

С.Пил, А.Бродски "Любовь и зависимость"



Стентон Пил, Арчи Бродски. Любовь и зависимость — М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2005 — 384 с.
ISBN 5-88230-166-1

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1	Пока смерть не разлучит нас
Глава 2	Что такое аддикция, и как она связана с наркотиками
Глава 3	Общая теория аддикции
Глава 4	"Любовь" как аддикция
Глава 5	Аддиктивные любовники вместе
Глава 6	Детство и юность аддикта
Глава 7	Аддиктивное Общество
Глава 8	Аддиктивные любовники по отдельности
Глава 9	Общество и Личностный Рост
Глава 10	Приведение себя в порядок
Глава 11	От аддикции к любви
Приложения	

Зависимость — нестабильное состояние бытия, отмеченное навязчивым побуждением отрицать то, кто Вы есть и кем были, ради некоего нового и экстатического переживания. И хотя это правда, что сильное влечение — прекрасная вещь, выдавать его за любовь глупо и опасно. Разрешение зависимости — в принятии и подтверждении сильных сторон отношений с одновременным рассмотрением и исправлением слабых. Любовь, помимо непосредственной эмоции, требует также времени, разделенных переживаний и чувств, а также продолжительной умеренной связи между двумя людьми...

Есть более сильные чары, нежели те, о которых когда-либо грезили ваши заурядные маги.

Джозеф Конрад «Победа»

БЛАГОДАРНОСТИ

Арчи и я особенно хотели бы поблагодарить двух человек, привлечение которых к этой книге было фактически столь же глубоким и длительным, как наше собственное. Мери Арнольд внесла свой вклад точными редакторскими предложениями, участвовала в нашей внутренней и внешней жизни и помогала создать атмосферу, в которой мы смогли попробовать претворить в жизнь идеалы книги. Донна Гертлер работала с нами над многими, многими версиями рукописи, исследовала и путешествовала вместе с нами и разделяла успехи и неудачи наших попыток.

Мы ценим также сочувственные и полезные комментарии, сделанные несколькими другими читателями рукописи: Барбарой ДюБоис, Рут Кэрей, Стэнли Саговым и Джулией Веллакотт, так же, как читателями отдельных глав, которые слишком многочисленны, чтобы быть внесенными в настоящий список. Есть также два друга, которые поддерживали нашу работу своим гостеприимством, практической помощью и советом: Майкл Гросс и Стэнли Морс. Время, место и структура были обеспечены нам консультационной компанией Fred's Firm, Inc.

Наконец, мы многим обязаны нашему издателю, Терри Тэплинджеру, и нашему редактору, Бобсу Пинкертону. Их вера и вклад в эту книгу помогли придать ей форму и сказать то, что мы хотели. Оно здесь.

С.П.

ВВЕДЕНИЕ

"Любовь" и "зависимость": сопоставление выглядит странным. И все же, в этом нет ничего странного, поскольку аддикция имеет настолько же большое отношение к любви, как и к наркотикам. Многие из нас -аддикты, но не знают об этом. Мы тянемся друг к другу, руководствуясь теми же самыми потребностями, которые заставляют одних людей пить, а других — употреблять героин. И этот вид аддикции столь же деструктивен и намного более распространен, чем другие.

Умозрительно любовь и аддикция вообще не имеют ничего общего. Это полярные противоположности. Ничто не может быть настолько далеким от истинной любви — понимаемой как обязательство к взаимному росту и реализации потенциальных возможностей — чем отчаянная корыстная зависимость, которую, в случае с наркотиками, мы называем аддикцией. Однако, на практике мы склонны их путать. Мы часто говорим "любовь", когда в действительности подразумеваем и отыгрываем аддикцию бесплодные, застывшие зависимые отношения с другим человеком, выполняющего роль объекта нашей потребности в безопасности. Эта межличностная зависимость не похожа на аддикцию, и не аналогична ей; это и есть аддикция. Это аддикция в такой же степени, в какой ею является наркотическая зависимость.

Данная книга — в некоторой степени личная. Я начал писать ее, когда наблюдал разрушительные психологические и моральные последствия многих любовных отношений. Я пришел к заключению, что такие отношения не соответствовали ни провозглашаемому их участниками идеалу любви, ни тому, как я понимал любовь. По мере того, как границы рассмотрения расширялись, я развивал тему, по мере возможности, в форме психологических описаний. Это вымышленные рассказы, порожденные не столько клиническим наблюдением, сколько обычным опытом. Несмотря на вымышленность героев этих рассказов, они, в некотором смысле, знакомы всем нам. Являясь сложными описаниями обычно наблюдаемых паттернов поведения, они не изображают фактически существующих индивидуумов, но являют собой образы людей, пойманных в ловушку аддиктивных отношений, и личностей, которые стали достаточно зрелыми для того, чтобы любить от силы, а не от нужды.

