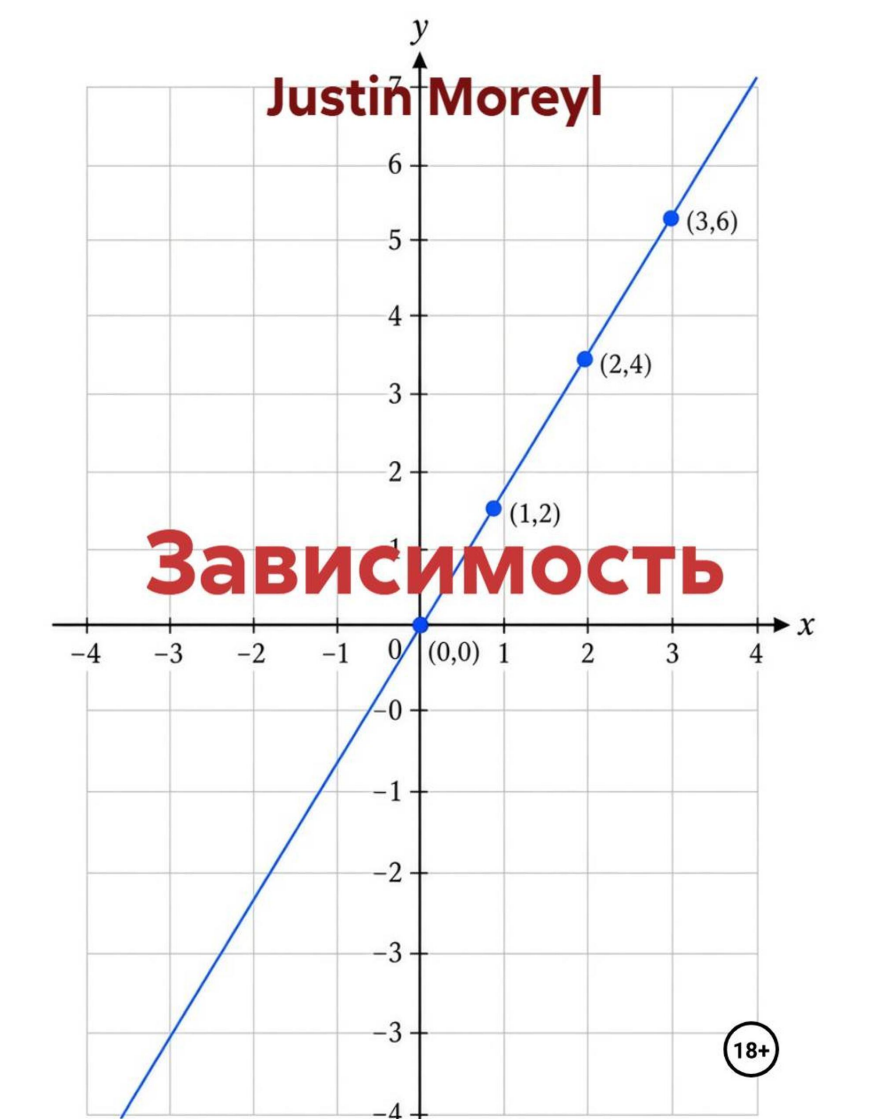
Justin Moreyl
Зависимость
y
x
(3,6)
(2,4)
(1,2)
(0,0)
18+

Justin Moreyl
Зависимость

https://litres.ru/75016823
SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — не только о зависимости от наркотиков. Она о зависимости вообще, о том, как разные формы привязанности незаметно подтачивают нашу свободу. Ведь когда мы от чего-то зависимы, почва уходит из под ног, и мы становимся менее свободными в своём выборе, всё чаще действуем не по воле, а по необходимости.

Justin Moreyl
Зависимость

Зависимость

Оглавление:

3……Аннотация
4……Введение
11……..Детство
20……..Психика
28……...Нейропластичность
33……..Рабство
37……..Полюби себя
43……..Наличие помощи
46……...Заключение

Аннотация

Эта книга — не только о зависимости от наркотиков. Она о зависимости вообще, о том, как разные формы привязанности незаметно подтачивают нашу свободу. Ведь когда мы от чего-то зависимы, почва уходит из-под ног, и мы становимся менее свободными в своём выборе, всё чаще действуем не по воле, а по необходимости.

Введение.

Здравствуйте, читатель!

О чём эта книга?

Эта книга — не только о зависимости от наркотиков. Она о зависимости вообще, о том, как разные формы привязанности незаметно подтачивают нашу свободу. Ведь когда мы от чего-то зависимы, почва уходит из-под ног, и мы становимся менее свободными в своём выборе, всё чаще действуем не по воле, а по необходимости.

