вы знаете его текстуру. Вы ощущали его запах, исходящий от собственного тела на третьи сутки ломки. Вы просыпались в его холодном поту, когда сердце колотилось где-то в горле, а мысли, об-

рывками, метались в черепной коробке, как испуганные птицы. Вы знаете, что такое стыд, когда смотрите в глаза матери, и что такое ужас, когда заканчивается вещество, а денег нет и взять негде. Вы — эксперт по негативным последствиям, вы прошли практический курс, который не снился ни одному академику. Поэтому задача этой книги не в том, чтобы добавить вам знания о том, как плохо быть наркоманом. Задача в том, чтобы дать вам маршрутную карту выхода из ада. И первая отметка на этой карте, первый контрольный пункт, который вы обязаны пройти, не срезая угол и не отлынивая, — это полное, безоговорочное прекращение лжи самому себе.

Ложь — это не просто сопутствующий симптом, не просто неприятная черта характера, которая развивается у людей, злоупотребляющих веществами. Ложь — это фундаментальный, системообразующий механизм болезни. Это её позвоночник. Мы привыкли думать о зависимости в категориях физиологии: ломка, боль в суставах, выкручивающая мышцы, расширенные или суженные до точки зрачки, тремор конечностей, следы от инъекций, потеря веса, серый цвет лица. Это чудовищное, роковое заблуждение, которое мешает миллионам людей осознать свое положение на ранних стадиях. Они смотрят на себя в зеркало: следов нет, руки не трясутся, на работу хожу, зарплату пока не пропиваю и не прокалываю — значит, я не наркоман. Значит, я так, баловник.

Любитель. Экспериментатор с крепкой нервной системой.

Физические проявления — это лишь видимая часть айсберга, верхние десять процентов, которые возвышаются над поверхностью воды. Это всего лишь следствие, неизбежное, но следствие, а не причина. Суть зависимости, её ядро, её темное сердце, спрятанное глубоко под водой, в непроглядной толще, — это искажение мышления. Это болезнь восприятия реальности, патология самооценки и поломка системы принятия решений. Это когда ваш собственный мозг, самый сложный биологический объект во вселенной, орган, предназначенный для выживания, начинает работать против вас. Попав в химическую ловушку, разум превращается в виртуозного, циничного, не знающего усталости адвоката дьявола. Он выстраивает такие многоуровневые логические цепочки, такие хитроумные системы доказательств, которым позавидовал бы выпускник Оксфорда, с одной лишь целью — доказать вам, что проблемы не существует. Или что она не настолько серьезна, чтобы прямо сейчас что-то с этим делать. Или что она, может, и серьезная, но это не зависимость, это просто усталость, депрессия, кризис среднего возраста, ретроградный Меркурий, сглаз соседки, что угодно, только не то, что требует полного отказа от вещества.

Давайте без страха, без стыда, без этих липких, как старая изолента, попыток сгладить углы, посмотрим прямо в глаза

самым распространенным, самым живучим иллюзиям, которые держат человека в этом болоте. Их нужно знать в лицо, как знает в лицо своих врагов разведчик, внедренный в тыл противника. Потому что это ваши главные враги. Они сидят не снаружи, они окопались внутри вашей собственной головы, и они говорят вашим голосом.

Иллюзия номер один. Она же королева всех иллюзий, матрица, на которой держится весь остальной самообман. Она звучит просто, уверенно и даже с некоторой долей снисходительного превосходства: «Я контролирую ситуацию». Это священная мантра каждого человека, уже переступившего черту, но еще не готового это признать. Вслушайтесь в её ритм, в её спокойную, обволакивающую интонацию. Вы уверены, что контролируете дозу. Вы уверены, что контролируете частоту. Вы уверены, что контролируете обстоятельства. Вы разработали целую систему ритуалов и правил, которая, как вам кажется, защищает вас от падения. Вы говорите себе: я употребляю только в определенные дни, только по выходным, только когда заканчиваю все важные дела. Или: я употребляю только в определенной компании, только с этими проверенными людьми, которые не дадут мне уйти в штопор. Или: я употребляю только определенный вид вещества, а вот то, что потяжелее, я никогда не трогаю, я же не законченный. Или самая коварная разновидность: я употребляю только тогда, когда мне совсем плохо, когда жизнь прижи-

мает так, что без этого никак, это же не развлечение, это терапия, это обезболивание души.