Эти истории отражают опыт молодых людей в послевоенной (имеется в виду Вторая Мировая Война) Америке. Они о том, как изолированная жизнь наших семей времен нашего детства — наряду с манией поиска друзей и подруг, мужей и жен, свойственной нашей эпохе — приводит нас к зависимости от других людей. Такова судьба большинства американцев. Верно, что бедность может быть причиной аддикции, но по молодежи среднего класса мы видим, что материальный комфорт также может внести в нее свой вклад. Аддикция может быть неизбежной, когда человек отвергает средства и возможности решения своих проблем. Она также может возникнуть вследствие защищенности от реальности, которую обеспечивает чрезмерно поддерживающая окружающая среда. Поэтому совсем не случайно то, что многие истории на этих страницах — об относительно привилегированных людях, взросление которых было отсрочено долгими годами учебы. Настолько, насколько возможно, эта книга именно о взрослении.

В сегодняшнем изменчивом мире есть множество людей, имеющих опыт неблагоразумной или отчаянной любви. И есть множество людей, которые могут идентифицироваться с переживаниями бесцельности своего существования и

неуверенности в себе, страха и бегства от жизни. Некоторым читателям такое расширенное понимание аддикции может дать конкретную возможность интерпретировать свой опыт. И в этом смысле "Любовь и зависимость" — также личная книга, значимость которой может быть определена только самим человеком.

Это — книга об аддикции, фокусирующейся на межличностных отношениях. Ее главная цель состоит в том, чтобы исследовать, что такое аддикция на самом деле — в психологическом, социальном и культурном плане. Эта задача осуществляется двумя способами — сначала показывается, что реально происходит, когда человек становится зависимым (или сопротивляется зависимости) от наркотиков; затем демонстрируется, как тот же самый процесс может идти в других областях нашей повседневной жизни, особенно в отношениях с теми, кем мы увлечены глубже всего.

Первая часть этого исследования является относительно простой и прямой, так как большая часть работы уже была сделана. Исследователи наркотиков, такие, как Исидор Чейн, Чарлз Виник и Норман Зинберг, убедительно показали, что аддиктами делают людей не наркотики, а они сами. Героин и морфин не всегда вызывают "физические" симптомы, которые мы связываем с аддикцией, в то время как они могут присутствовать и действительно встречаются в случае других наркотиков, типа сигарет и кофе, и зависят от происхождения употребляющего, его ожиданий, настроения и эмоциональных потребностей. Как только мы рассмотрим это, все, что останется — это интерпретировать аддиктивный процесс, чтобы выявить его применимость к любви и другим человеческим занятиям.

Если известно, что аддикция не является в первую очередь следствием химических свойств наркотика или организма, и если мы в этой связи должны расширить нашу концепцию вызывающих зависимость объектов, включив в нее более широкий диапазон веществ, тогда зачем ограничиваться веществами? Почему не посмотреть на целый ряд вещей, действий и даже людей, от которых мы можем и действительно становимся аддиктивно зависимы? Мы должны реально сделать это, чтобы понятие аддикции было жизнеспособным. В настоящее время слово "аддикция" как научный термин вышла из употребления из-за массы противоречивых данных о наркотиках и их эффектах. Так как люди, часто употребляющие наркотики, не становятся аддиктами, ученые начинают думать, что аддикции не существует. Однако, попутно мы находим, что это понятие используется во все увеличивающемся числе контекстов — "аддикция к работе", "аддикция к азартным играм" — потому что оно описывает то, что реально происходит с людьми.

Аддикция действительно существует, и это большая проблема человеческой психологии. Понимание аддикции поможет ответить на вопрос, почему мы неоднократно возвращаемся к вещам, которые делали прежде, то есть прояснить вопрос привычки. Аддикцию можно считать патологической привычкой. Она может быть связана с человеческими потребностями, например, в еде и любви, так же, как с предметами, без которых люди могут обойтись, типа героина и никотина.

Другими словами, аддикция не является чем-то таинственным, о чем не может рассказать наш обычный опыт. Это пагубное разрастание, крайность, нездоровое проявление нормальных человеческих склонностей.

Мы можем видеть аддитивные тенденции в себе самих, даже когда не называли бы себя всецело, или в основе своей, аддиктами. Вот почему идея аддикции может быть важным инструментом нашего самопонимания. Но для того, чтобы была понятна ее важность, она должна быть переопределена. Нужно произвести фундаментальное изменение в том, что мы думаем об аддикции.

Если мы хотим переформулировать понятие аддикции, мы можем начать с того места, где оно обычно и традиционно применяется, то есть с наркотиков. Есть некоторые книги, скажем, "Вероисповедание Трудоголика" Уэйна Оутса, которые принимают обычную теорию химической аддикции и проводят неформальную, полу-юмористическую аналогию с паттернами навязчивой работы. Такая книга полезна, и именно по той причине, что она показывает, как люди начинают использовать понятие аддикции для объяснения разнообразных областей своего опыта. Но Оутс не рассматривает следствий аналогии, которую проводит. То, что мы хотим сделать — не применение существующего понятия аддикции к любовным отношениям, а изменение самого понятия. Это подразумевает рассказ о том, как на самом деле действуют наркотики. Если мы стремимся установить, что аддикция так же реальна и так же конкретна, когда ее объектом является человек, а не наркотик, то мы должны сначала рассмотреть старые стереотипы "физической аддикции" и "наркотической аддикции", так глубоко укоренившиеся в нашем сознании.