Мы рассмотрим эту проблему на примере моего личного опыта — зависимости от наркотиков. Именно с неё всё началось, и постепенно она словно запустила цепную реакцию: я стал зависеть буквально от всего, что помогало хоть ненадолго заглушить внутренний дискомфорт. Принятие веществ будто размывало границы самоконтроля, и вскоре зависимость перестала быть про «дозу» — она стала про привычки, людей, состояния, способы избегать боли.

Есть такой известный психолог — Мате Габор. Он долгое время работал в клинике для безнадёжных больных — тех, кого уже не удавалось излечить традиционными методами. Эти люди писали Мате письма: делились тем, о чём больше всего сожалели перед смертью. Их признания были пронзительными — часто в них звучала одна общая нота: сожаление о потерянной свободе, о времени, прожитом не по свое-

му выбору, о вещах, которым они позволили управлять своей жизнью.

Мой случай не такой безнадёжный, но я был к этому очень близок. И именно поэтому я хочу поделиться своей историей: возможно, кому-то из тех, кто прочтёт эту книгу, станет чуточку легче — хотя бы потому, что он поймёт: он не один, и выход можно искать, даже когда кажется, что всё уже потеряно.

Итак, эта книга — про зависимости. Почему они так опасны для нас? Зависимость отнимает свободу — не абстрактно, а буквально: она крадёт время, деньги, силы, внимание, а порой и саму способность слышать собственные желания. Пока человек находится в плену зависимости, она незаметно перераспределяет его жизнь: важные дела откладываются, отношения истончаются, а энергия уходит на то, чтобы поддерживать этот замкнутый круг.

Зависимость забирает что-то ценное каждый день — даже если это кажется мелочью. Сегодня — пара часов, завтра — лишняя трата, послезавтра — ссора из-за невыполненного обещания. В сумме эти «мелочи» складываются в ощутимую потерю: человек перестаёт узнавать себя, потому что большую часть решений принимает не он, а его тяга.

Например, у Мате Габора была зависимость от покупок. Каждый божий день он заходил в какой-нибудь магазин — и ничего не мог с собой поделать: снова и снова набирал кучу ненужных вещей, которыми впоследствии, скорее всего, да-

же не пользовался. Эта привычка не казалась ему катастрофой, но день за днём подтачивала его чувство контроля над собственной жизнью. Для него это был не просто «шопинг ради удовольствия», а навязчивый способ справиться с внутренним напряжением — и именно в этом кроется главная опасность: зависимость маскируется под безобидную привычку, пока не начинает диктовать свои правила.

Такие зависимости со временем приводят к депрессивным расстройствам и другим заболеваниям — не только психическим, но и физическим. Хронический стресс, нарушение сна, перепады настроения, чувство вины и стыда — всё это изнашивает организм и психику. Кроме того, зависимость часто сопровождается одиночеством: человек либо стыдится своего поведения и отдаляется от близких, либо сталкивается с их непониманием и обидами. В итоге вместо опоры он получает изоляцию, которая только усиливает тягу к привычному «обезболивающему» — будь то вещество, покупки, азарт или что-то ещё.

Но самое коварное в зависимости — то, что она умеет убеждать: «это не про меня», «я в любой момент могу остановиться», «всё под контролем». Эти оправдания — часть механизма, который удерживает человека внутри. И именно поэтому так важно говорить об этом вслух: признать, что зависимость — это не слабость и не распущенность, а сложный узел из боли, привычек и нейробиологии. Понимание этого — первый шаг к тому, чтобы вернуть себе право выбирать,

как жить.

А начну я свою историю далеко в прошлом — с моего детства. Мате Габор говорит, что большинство последствий психологических травм нужно искать именно в детстве. Зависимость от чего-либо не могла возникнуть на ровном месте: у всего должна быть какая-то причина, часто — глубокая и спрятанная так далеко, что человек годами не может до неё дотянуться. Поэтому начнём с самого начала.

Детство многим кажется беззаботным временем, но именно в нём нередко закладываются невидимые механизмы, которые потом управляют нашей взрослой жизнью. Ребёнок ещё не умеет называть свои чувства, не знает, как просить о помощи, и потому учится справляться с болью по-своему — часто самым доступным способом: замирать, угождать, отстраняться или искать хоть какую-то опору в чём-то предсказуемом. И порой эта «опора» со временем превращается в зависимость: не как злой умысел, а как искажённый способ выжить и почувствовать контроль там, где его совсем не было.