Давайте отбросим вежливость. Давайте будем откровенны до зубного скрежета, до той степени дискомфорта, когда хочется встать и уйти, хлопнув дверью. Если вы держите в руках эту книгу, если вы вообще задумались о том, как бросить, значит, контроль уже утерян. Без вариантов. Суть контроля не в том, чтобы виртуозно лавировать на скользкой дороге, балансируя на грани фола. Суть контроля не в том, чтобы держать поводья одной рукой, пока обезумевший мустанг несет вас напрямиком к краю пропасти, а вы убеждаете себя, что всё нормально, потому что вторая рука у вас свободна. Суть контроля в том, чтобы вообще не садиться на этого мустанга, если вы знаете, что он вас сбросит. Если вы ищете информацию о том, как соскочить, как слезть, как завязать, значит, вещество уже перехватило штурвал. Оно уже управляет вашими мыслями, оно уже диктует вам, когда о нем думать, когда на него отвлекаться, когда планировать следующую встречу. Оно уже составляет ваше расписание. Сам факт того, что вы ведете внутренние переговоры с веществом, пытаетесь заключить с ним сделку, выторговать у него право на «умеренное, контролируемое, цивилизованное» употребление, говорит о том, что главный в этих переговорах — не вы. Главный тот, кто диктует условия. А условия диктует вещество.

Контроль — это иллюзия, основанная на вопиющей, чудовищной избирательности памяти. Наш мозг зависимого устроен как недобросовестный историк: он записывает в анналы только те факты, которые работают на его версию событий. Если вам удалось один-единственный раз употребить и вовремя остановиться, вы будете помнить этот случай годы, десятилетия. Вы будете носить его в кармане, как медаль, и в любой момент, когда кто-то посмеет усомниться в вашей способности контролировать себя, вы будете с гордостью предъявлять эту медаль: «Вот! Видишь? Я могу!». Но при этом вы полностью, тотально игнорируете, стираете из памяти, как будто их и не было, десятки, сотни, тысячи случаев, когда вы не остановились. Когда план был на один бокал, а закончилось всё отключкой и провалом в памяти. Когда вы обещали себе только «чуть-чуть поправить настроение», а через трое суток приходили в себя в незнакомом месте, без денег и без телефона. Это называется когнитивное искажение, и это работает как фильтр: всё, что подтверждает миф о контроле, увеличивается до размеров небоскреба, всё, что его опровергает, сбрасывается в мусорную корзину подсознания.

Если вам удалось продержаться неделю без вещества, вы объявляете это триумфом воли, доказательством того, что «всё схвачено». Вы ставите себе мысленный памятник. Но

вы начисто игнорируете качество этой трезвости. Разве это была жизнь? Вы сидели, стиснув зубы, считая часы и минуты до окончания эксперимента, и единственной, навязчивой, пульсирующей мыслью, которая билась в вашем черепе всё это время, была: «Когда же эта пытка закончится? Когда я уже смогу снова употребить, как белый человек?». Вы не жили эти семь дней, вы отбывали срок. Вы были в тюрьме, где сами себе были и надзирателем, и заключенным. Настоящий контроль не требует усилий. Он естественен, как дыхание. Человек, не страдающий зависимостью, не думает о том, чтобы контролировать количество выпитого или принятого. Ему это не нужно, потому что вещество не занимает центральное место в его системе ценностей. Оно для него — не божество, не смысл, не единственный источник облегчения, а просто элемент антуража, который может быть, а может и не быть. Если же вы вынуждены контролировать, если сам процесс контроля требует от вас мобилизации всех психических сил, значит, объект контроля уже вышел за рамки дозволенного. Это как держать крышку на кипящем котле: вы можете давить на нее всем своим весом, но пар-то уже идет, и давление нарастает.