Как социальный психолог, имеющий дело главным образом с человеческими отношениями, я в первый раз заинтересовался наркотиками, когда увидел, как неверно люди истолковывали человеческие проблемы, подменяя их физическими или биохимическими. Скоро мне стало ясно, что наши установки в отношении наркотиков разоблачают нас самих. Это та область, где беспокойство общества об индивидуальной автономии проявляется наиболее явно. В центре наших тревог находится страх внешнего контроля над умами и душами людей. Этот страх присутствует во всех Западных странах, где употребление наркотиков считается социальной проблемой. Но Америка показала пример более экстремальной реакции на наркотики, особенно на опиаты, чем любая другая страна в мире. И именно потому, что здесь чувствуется самый серьезный конфликт, касающийся невозможности существования вне традиционного идеала личной инициативы.

Когда мы думаем о том, что позволяет наркотикам оказывать такое влияние, о том, что они могут, и изучаем их, мы узнаем о своих установках по отношению к самим себе. Ключом к пониманию восприимчивости к аддикции являются вопросы самообладания и господства над окружающей средой; мы думаем о наркотиках, как о всемогущей субстанции, потому что сомневаемся в собственной психологической силе. История изменения реакции Америки на вещества, изменяющие сознание (даже на марихуану и ЛСД, которые не считаются "аддитивными"), во многом говорит нам о том, как мы воспринимаем свою собственную силу — как индивидов и как общества. Другими словами, это свидетельствует о нашей предрасположенности поддаваться аддикции — к наркотикам, к людям, вообще к чему-нибудь.

Межличностная, или любовная аддикция является наиболее распространенной, но наименее признанной ее формой. Акцентирование на этом внимания помогает разрушить стереотип "химического аддикта" и достигнуть лучшего понимания того, каким образом аддикция затрагивает нас всех. С другой стороны, антитеза аддикции — реальная связанность с миром, и нет более мощного выражения такой связи, чем любовь или истинная отзывчивость к другому чело-

веку. Проблема любви в противовес аддикции очень близка нам в жизни, и, следовательно, мы можем что-то делать с ней индивидуально.

Окружающая среда, которая наиболее важна для нас — это человеческое окружение. Поэтому, становясь аддиктами, мы бываем склонны "подсаживаться" на людей. Таким же образом, наша заветная мечта избежать аддикции или вырваться из ее оков осуществима при условии научения лучшим способам обращения с людьми. Это верно не только для романтических увлечений, но и для семейных уз и дружбы.

Наши семьи имеют огромное влияние на наш аддиктивный или неаддиктивный потенциал, так как учат уверенности в себе или беспомощности, самостоятельности или зависимости. За пределами семьи большая часть современного социального окружения существует в форме организаций (институций) — таких, как школы. Опыт взаимодействия с такими учреждениями может поселить в нас серьезные сомнения в своей способности управлять собственной жизнью, не говоря уже о творческом взаимодействии с остальной частью мира. Действительно, они могут полностью препятствовать нам в развитии такой способности. И тогда возникает импульс к бегству и зависимости. Поэтому одной из лучших вещей, способной оградить нас от аддикции, является понимание того, как наше социальное окружение влияет на нас, и развитие внутренней силы для того, чтобы стать чем-то большим, нежели порождение общества.

Аддикция - не химическая реакция. Аддикция - это опыт, основанный на шаблонной субъективной реакции человека на то, что имеет для него особое значение — что-то, что он воспринимает как настолько безопасное и успокаивающее, что он не в силах без этого обойтись. Если мы хотим достигнуть понимания аддикции, то должны прекратить обвинять наркотики и обратить внимание на людей, на себя и на то, что делает нас зависимыми. Мы приобретаем привычку к зависимости, вырастая в культуре, приучающей нас к ощущению личной неадекватности, опоре на внешние защиты и озабоченности скорее негативным или болезненным, чем позитивным и радостным.

Аддикция в нашем обществе не является аномалией. Это не отклонение от нормы; это — сама норма. Зависимость, называемая аддикцией - зеркальное отображение более фундаментальных зависимостей, которым мы учимся дома и в школе. Аддикт ищет поверхностного, внешнего контакта с жизнью (с помощью наркотиков или так называемой "любви"), что напрямую ведет к поверхностным, несерьезным отношениям друг к другу, к своему собственному разуму и телу, физическому миру, обучению, работе и игре. Молодые люди, которые внезапно отвергают принятые обычаи и ищут утешения в наркотиках или в религиозной коммуне, только выражают тенденции, так или иначе всегда присутствовавшие в их домашней и школьной жизни.

Чрезмерный родительский контроль, искусственные критерии обучения и почтительное отношение к установленным институциям, например, к организованной медицине — наряду с другими культурными влияниями — объединяются, чтобы оставить нас без "якорей", обеспечиваемых непосредственным ежедневным опытом. Что можно сделать для борьбы с этим широко распространенным аддиктивным дрейфом? Мы можем начать овладевать инструментами самоанализа, развивать критерии для оценки своих личных увлечений и задаваться вопросами, которые обычно не приходили нам в голову. Выяснение того, не является ли некоторый вид "любви" аддикцией, может быть первым шагом к переосмыслению и реструктурированию всей жизни.