Мате подчёркивает: зависимость — это не про «слабую волю» и не про моральный изъян. Это реакция на боль, на ощущение, что мир небезопасен, а сам ты недостаточно хорош или недостаточно силён, чтобы с этим справиться. И когда мы смотрим на историю человека сквозь эту призму, многое встаёт на свои места: внезапные срывы, необъяснимые тяги, повторяющиеся сценарии, которые будто живут

своей жизнью.

Моё детство не было катастрофически тяжёлым в глазах окружающих: не было кричащих драм, не было очевидных катастроф. Но именно в этой «обычности» и пряталась самая коварная боль — та, которую никто не замечает, потому что она тихая. Это была боль от того, что тебя не слышат, не видят, не замечают, когда тебе особенно нужно быть замеченным. Боль от того, что любые эмоции либо обесценивались, либо считались неудобными, и оставалось только учиться их прятать — глубоко, надёжно, так, чтобы никто не догадался.

И именно из этой тишины постепенно вырастали первые привычки, которые позже стали казаться единственным способом удержаться на плаву. Сначала это были совсем незаметные вещи: стремление всё контролировать, чтобы не чувствовать уязвимость; потребность в одобрении, которая делала меня удобным для других, но чужим для самого себя; маленькие ритуалы, дававшие иллюзию безопасности. Они казались безобидными, почти нормальными — и именно поэтому никто не бил тревогу. А внутри тем временем формировался фундамент для чего-то большего: для той самой зависимости, которая однажды заявит о себе громко и бескомпромиссно.

Поэтому, когда я говорю «начнём с самого начала», я имею в виду не дату и не событие, а тот внутренний ландшафт, который складывался день за днём, слово за словом, взгляд за взглядом. Это история не только о том, как зави-

симость пришла в мою жизнь, но и о том, как она там обосновалась, нашла свои лазейки и стала казаться чем-то естественным — почти необходимым. И только оглядываясь назад, я начинаю видеть эти звенья цепи, каждое из которых имело своё имя, свой смысл и свою боль.

И ещё: в будущем мы часто будем делать отсылки к научным статьям и книгам Габора Мате — чтобы глубже раскрыть тему, взглянуть на проблему с разных сторон и, что особенно важно, научиться вовремя замечать тревожные сигналы. Ведь понимание механизмов зависимости — это уже половина пути к тому, чтобы не дать ей закрепиться или хотя бы остановить её развитие на ранней стадии.

Работы Мате ценны тем, что соединяют научную строгость с живым человеческим опытом: он не просто оперирует терминами вроде «травма», «привязанность» или «нейропластичность», а показывает, как эти вещи проявляются в реальной жизни — в повседневных решениях, в отношениях, в тех самых «незначительных» привычках, которые со временем становятся цепями. Читая его исследования, можно научиться видеть не только последствия, но и истоки: как боль, не прожитая в детстве, позже маскируется под тягу к чему-то, что обещает хоть ненадолго вернуть ощущение контроля или заглушить дискомфорт.

Кроме того, опора на научные данные помогает избавиться от стигмы: зависимость перестаёт выглядеть как «слабость характера» и раскрывается как сложный биопсихосо-

циальный процесс — с вполне объяснимыми закономерностями, а значит, и с понятными способами работы над ним. Это даёт не только знания, но и надежду: если механизм понятен, его можно менять.

И главная цель этих отсылок — не просто процитировать авторитетного автора, а дать читателю инструменты для самонаблюдения. Чтобы, сталкиваясь с собственными привычками, человек мог спросить себя: «Это просто привычка — или попытка справиться с болью?», «Что я на самом деле пытаюсь компенсировать?», «Где здесь моя уязвимость, которую я стараюсь не замечать?». Такие вопросы — первые шаги к осознанности, а осознанность, в свою очередь, становится почвой для изменений.

Ведь излечиться вовремя — это не всегда про радикальные меры и «резкий обрыв». Чаще это про маленькие, но регулярные действия: научиться замечать тягу в момент её зарождения, находить альтернативные способы справляться со стрессом, выстраивать поддерживающие отношения и не бояться просить о помощи. И именно научные работы, такие как труды Мате, помогают структурировать этот путь — не обещая мгновенных чудес, но давая чёткие ориентиры и реальные стратегии, которые можно применять в повседневной жизни.

Глава 1. Детство

Габор Мате говорит, что детские травмы нередко стано-

вятся почвой для самых разных психических трудностей и зависимостей — не как прямая и неизбежная причина, а как значимый фактор риска, который меняет то, как человек воспринимает мир и справляется со стрессом. Он подчёркивает: речь не о том, что любое тяжёлое событие в детстве обязательно приведёт к болезни, а о том, как непрожитая боль, отсутствие поддержки или повторяющийся опыт небезопасности постепенно формируют уязвимые места в психике.