Вторая иллюзия — родная сестра первой, плавно вытекающая из неё и ещё более ядовитая. Она звучит ещё самоувереннее, ещё наглее, в ней появляется этот характерный оттенок бравады: «Я могу бросить в любой момент. Просто я

не хочу. Мне и так нормально. Вот когда действительно захочу, тогда и брошу, легко и без проблем». Это самая подлая ловушка, которую эго расставляет на пути к спасению. Она гениальна в своей простоте, потому что позволяет откладывать решительные действия на бесконечно долгий, ничем не ограниченный срок. Легко быть героем в будущем времени. Легко быть сильным и волевым человеком где-то там, в сияющей дали завтрашнего дня. Будущее — это прекрасная страна, где мы все стройные, успешные, бросившие курить, пить и употреблять. «Завтра я точно начну новую жизнь». «Вот с понедельника — железно». «Дай только этот сложный проект на работе закрою, сдам сессию, переживу Новый год, день рождения, развод, переезд — и всё, сразу завяжу». Эти обещания, которые мы щедрой рукой раздаем самим себе, ничего не стоят. Это не план действий, это психологическая взятка, которую мы даем своей встревоженной совести, чтобы она прямо сейчас, в эту минуту, от нас отстала. Мы откупаемся от реальности фантиком от конфеты, которую съедим когда-нибудь потом.

За этим мифом о способности бросить в любой момент скрывается глубочайшее, фундаментальное непонимание природы химической зависимости как болезни. Это не вопрос желания. Это вопрос физической, нейробиологической возможности. Желание-то у вас, скорее всего, уже есть, иначе вы бы не читали этот текст. Вы хотите бросить. Ка-

кая-то часть вас, самая здоровая, самая живая, кричит об этом, вопит, умоляет. Но между желанием и действием у зависимого человека пролегает Бермудский треугольник биохимических процессов, в котором бесследно исчезают все благие намерения. Спросите себя — только честно, так честно, как если бы от этого ответа зависела ваша жизнь, потому что она и зависит. Сколько раз вы действительно, по-настоящему пытались бросить? Не просто размышляли об этом с тоской в четыре утра, пересчитывая остатки вещества на столе, а планировали, настраивались, давали себе и другим клятвенные обещания. Возможно, вы даже героически переживали первые дни абстиненции, эти бесконечные часы, полные физической боли и душевной пустоты. И чем всё заканчивалось? Риторический вопрос. Срывом. Всегда, стопроцентно, с железобетонной неизбежностью всё заканчивалось срывом.

И вот тут-то и включается самый страшный механизм разрушения личности. Каждый такой срыв — это не просто возвращение к употреблению. Это удар чудовищной силы по вашей самооценке. Он убеждает вас в вашей никчемности, в вашем полном ничтожестве, в отсутствии пресловутой силы воли. «Я тряпка. Я слабак. Я не смог продержаться даже месяц, даже неделю, даже день. Я обещал ребенку, матери, жене, и я всё равно сорвался. Я недостойн ничего хорошего». Эти мысли, черные и липкие, как смола, затягивают вас

в такую глубокую депрессию, что единственным способом хоть на секунду перестать чувствовать эту боль, этот стыд и эту ненависть к себе становится... правильно, новое употребление. Чтобы забыться. Чтобы анестезировать совесть. Чтобы на несколько часов перестать быть собой. Это идеальный, дьявольски совершенный порочный круг. Это змея, кусающая свой хвост. Вы пытаетесь бросить, срываетесь, ненавидите себя за срыв, и эта ненависть снова толкает вас к веществу. Вы не можете бросить не потому, что вы моральный урод, безвольная амеба или генетический брак. Вы не можете бросить, потому что биохимия вашего мозга изменилась. Дофаминовые рецепторы, эти крошечные антенны, улавливающие сигналы радости и мотивации, деформированы. Система естественного вознаграждения, которая миллионы лет эволюции помогала нашим предкам выживать, хотеть есть, размножаться, достигать целей, — она сломана. И орган, который в обычной ситуации должен принимать решение о спасении, командный центр, — головной мозг, — он сам болен и работает против вас. Больной мозг не может вылечить больной мозг простым волевым усилием, точно так же как сломанная рука не может сама наложить себе гипс и написать об этом книгу. Это физиология. Это не мораль.