Эта книга движется по возрастающей, от меньшего к большему: от наркотических эффектов к портрету аддикта как личности, затем к отношениям между двумя людьми, далее — к социальным причинам аддикции, и, наконец, к возможностям для личного роста и социального изменения. Нашей целью является увеличение самоосознания и самореализация. По самой природе аддикции, ее легче диагностировать, чем вылечить. Так как приверженность простым, универсальным решениям в жизни — как раз и есть сама проблема, с которой мы имеем дело, то любое обращение к подобной программе ее разрешения обеспечивает лишь замену одной аддикции другими, что аддикты постоянно и делают. Поскольку проблема коренится в недостатке надежных основ в жизни — из-за нехватки жизненного опыта, удовлетворенности и самореализации — любое реальное решение неизбежно будет сложным. Такое решение, конечно, повлечет за собой развитие внутренних способностей — интересов, удовольствий, умений — чтобы противодействовать желанию бегства и самозабвения. Оно подразумевает желание и владение чем-то, что можно предложить другому человеку. Любовь становится возможной благодаря целостности существования двух индивидуумов, объединившихся не из пассивной зависимости, а из уверенности и силы.

ГЛАВА 1

ПОКА СМЕРТЬ НЕ РАЗЛУЧИТ НАС

Я нуждаюсь в твоей любви, чтобы выжить.
Без нее я жив лишь наполовину.
Я забываю всю свою гордость.
Я не мог оставить тебя, девочка, если даже пытался.
Прежде чем я полюблю кого-нибудь другого,
Мне лучше побыть одному.
Детка, я должен иметь тебя, детка!

AL HAMILTON, HERMON WEEMS, WILLIAM GARRETT, I've Got to Have You

©1968, Jobete Music Company, Inc., Hollywood, California,

U.S.A.

Несколько лет назад я начал думать, что то, что люди называют любовью, иногда может быть аддикцией. Это было моим способом осмысления некоторых наблюдений, касающихся наркотиков и людей. Это случилось в конце 60-х, в разгар наркотического бума, когда рассказы о наркотических переживаниях были так же широко распространены, как употребление марихуаны и героина. В это время газеты и журналы начали печатать списки наркотиков, чтобы просветить публику в том, каковы их эффекты. Две вещи потрясли меня во время чтения этих данных — во-первых, насколько неправильными были мои (и людей, которых я знал) представления о наркотиках; и, во-вторых, насколько много неточной информации содержали сами таблицы. Предположения, которые я и другие делали по поводу силы и власти психоактивных веществ, казалось, не подтверждались какими-либо реально существующими доказательствами. Для меня это свидетельствовало о существовании большой неопределенной области, где играют роль мотивы и установки людей, употребляющих наркотики. Это

также указывало на основные страхи нашего общества и его иррациональный подход ко всему, касающемуся наркотиков и их действия.

Примерно в это же время, хотя и по другим причинам, я стал более критично смотреть на понятие романтической любви, с которым я вырос. В нынешнем открытом обществе, в жизни, в кино, в романах и лирических песнях могут встречаться самые разные вариации отношений между женщинами и мужчинами. В этом контексте то, что я видел, часто было обескураживающим. Отношения, которые, предположительно, вели бы к чему-то вроде совместного развития, в реальности основывались большей частью на безопасности и комфорте проводить столько времени, сколько возможно, с кем-то, полностью приспособленным к твоим потребностям. В этом случае "любить другого" в действительности означало "сократить сферу своей жизни". Что делало эти отношения замечательными для меня, так это ощущение, что было что-то фундаментальное в их природе, что делало их именно такими. Я находил только одно слово для их описания - аддикция. Индивиды "подсаживались" на кого-то, кого рассматривали как объект; их потребность в объекте, их "любовь" была на самом деле зависимостью.

Сначала эта идея была для меня только метафорой. Я не принимал ее всерьез, пока не прочитал один рассказ о повседневной жизни трех женатых пар. В своей веселой манере он показывал, что написавший его думал примерно о том же, что и я:

"Удивительно, как женитьба влияет на пользование телефоном. Например, Майк и Бетти. Когда бы я ни звонил Майку, даже если это касалось бизнеса, я должен был выносить длительные перерывы, удлинявшие разговор в два раза по сравнению с необходимым, пока он передавал Бетти, что я только что сказал. Однако, это была еще доброкачественная форма вмешательства. Бетти считала меня также и своим другом, и можно было сказать, что она проявляет интерес к моему благосостоянию, когда она прыгала перед телефоном, крича "Что он сказал?". Злокачественным это становится, когда пытаешься говорить с Германом. Мы все знали, что его жена даже с трудом отпускала его на баскетбольный матч, и когда она все же разрешала ему пойти, то сама шла с ним и заставляла его садиться как можно дальше от его друзей. А в последнее время он не мог даже говорить по телефону без того, чтобы не закрывать микрофон каждый раз, когда я что-нибудь говорил, и не повторять мое сообщение дословно своей жене, чтобы она могла сказать ему, что отвечать.

Дженет также имеет свой стиль обращения с телефоном. В редких случаях, когда Арнольд задерживается вечером больше, чем на час или два, она звонит мне и заводит долгий, бесцельный разговор, призванный избавить ее от необходимости делать что-либо самой. (Часто, отчаявшись найти замену, она напибалась - плохой ход, он делал три часа без Арнольда похожими на все шесть.) Но стоило Арнольду вернуться, даже если мы только начали разговор или были в середине обсуждения важной темы, Дженет выкрикивала его имя, как только слышала звук ключа в замке, и вешала трубку, так что я не успевал даже попрощаться".