По мнению Мате, травма — это не только очевидные катастрофы вроде насилия или утраты. Травмой может стать и хроническое ощущение, что тебя не слышат, не видят, не принимают всерьёз; постоянная необходимость быть «удобным», чтобы заслужить хоть каплю внимания; или жизнь в атмосфере тревоги, где никто не объясняет, чего ждать и как себя вести. Ребёнок не может осознать и назвать эти переживания, но тело и нервная система их запоминают: формируется повышенная чувствительность к стрессу, трудности с регуляцией эмоций, склонность искать быстрые способы «выключить» дискомфорт — будь то еда, игры, покупки, вещества или другие формы ухода от реальности.

Мате показывает, что зависимость — это, по сути, симптом: попытка психики справиться с болью, которую некому было помочь прожить. Именно поэтому у людей с травматическим опытом чаще встречаются тревожные и депрессивные расстройства, проблемы с самооценкой, сложности в отношениях и, конечно, разного рода зависимости. Это не при-

говор и не клеймо, а объяснение: человек не «плохой» и не «слабый», он просто выработал те стратегии выживания, которые были доступны в тот момент.

Важно и то, что Мате не сводит всё к одной формуле: он всегда говорит о сочетании факторов — генетики, среды, конкретных событий и качества поддержки, которая была (или не была) рядом. Например, один и тот же опыт у разных детей может привести к совершенно разным последствиям: там, где есть хотя бы один надёжный взрослый, у ребёнка появляется шанс не дать травме закрепиться в виде тяжёлого расстройства. И наоборот: даже без явных катастроф систематическое обесценивание чувств или эмоциональная холодность могут оказаться не менее разрушительными, потому что лишают ребёнка базового ощущения безопасности.

Я лишь хочу указать на этот фактор: на то, насколько важна поддержка для ребёнка, а не её отсутствие, не обесценивание чувств и не перекладывание на него чужой тяжести.

Поддержка — это не про идеальную семью и не про безоблачное детство. Это про простые, но жизненно важные вещи: когда ребёнку говорят: «Я вижу, что тебе больно», «Ты не один», «Мы разберёмся вместе». Это про то, чтобы не требовать от маленького человека быть удобным, спокойным и «не мешать своими эмоциями», а помогать ему учиться с ними справляться. Ведь именно в эти моменты закладывается внутренняя устойчивость: ребёнок понимает, что его переживания имеют право на существование, а значит, ему

не придётся прятать их, заглушать или делать вид, что всё в порядке.

Когда такой поддержки нет, ребёнок вынужден справляться в одиночку — и выбирает самые доступные способы. Иногда это уход в себя, иногда — попытки заслужить любовь любой ценой, а позже — поиск внешних «анестетиков», которые хотя бы ненадолго снимают напряжение. И зависимость в этом контексте становится не проявлением слабости, а отчаянной попыткой вернуть себе хоть каплю контроля и покоя.

Осознание этого не отменяет личной ответственности взрослого человека за свою жизнь, но помогает отделить «я плохой» от «мне было невыносимо, и я делал то, что мог». Это снимает лишний стыд и позволяет смотреть на свой путь без ожесточения — не как на череду ошибок, а как на историю выживания, которая теперь может стать историей восстановления.

И именно поэтому так важно говорить о поддержке не как о чём-то абстрактном, а как о конкретной, ежедневной практике: о внимании к чувствам ребёнка, о готовности выслушать без насмешки и обесценивания, о способности сказать: «Да, сейчас тяжело, но я рядом». Это не требует сверхспособностей — но способно уберечь от многих бед. А для тех, кто уже столкнулся с последствиями отсутствия такой поддержки, понимание её ценности становится важным шагом к бережному отношению к себе: ведь если в детстве не бы-

ло этой опоры, её можно постепенно научиться создавать заново — через осознанность, терапию, доверительные отношения и маленькие ежедневные акты заботы о собственной уязвимости.

Именно поэтому подход Мате так ценен: он помогает увидеть зависимость и многие психические трудности не как моральный провал, а как результат сложного взаимодействия боли, нейробиологии и среды. Это снимает стыд и открывает дорогу к бережной работе над собой — через понимание, поддержку и постепенное восстановление чувства контроля и доверия к миру. А главное, такой взгляд даёт надежду: если мы понимаем, как сформировался механизм, мы можем учиться его менять, шаг за шагом возвращая себе свободу выбора и способность опираться на собственные силы.

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.