А теперь мы подходим к самому сложному рубежу, к тончайшей грани, которая часто становится последним бастионом обороны. Мы поговорим о разнице между тем, что мож-

но назвать бытовым употреблением, легким злоупотреблением, данью эпохе или образу жизни, и тем, что является болезнью. Многие цепляются за статус «человека, умеющего расслабляться», «гедониста», «ценителя жизни», «творческого человека, ищущего вдохновения», «бунтаря против серой обыденности», боясь признать, что черта пройдена. Где же она, эта точка невозврата? Как понять, что поезд ушел, и мост за спиной сгорел, и вернуться обратно, в стан «нормальных» людей, просто попросив у них рецепт умеренности, уже нельзя? Есть несколько четких диагностических маркеров, и если вы узнаете в этих описаниях себя, если они отзовутся в вас тем самым холодным, противным чувством узнавания, значит, дальнейшие иллюзии не просто бесполезны — они смертельно опасны.

Первый, самый главный, самый яркий и безошибочный маркер — это потеря количественного контроля. Это тот самый феномен первой дозы, который описывают все без исключения люди, прошедшие через ад зависимости и сумевшие его отрефлексировать. Для обычного человека, у которого нет этой специфической биохимической «аллергии», бокал вина — это просто бокал вина. Он выпил, получил легкое, едва уловимое изменение сенсорики, и пошел дальше заниматься своими делами. Для зависимого — это не бокал. Это спусковой крючок. Это ключ, открывающий ворота шлюза, за которыми бурлит водохранилище гигантской,

нечеловеческой тяги. Вы можете сто раз обещать себе перед началом вечера, перед выходом из дома, перед тем, как взять в руки этот пакетик, эту бутылку, эту таблетку: «Сегодня только одну дорожку. Только пятьдесят грамм. Только один раз, и всё, я закрываю тему». Вы можете написать это на бумаге, вы можете дать клятву на крови, вы можете верить в это со всей убежденностью. Но как только первая порция вещества пересекает гематоэнцефалический барьер и достигает мозга, происходит переключение тумблера. Сознательная часть, та, что давала обещания, просто отключается от пульта управления, как будто её там и не было. Включается древний, рептильный инстинкт, который ничего не знает про обещания, про планы на завтра, про стыд и ответственность. Он знает только одно: «ЕЩЕ». Еще и еще, до самого конца, пока вещество не закончится физически, или пока организм не отключится в бессознательное состояние, или пока не наступит критическая интоксикация.

Если вы не можете с абсолютной, стопроцентной уверенностью предсказать финал вечера после того, как приняли первую дозу, — вы перешли черту. Если ваше поведение после определенной точки меняется настолько радикально, что вы перестаете помнить, что делали, и утром восстанавливаете картину произошедшего по обрывкам сообщений в телефоне, по ушибам и по рассказам испуганных или разозленных друзей, — вы перешли черту. Если фактическое коли-

чество употребленного всегда, систематически, с фатальной неизбежностью превышает запланированное вами в трезвом уме, — это не распушенность, это симптом. Это клиника. Это болезнь.

Второй маркер, не менее важный, но более коварный, потому что он развивается постепенно, незаметно, как увядание осеннего сада, — это сужение жизненного пространства и вытеснение всех интересов. В начале вашего романа с веществом, в той «конфетно-букетной» фазе, оно было прекрасным дополнением к вашей и без того насыщенной, разнообразной жизни. Вы употребляли, чтобы сделать яркий вечер еще ярче, чтобы углубить душевный разговор с другом, чтобы добавить красок в секс, чтобы усилить восприятие музыки на концерте. Вещество встраивалось в вашу жизнь, как изысканная пряность в блюдо. Но затем, незаметно, как в хорроре, где зло просачивается в дом, происходит жуткая инверсия. Теперь уже не вещество обслуживает вашу жизнь, а ваша жизнь начинает обслуживать употребление. Центр гравитации смещается. Вселенная переворачивается.

Вы начинаете выбирать друзей не по общности интересов, душевной близости или интеллектуальной стимуляции, а исключительно по простому, животному принципу: «С кем можно употребить». Все остальные, даже самые близкие когда-то люди, становятся для вас неудобными. Они напряга-