Автор продолжает описанием обычаев двух из этих пар, связанных с учебой:

"Дженет и Арнольд тщательно вырабатывали способ действий при учебе, что составляло интересный контраст в своей детальной строгости с примитивным подходом к этой проблеме Майка и Бетти. Майк, как известно, не очень хорошо

выносит, когда его отвлекают. Несмотря на это, Бетти не чувствует никакой ответственности за то, чтобы не беспокоить его во время подготовки к выпускным экзаменам. Для нее настолько невыносимо терять время в своей комнате, не разговаривая с ним, что она отвлекает его до тех пор, пока он на нее не разозлится. Эта атмосфера комедии положений далека от способности Дженет и Арнольда к конвейерной работе. Эти двое имеют набор правил, гласящих, в частности, что если один из

них готовится к экзамену, а у другого в это время не случилось ничего, сравнимого по безотлагательности, то вся нормальная жизнь (работа, знакомства, свобода передвижения) запрещена и для второго партнера, который должен все то время, когда первый действительно занимается, быть (а) дома, (б) в бодрствующем состоянии, и (в) в той же комнате, что и первый, но бесшумно — чтобы быть готовым исполнить любое его пожелание.

Господи, что же не так со всеми этими людьми? Неужели у них нет понятия о том, что два человека, которые едят, спят, веселятся и делают еще множество вещей вместе, могут иметь по крайней мере некоторые отдельные занятия и интересы, и отдельные места для того, чтобы этим заниматься? Или хотя бы с достоинством говорить по телефону по-отдельности?».

В раздраженном тоне писателя сквозит ощущение пустоты — он видит искажение индивидуальной идентичности и ограничение индивидуальных возможностей под влиянием интенсивного стремления найти безопасность в другой личности. Это универсальный паттерн, выражающий себя в разнообразных личных стилях. В конце концов, я решил рассмотреть, насколько близко этот паттерн к аддиктивной модели. В качестве иллюстрации я приведу смешанный случай, который передает суть отношений, похожих на три вышеописанных примера. Поскольку это подразумевает получение схематического примера аддикции, я произвольно очистил его от искажающих деталей и сложностей мотивации. В нем нет ни хаотического любовного конфликта и комичной домашности Майка и Бетти, ни насилия, практикуемого женой Германа, ни странной регламентации Дженет и Арнольда. Отношения Брюса и Вики ровны и гармоничны. Именно это и называют взаимным согласием.

Эгоизм на двоих

Вики и Брюс являются индивидуальными человеческими существами только в телесном смысле; они постоянно борются за преодоление раздельности своей кожи, которая является единственным барьером на пути их полного объединения. Их прошлое объяснит кое-что в их истории. Они оба выросли в комфортных и защищенных условиях в пригороде Лос-Анджелеса. С раннего возраста они думали о профессиональной карьере и домашнем существовании. Брюс, закончивший школу годом раньше Вики, отказался от учебы в университете Плющевой Лиги, в который всегда мечтал поступить. Вместо этого, не желая покидать Вики, он поступил в университет в районе Лос-Анджелеса. Вики последовала за ним туда годом позже. Она не хотела слишком далеко уезжать от своих родителей, и фактически она жила скорее дома, чем в кампусе, так же как сделал и Брюс за год до этого, чтобы иметь возможность быть при ней. Пара каждый день вместе совершала часовое путешествие в школу и обратно, а потом они продолжали видеть друг друга в комфортном окружении своих старых соседей и в домах своих родителей. Было похоже, что они убивают время,

ожидая того возраста, когда можно будет пожениться, не вызвав этим осуждения. Недостаток опыта общения с другими людьми в колледже, естественно, не дал им шанса получить правильное впечатление о себе и о том, как их видят другие. В результате, они не развили в себе взрослых качеств, которые могли бы сделать их привлекательными для людей, которые еще не знали и не любили бы их.

И вот что мы имеем. Два человека, вынужденные сохранять безопасность своих школьных отношений — возможно, в той же мере из страха разочаровать друг друга и никогда не найти ничего лучшего для себя, как и из желания, их сохранять, — соединяются до срока, "пока смерть не разлучит их". В промежутке они упускают возможность пожить вне дома, хотя этот опыт их родители, принадлежащие к верхушке среднего класса, охотно бы субсидировали. Вознаграждение, которое они получают друг от друга за все жертвы, нужные для поддержания отношений — это постоянная уверенность в компании друг друга. Отдав такую большую часть себя просто за то, чтобы быть вместе, они оба чувствуют, что отношения очень много им должны. И, чтобы оправдать свое решение, они постоянно раздувают ценность друг друга, до тех пор, пока уже ничто другое не сможет сравниться в важности с партнером.