ют. Они задают неприятные вопросы, они смотрят осуждающе, они мешают расслабиться. Вы начинаете отдаляться от них, сокращать контакты, врать, пропадать. Вы отказываетесь от приглашений на мероприятия, где не будет возможности выпить или принять дозу. День рождения тети в ресторане, где нужно держать лицо три часа? Увольте. Корпоратив, где нужно быть в форме и общаться с начальством? Нет, я лучше останусь дома. Поход с друзьями на природу без алкоголя? Скучно. Ваш мир, который раньше был похож на цветущий луг с множеством тропинок, схлопывается до размеров узкого, темного коридора, в конце которого маячит только один источник света — доза. Ваши хобби, все эти радости, которые требовали душевных инвестиций: спорт, даривший мышечную усталость и эйфорию бегуна, книги, позволявшие путешествовать по чужим мирам, музыка, которую вы сами играли, а не просто слушали, рисование, ремесло, коллекционирование, изучение языков — всё это отмечается за ненужностью и тихо умирает, засыхает без полива. Зачем прилагать столько усилий, зачем тратить столько времени и терпения на получение скромного естественного дофамина, если можно просто нюхнуть, уколоться или выпить, и химическим путем, нажатием одной кнопки, получить в сто раз более мощный заряд? Это умирание души, эта атрофия способности радоваться простым вещам и есть, пожалуй, самый страшный признак прогрессирующей болезни.

И наконец, третий маркер, самый объективный, не допускающий никаких интерпретаций и отговорок. Это употребление вещества вопреки очевидным, серьезным, катастрофическим негативным последствиям. Если из-за употребления у вас начались серьезные проблемы со здоровьем — гепатит, панкреатит, разрушение носовой перегородки, абсцессы, судороги, передозировки, — и вы, выйдя из больницы, снова возвращаетесь к тому же самому, это зависимость. Если из-за вашего поведения рушатся самые дорогие сердцу отношения: от вас уходит любимый человек, с которым вы прожили много лет, вас перестают пускать на порог родительского дома, отворачиваются друзья, плачут дети, — а вы всё равно продолжаете, значит, это зависимость. Если вас увольняют с работы, отчисляют из учебного заведения, вы теряете профессиональную репутацию, наработанную годами, если у вас начались проблемы с законом, долги, судимости, — и страх тюрьмы оказывается слабее тяги к веществу, — диагноз однозначен.

Здоровый инстинкт самосохранения, заложенный в каждое живое существо природой, сломан. Вещество становится важнее выживания, важнее свободы, важнее любви, важнее будущего ваших собственных детей. Это и есть чистое, концентрированное безумие зависимости: вы своими глазами видите, как горит ваш собственный дом, вы чувствуете жар пламени на лице, вы слышите, как внутри рушатся пе-

рекрытия, но продолжаете подливать бензин в огонь, потому что вам нравится, как он пахнет, и потому что вы не знаете, как жить без этого запаха. Это не слабость характера. Это не распущенность. Это не недостаток воспитания. Это суть болезни, поразившей те участки мозга, которые отвечают за выбор, мотивацию и инстинкт самосохранения. Вы уже не выбираете. Вы подчиняетесь химической команде, которая идет в обход вашего сознания, напрямую к исполнительным механизмам.

И вот, после всего сказанного, после этого безрадостного, но отрезвляющего диагноза, мы подходим к самому сложному, самому парадоксальному и самому важному моменту всей этой главы. Признание себя зависимым, произнесение этого слова вслух, часто воспринимается человеком как полное и окончательное, тотальное поражение. Как подписание акта о капитуляции. Мы живем в культуре, которая обожествляет силу воли. Нас с детства учат: «Соберись, тряпка!», «Будь мужиком!», «Преодолей себя!», «Никогда не сдавайся!». Признать, что ты, взрослый, разумный, сильный человек, оказался бессилён перед горсткой порошка, перед жидкостью в бутылке, перед кусочком таблетки, — это кажется невыносимо унижительным. Это страх номер один: «Если я это скажу, значит, я никто. Я конченный. Я признал, что я слабее этой грязи. Я хуже других. Я дефектный». Это самая большая и самая изощренная ловушка, которую толь-

ко можно представить, потому что она парализует человека именно в тот момент, когда ему нужно действовать быстрее всего.

На самом деле, всё обстоит с точностью до наоборот. Признание своего бессилия перед веществом — это не слабость, это первый и самый важный акт подлинной, глубинной, настоящей силы. Это не поражение, это стратегический маневр, который превращает гарантированно проигранную битву в начало войны, которую можно выиграть. Это блестящий тактический ход, который меняет правила игры.

Подумайте над таким сравнением. Представьте себе трясины. Болото. Вы стоите в нем, и вас медленно, неотвратимо засасывает вниз. Ваш естественный, инстинктивный, животный порыв — это паника и яростное сопротивление. Вы начинаете барахтаться, бить руками по грязной жиже, делать резкие движения ногами, пытаться выпрыгнуть. Вы напрягаете все мышцы, вы тратите колоссальную энергию. Но любой, кто знаком с физикой, скажет вам, что чем активнее, чем судорожнее вы дергаетесь, тем быстрее и глубже вас засасывает. Таков же и механизм зависимости. Чем яростнее вы пытаетесь «взять себя в руки», «собрать волю в кулак» и силой воли подавить неистовую тягу, тем глубже вы уходите в болезнь. Потому что за фазой героического, маниакального напряжения неизбежно следует фаза истощения, депрес-

сии, упадка сил. А за истощением, как волк за ослабевшим оленем, следует срыв. И каждый такой цикл «сверхнапряжение — истощение — срыв» всё больше разрушает вашу веру в себя и всё глубже загоняет в трясину.

Признать бессилие — это значит перестать бесполезно барахтаться. Это значит, потратив последний глоток разума, лечь на спину, раскинуть руки, расслабить сведенные судорогой мышцы и, глядя в небо, понять, что самостоятельные дергания делают только хуже. Это не капитуляция перед болотом. Это смена стратегии. Это крик о помощи, обращенный к берегу, где стоят люди с веревками и ветками. Это переключение с режима панической, животной борьбы на режим разумного ожидания и приема помощи извне. Вы не становитесь слабее от того, что признали, что находитесь в болоте. Вы наконец-то используете свой мозг для точной оценки реальности, вместо того чтобы тратить остатки сил на самоубийственные, инстинктивные рывки, которые только ускоряют гибель.

Признать, что ты бессилён перед наркотиком, означает осознать фундаментальный, не подлежащий обжалованию факт: проблема не решается на уровне сознательного выбора. Если бы она решалась усилием воли, если бы ключ был просто в осознании вреда, мы бы с вами не разговаривали. Вы бы уже сто раз бросили. Точка. Сам факт того, что вы

всё ещё употребляете, несмотря на горячее, искреннее желание бросить, и есть исчерпывающее доказательство того, что воля здесь не главный инструмент. Воля — это функция префронтальной коры, самой молодой, эволюционно новой части мозга. А зависимость, как мы уже говорили, гнездится в лимбической системе, в древних подкорковых структурах, которые управляют голодом, жаждой, сексуальным инстинктом, выживанием вида. Эти структуры не понимают слов. Они не читают мотивационных книг. Спорить с ними, приказывать им, упрашивать их на языке логики — это всё равно что пытаться перекричать Ниагарский водопад. Вы сорвете голос, но вода продолжит падать вниз. Признание бессилия — это не капитуляция перед наркотиком, это отказ от бессмысленной, изматывающей драки с ним на его территории и по его правилам. Это заявление: «Я не буду играть с тобой в эти шахматы, потому что ты всегда мухлюешь, у тебя на доске лишние ферзи, и ты играешь с выключенным светом. Я меняю игру. Я выхожу из-за доски».

Этот акт признания требует невероятной, колоссальной внутренней силы и мужества, гораздо большего, чем требуется для очередной иллюзорной попытки «завязать с понедельника». Только представьте на секунду, какой груз вы снимаете со своих плеч. Вам больше не нужно притворяться, что всё под контролем. Вам больше не нужно тратить гигабайты психической энергии на то, чтобы удерживать в рав-

новесии эту чудовищную конструкцию из лжи, оправданий и актерской игры. Вам не нужно каждый раз, глядя в глаза близким, выкручиваться, словно адвокат, нанятый мафией, находя смягчающие обстоятельства для своего подзащитного. Сколько ваших творческих, интеллектуальных, душевных сил уходит на обслуживание этого фасада «успешного, волевого человека, у которого просто есть один маленький недостаток»? Эта ложь пожирает вас быстрее, чем само вещество. Она как паразит, который отнимает всю энергию, не оставляя ничего на реальную жизнь. Когда вы наконец, в слезах, в отчаянии или в холодном спокойствии обреченного, признаете: «Да, я наркоман. Да, я алкоголик. Да, я зависим. Я болен. Моя жизнь стала неуправляемой», — вы получаете доступ к этой украденной энергии обратно.