В скором времени они оставляют любые независимые интересы, которые у них были. Вики отказалась от идеи пойти в драматический клуб колледжа, потому что это отняло бы слишком много ее времени у Брюса. Они не видятся с большинством своих старых друзей, уехавших в другие колледжи. Также они не заводят и новых друзей в университете, за исключением нескольких одноклассников. Они говорят с ними об учебе и учителях, и вместе ходят на редкие вечеринки, но из-за того, что так мало их свободного времени проходит в кампусе, эти внешние отношения имеют мало значения. Пара начинает все более и более цепляться друг за друга, они все больше обращаются друг к другу за тем, чего хотят, и постепенно разрывают все связи с остальным миром, за исключением школы и своих родителей.

Вики и Брюс поженились перед его выпуском. Они решили вместе поехать в Сан-Франциско на выпускную практику. Брюс собирался пойти работать в начальную школу, а Вики планировала стать доктором философии в области истории, поскольку закончила колледж с этой специализацией. Не то, чтобы она хотела быть историком. Она считала курс истории скучным и, хуже того, ужасно трудным. Напрягаемая, а не вдохновляемая программой предыдущих лет, она прошла этот путь при помощи стимуляторов и транквилизаторов. Можно было бы поинтересоваться, почему она не восстала против этой муки и не оставила академическую карьеру. Однако, это не удивительно — личность, настолько мало расположенная рисковать безопасностью своей семьи и брака, вряд ли будет искать что-нибудь более увлекательное, чем продолжение бессмысленной академической деятельности. Фактически, она не видит альтернативы для себя, раз ее муж будет работать в начальной школе.

Вики и Брюс были озабочены отъездом в такую даль от своих семей. Они просто наслаждались регулярными визитами родителей на выходные, и часто отдавали эти визиты, заботливо разделяя время между двумя семьями или собирая их вместе на общие сборища. Они никогда не возвращались в Сан-Франциско без того, чтобы не начать разрабатывать детальный план своего окончательного переезда в Лос-Анджелес, где они купят дом поблизости от обеих семей, как только Брюс станет зарабатывать как адвокат, и их Сан-Францисский "богемный" период подойдет к концу.

К этому моменту они обустроиваются в том виде семейной жизни, который описан в начале данной главы. Женитьба дала их отношениям, благословленным родительским потаканием с самого начала, дополнительные удобства домашней жизни. Иногда они выбирают на вечернюю лекцию или другое университетское культурное событие. Однако, их знакомство с Сан-Франциско никогда не идет дальше этого. При наличии нескольких друзей, их социальная жизнь настолько же ограничена и поверхностна, как была в колледже. Несмотря на то, что они признают местные взгляды, они, безусловно, не являются частью нового Западного побережья.

Эти два недоразвитых эго образовали то, что Д. Лоуренс называл эгоизмом на двоих: два человека связываются вместе не по причине любви или возрастающего понимания друг друга, а скорее из-за своих чрезмерных затруднений и общей для обоих партнеров потери Я. По мере возрастания своей взаимной зависимости Брюс и Вики обрывали все больше связей, которые соединяли их с другими людьми, вещами и занятиями. И когда связи исчезали, они все больше и неистовей вверяли себя друг другу, чтобы защититься от все более чуждого окружения.

Мы можем частично проследить происхождение таких аддиктивных личностей, посмотрев, как росли Вики и Брюс. Ни тот, ни другая не освободились от детской зависимости от своих родителей. Они подходили к любому опыту за пределами семьи как к чему-то внешнему по отношению к себе. Хотя они оба были успешными студентами, тянувшими ярмо школьных требований, учеба имела для них мало смысла, и они говорили о ней с изрядной долей цинизма. Также они не были способны сформировать какие-либо отношения за пределами семьи, кроме одних — друг с другом. Как будто это изолированное отклонение истощило всю их энергию, которая могла пойти на то, чтобы узнать других людей. Их родители были настолько великодушны, настолько быстро готовы обеспечить потребности Брюса и Вики, что те не имели возможности осознать, насколько они ограничены своим детским опытом. Когда Вики начала встречаться с Брюсом, ее родители, с благословения родителей Брюса, предоставили молодым любовникам свой пляжный домик, а сами сняли домик поменьше на озере Эрроухед. Парочка могла отправиться в пляжный домик и быть вместе без помех. За исключением тотальной помехи, заключавшейся в том, что молодым людям так никогда и не пришлось развить собственную отдельную волю. У Вики не было причин выходить во внешний мир, поскольку ее мать и отец были настолько внимательны к ее потребностям, настолько высоко ценили ее очарование и ум, что она не могла надеяться найти лучшее отношение где-нибудь еще. Перейдя напрямую из родительского дома в дом мужа, эта женщина никогда не имела опыта жизни в одиночестве, на своих собственных эмоциональных ресурсах, и, возможно, никогда этого не переживет. Таким образом, родители Вики и Брюса обеспечили все стадии развития своих детей, за исключением последней — независимости: не только здорового отделения от отчего дома, но и подлинной психологической независимости — того, что личность пронесет через всю свою жизнь. Именно эта завершенность Я обеспечивает ту целостность, которая является условием любого настоящего объединения двух или более людей.