Это чувство сложно описать тому, кто его не переживал. Сначала это похоже на смерть. Рушится всё то, чем вы себя мнили. Это испускает предсмертный крик. Но почти сразу же, как только стихает грохот падения вашей вымышленной личности, приходит чувство огромного, невыразимого, космического облегчения. Как будто вы много лет, сжав зубы, держали над головой бетонную плиту, а теперь наконец позволили ей упасть. Да, она упала, она разбила что-то под ногами, но ваши руки, ваши плечи, ваш позвоночник — они, наконец, свободны. Вы можете разогнуться. Вы можете вдохнуть полной грудью. Вы перестаете тратить силы на поддер-

жание имиджа и впервые в жизни можете направить их на что-то настоящее, на лечение и восстановление.

В этом и заключается великий парадокс исцеления: чтобы обрести настоящий контроль, нужно сначала признать его тотальное отсутствие. Чтобы стать по-настоящему сильным, нужно сначала признать свою слабость. Это и есть то, что называют смирением. Но не тем смирением, которое подразумевает «лечь и умереть, всё равно ничего не изменить», а тем, которое означает «перестать биться головой о бетонную стену, увидеть реальность такой, какая она есть, без прикрас, и начать действовать, исходя из этой реальности». Реальность такова: ваш организм, ваша уникальная нейрoхимия, отличны от большинства других людей. У вас есть специфическая, пожизненная реакция на определенные вещества. Назовем это аллергией, метаболическим дефектом, особенностью конституции — название не важно. Эта аллергия проявляется не сыпью, а феноменом тяги, которая запускается при попадании вещества в организм и которую вы не можете остановить волевым усилием, так же как не можете усилием воли остановить выброс гистамина при истинной аллергии. Это не ваша вина. Вы не выбирали эту особенность. Это так же несправедливо, как диагноз диабета или астмы. Но это ваша ответственность. Взять на себя эту ответственность за свою болезнь, не разбавляя её виной, — это и значит повзрослеть. Это единственный взрослый поступок

во всей этой истории.

Соппротивление этому признанию часто маскируется под праведный гнев и обиду. «Почему я? За что мне это? Почему мой сосед, коллега, брат, друг может спокойно выпить бокал вина за ужином и забыть о нем, может закурить косяк на вечеринке и не думать об этом месяце, а я становлюсь одержимым, я срываюсь в штопор, я теряю человеческий облик? Где справедливость?» Ответ прост: нигде. Вселенной плевать на наши представления о справедливости. Это просто факт природы. И пока вы будете стоять и потрясать кулаками, крича в небо о своем невезении, требуя объяснений и ожидая, что законы мироздания изменятся специально для вас, вы будете стоять на месте. А болезнь будет прогрессировать. Это как если бы человек без ног всю жизнь сидел на месте, злясь на Бога за то, что у него нет ног, вместо того чтобы освоить инвалидную коляску или протезы и научиться жить и двигаться в новых условиях. Принять свою особенность, свою «аллергию» — это единственный способ с ней справиться. Человек с тяжелой аллергией на арахис не рыдает каждый раз, когда видит в магазине батончик «Сникерс». Он не считает свою жизнь неполноценной, лишенной радости и вкуса. Он просто знает, что «Сникерс» для него — смерть. И он проходит мимо. Спокойно, без надрыва, без ощущения потери. Вот к такому же спокойному, будничному, рутинному знанию нужно прийти и вам: «Мне это нель-

зя». Не героический запрет, не ежеминутное превозмогание, не самобичевание за мысли об этом, а просто сухой пункт в инструкции по эксплуатации вашего организма.

Момент, когда вы впервые за всю свою жизнь произносите эту правду вслух, является точкой невозврата. Но — и это самое главное, что вы должны запомнить из всей главы, — это точка невозврата не в пропасть, а из пропасти. Вы сжигаете мосты, ведущие обратно в страну иллюзий, в страну, где вы якобы можете контролировать то, что невозможно контролировать. Вы смотрите на пепелище этих мостов и понимаете: возврата к «безобидному баловству» нет и никогда не будет. Это дорога с односторонним движением, и движение это ведет только в одном направлении: в ад. Осознать это — значит остановиться и пойти в другую сторону.