Параллель с опиатной аддикцией

Похожа ли эта история на более известную модель аддикции, которую мы видим у наркоманов? Тому, насколько глубоко их сходство, и посвящена эта книга. Аддикт — это человек, не научившийся целеустремленности в отношениях с миром, который поэтому ищет стабильности и уверенности в некоторой повторяющейся, ритуализированной деятельности. Эта деятельность развивается по двум направлениям: во-первых, это комфортное ощущение благополучия, порождаемое наркотиком или другим аддиктивным объектом; во-вторых — это атрофия других интересов и способностей аддикта, общее ухудшение его жизненной ситуации вследствие аддикции. Поскольку альтернативы сокращаются, аддикция усиливается, пока не вытеснит все остальное. Настоящий аддикт движется по направлению к мономании, будь объект аддикции наркотиком или любовником. Защищенное и обеспеченное детство Вики и Брюса не дало им понять, что полная жизнь базируется на уверенности в себе и доброкачественном энтузиазме. В результате они сделали сосредоточенность друг на друге своей повседневной привычкой, и эта привычка стала *raison d'être* (смыслом) их существования.

Важно отметить, как действует здесь закон порочного круга. Недостаток у аддикта внутренней направленности или целеустремленности создает потребность в ритуализированном бегстве, а она, в свою очередь, осложняется исключительной вовлеченностью в аддикцию и уходом от содержания нормальной жизни. Воздействуя на болезнь личности, наркотик, как ощущает аддикт, дает ему искусственное чувство самодостаточности, которое уничтожает и ту небольшую мотивацию к сложным или трудоемким занятиям, которая у него была. Так же, как Вики и Брюс пришли друг к другу скучающими, без интересов, которые были бы достаточно глубокими, чтобы их занимать. Найдя друг друга, они стали еще менее мотивированы к обзаведению друзьями или к тому, чтобы посвятить себя работе. Их зависимость — такая же, как у наркомана — могла только возрастать с отпадением всех других занятий.

Случай Вики и Брюса не может прямо проиллюстрировать только одну важную особенность аддиктивного цикла — синдром отнятия, мучительную реакцию аддикта на прерывание его аддиктивной реализации. Вики и Брюс организовали окружение настолько тотально вокруг себя самих, что не возникало даже легкой угрозы перерыва в отношениях. Пара сопротивлялась даже временным отделениям, как в случае, когда Брюс пошел учиться туда, где ему не нравилось, только чтобы остаться со своей невестой. Любовники часто страдают от симптомов отмены (или отнятия "*withdrawal symptoms*"), если разлука все же случается. В случае Вики и Брюса, страстное желание оставаться вместе было большей частью страхом и избеганием синдрома отмены. Вики и Брюс похожи на благополучного, уважаемого опиатного аддикта, который способен гарантировать себе, что никогда не будет вынужден страдать от ломки.

Зависимость от личности — только продолжение социального проявления всех аддикций. Люди, подверженные аддикции, обычно формируют для себя приватный мирок. Например, группа употребляющих один и тот же наркотик склонна давать своим переживаниям коллективные интерпретации, которые непонятны для тех, кто в группу не входит. Их не беспокоит такое непонимание, поскольку для них имеет значение только одобрение других членов группы. Это верно и для Брюса и Вики с их семейными и домашними ритуалами, их исключительной озабоченностью тем, как доставить удовольствие друг другу, и их раздутой оценкой себя. Фактически, такие аддиктивные романтические отношения — это наименьшая и самая изолированная из всех возможных групп.

Однако недостаточным было бы просто определить, что две вещи похожи. Чтобы показать, насколько реальна такая параллель, нам нужно задаться вопросом, что такое вообще аддикция и как она функционирует - касается ли это наркотиков или чего-то другого. И тогда мы увидим, что определенные межличностные привязанности могут действительно быть названы аддикциями.

ГЛАВА 2

ЧТО ТАКОЕ АДДИКЦИЯ, И КАК ОНА СВЯЗАНА С НАРКОТИКАМИ

Брейер предпочитал то, что можно назвать психологической теорией: он думал, что процессы, которые не могут найти нормального выхода, были такими же, как достигаемые в необычных гипноидных состояниях. Это поставило следующий вопрос - о происхождении этих гипноидных состояний. Я, с другой стороны, склонялся к тому, чтобы подозревать о существовании взаимодействия сил и о действии намерений и целей, — таких же, как наблюдаемые в нормальной жизни.

Зигмунд Фрейд, Автобиографический очерк

Когда мы говорили об аддиктивных любовных отношениях, мы не использовали этот термин в некоем метафорическом смысле. Отношения Вики и Брюса не похожи на аддикцию, они и есть аддикция. Если у нас есть трудности с пониманием этого, то в основном из-за того, что мы привыкли думать, что аддикция может быть только к наркотикам. Чтобы увидеть, что это не так - что "любовь" может также быть аддиктивной — нам нужно вновь рассмотреть, что же такое аддикция и как она связана с наркотиками.