Именно эта суровая, безжалостная ясность и открывает путь к настоящей свободе. Потому что свобода — это не то, что вы думали раньше. Свобода — это не возможность выбирать между амфетамином и опиатами, между водкой и пивом, между одним видом самоубийства и другим. Свобода — это когда тебе вообще не нужно выбирать, потому что этого выбора просто не существует в твоей картине мира, он исчез, как исчезает за ненадобностью развилка дороги, если ты знаешь, что одна из дорог ведет к тебе домой, а другая — на минное поле. Свобода — это утро, когда ты открыва-

ешь глаза, и первая мысль, пришедшая в еще сонную голову, — не «где взять?», а «какой сегодня прекрасный день, и что я хочу сделать?». Свобода — это возможность планировать свою жизнь не на несколько часов, от дозы до дозы, а на недели, месяцы и годы. Свобода — это способность смеяться, плакать, злиться, радоваться, не пропуская свои чувства через химический фильтр. Свобода — это снова смотреть в глаза близким и не отводить взгляд.

В точке, где вы находитесь сейчас, вам будет страшно. Это нормально. Более того, было бы ненормально, если бы вам не было страшно. Вы стоите на пороге абсолютной неизвестности. Вся ваша предыдущая жизнь, какой бы разрушительной, грязной и унижительной она ни была, была вам до боли понятна. У вас был сценарий. У вас был ритуал. Был уродливый, но надежный, как автомат Калашникова, способ справиться с любым стрессом, с любой скукой, с любой болью. Был смысл, пусть жуткий и примитивный, — поиск денег, поиск вещества, употребление, восстановление. Теперь перед вами разверзается пустота. И это пугает больше всего. Но именно эту пустоту, эту звенящую тишину, это чистый холст, и предстоит заполнить жизнью. Настоящей жизнью, которую вам еще только предстоит создать.

Не нужно сейчас, в эту минуту, думать о том, как вы проживете без наркотиков всю оставшуюся жизнь. Эта мысль

способна раздавить кого угодно, даже самого сильного и волевого человека. Она слишком огромна. Весь секрет, вся вековая мудрость выздоровления заключается в том, что навсегда бросают только один раз — сегодня. Вы не можете бросить навсегда прямо сейчас. Это абстракция, которая не укладывается в голове. Вы можете только принять решение не употреблять сегодня. Только до полуночи. Только до утра. И в этом решении, в этом крошечном моменте полной, обнаженной, незащитной честности, вы уже делаете первый шаг. Глава под названием «Самообман» закрывается. Вы больше не жертва вещества и не жертва обстоятельств, марионетка, которую дергают за нитки. Вы становитесь человеком, который рискнул посмотреть в бездну и не отвел взгляд.

Признать себя зависимым — значит совершить онтологический переворот. Перестать быть соучастником своей болезни, её снабженцем и адвокатом. Пока вы отрицали, вы давали болезни убежище и питание, вы подписывали ей все счета, не глядя. Признавая, вы объявляете ей войну. Но не войну одиночки с голыми руками против танковой армады, а войну, которую ведет главнокомандующий, наконец-то получивший точную карту местности и готовый вызвать подкрепление союзников — врачей, терапевтов, группы поддержки, таких же людей, прошедших этот путь. Ваша болезнь больше не тайный враг, который прячется в темных углах вашего подсознания. Вы вытащили его на свет, назва-

ли по имени, и от этого он потерял свою мистическую, гипнотическую власть. Свет правды — лучшее дезинфицирующее средство. И сейчас, читая эти строки, если вы чувствуете, как внутри поднимается глухая волна протеста, если ваша рука сама тянется отбросить книгу, если внутри звучит голос, злой и обиженный: «Это всё бред, автор не понимает, у меня всё не так, я особенный случай», — знайте: это говорит ваша болезнь. Это её последний, самый громкий крик. Не слушайте её. Слушайте тот тихий, надломленный, но честный голос, который привел вас к этой книге. Слушайте того себя, который взял её в руки не из литературного любопытства, а из последней, отчаянной надежды. Этот голос — ваш единственный союзник. Он не врет. Он привел вас сюда, к этой странице, и он не даст вам пропасть, если вы дадите ему шанс быть услышанным. Точка невозврата пройдена. Добро пожаловать на путь выздоровления.

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.