Сказать, что люди типа Брюса и Вики действительно пристрастились (are addicted) друг к другу - значит сказать, что пристрастие (addiction) к наркотикам является чем-то другим, чем то, что под этим подразумевает большинство людей. Так, мы должны снова рассмотреть процесс, посредством которого личность становится зависимой от наркотика, чтобы можно было проследить внутренних, психологический опыт наркотической аддикции, или любой аддикции вообще. Это субъективное переживание — ключ к ее подлинному смыслу. Существует распространенное убеждение, что аддикция возникает автоматически в том случае, когда некто достаточно часто принимает достаточно большие дозы определенных наркотиков, особенно опиатов. Недавние исследования, которые мы будем цитировать в этой главе, показали, что это допущение не верно. Люди по-разному воспринимают сильные наркотики, даже при регулярном приеме. В то же время, они реагируют на целый ряд различных веществ (так же, как на переживания, которые не имеют никакого отношения к наркотикам) сходными паттернами поведения. Реакция на принятый наркотик определяется личностью, культуральным фоном, а также ожиданиями и чувствами по поводу данного вещества. Другими словами, источники аддикции находятся в личности, а не в наркотике.

Поскольку аддикция только относительно связана с каким-либо определенным наркотиком, будет полезным исследовать реакции людей на наркотик, который, по общему убеждению, вызывает аддикцию. Поскольку эти вещества являются психоактивными — а значит, изменяют человеческое сознание и чувства -они очень привлекательны для тех, кто отчаянно ищет избавления и успокоения.

Наркотики для людей, предрасположенных к аддикции, не являются только объектом, выполняющим эту функцию. Рассматривая, например, героин, который провоцирует аддикта на повторное употребление и, в конце концов, захватывает его целиком, мы можем заметить, что и другие переживания — такие, как любовные отношения — потенциально имеют тот же эффект. Динамика наркотической аддикции может затем быть использована в качестве модели для понимания других аддикции.

Мы увидим, что аддикция является основной проблемой в Америке — более, чем где-либо еще в мире. Она коренится в специфических особенностях культуры и истории этой страны, и, в меньшей степени, Западного общества вообще. Задавшись вопросом о том, почему американцы считают необходимым верить в фальшивую связь между аддикцией и опиатами, мы исследуем главное уязвимое место американской культуры, которое является отражением уязвимости каждого отдельного аддикта. Уязвимость приближает нас к сути очень реального и очень большого значения аддикции — наркотической или нет - в наше время.

Рассмотрим наш образ наркомана. Федеральное бюро по наркотикам и книги типа "Человек с золотой рукой" научили нас представлять себе "жертву дурмана" криминальным психопатом, насильником, деструктивным по отношению как к себе, так и к другим, поскольку его привычка неумолимо ведет его к смерти. В реальности же большинство аддиктов совершенно не походят на этот образ. Когда мы посмотрим на аддикта с человеческой точки зрения, когда попытаемся определить, что происходит внутри него, мы яснее увидим, почему он действует именно так — с наркотиками или без них. Мы увидим что-то похожее на портрет Рика, завязывающего и вновь срывающегося аддикта, в описании, сделанном его другом:

"Вчера я помогал Рикку, проходящему испытательный срок, переехать из дома его родителей. Я не имел ничего против этой работы, поскольку Рик — хороший парень, и он предложил потом помочь мне постелить новый линолеум в моей кухне. Поэтому я занялся отмычкой стен, уборкой пыли, подметанием и прочими делами в его комнате с хорошим настроением. Но скоро оно превратилось в чувство депрессии и ощущение паралича из-за неспособности Рика делать что-либо разумным, законченным и эффективным образом, и еще из-за того, что я видел, как он, тридцатидвухлетний, входил и выходил из родительского дома. Это было доведением до абсурда всех проблем и всей неадекватности, которую мы можем видеть вокруг, и это было чертовски угнетающим.

Я понимал, что борьба за жизнь никогда не закончится, и что Рик с ней не справляется. И он это знает. Как он мог бы не осознавать этого, когда его отец вечно твердит ему, что он не мужчина, а мать не хочет разрешить нам взять ее пылесос, чтобы убрать его новую квартиру? Рик спорил с ней: "Что, ты думаешь, я собираюсь делать с ним - заложить, или еще что?" и, возможно, это было действительно вероятным во многих случаях, если и не в этом тоже. Рик потел на утреннем холоде, жалуясь на этот гребаный метадон, а возможно, это была его потребность уколоться, и его отец замечал это и говорил, что Рик не способен даже немного поработать — что он еще не мужчина.

Я начал прямо с уборки — Рик сказал, что это займет полчаса — потому, что он опоздал на час зайти за мной, и потому, что я хотел покончить с этим, чтобы уйти от него и из этого места. Но потом ему позвонили, и он ушел, сказав, что сейчас вернется. Вернувшись, он пошел в туалет, я думаю, чтобы уколоться. Я

продолжал убираться; он вышел, обнаружил, что мусорных пакетов, нужных ему для упаковки, нет, и опять ушел. К тому времени, как он вернулся, я сделал все, что мог, и он наконец, принялся паковать и выставлять вещи туда, где я мог помочь ему.

Мы начали загружать грузовик отца Рика, но это было неприятным занятием, поскольку его отец тут же вернулся. Все время, пока мы носили вещи вниз и грузили их в машину, он недовольно кричал и жаловался, что они нужны ему самому. Наконец, когда они с Риком несли вниз ужасно тяжелое бюро, он заладил о том, что и оно, и другие вещи, которые мы вынесли, должны оставаться там, где их в первый раз поставили, и не должны переноситься туда-сюда. Так же, как Рик делает шаг наружу — в мир, к любви, к работе — только чтобы отступить; чтобы его толкали или тянули обратно внутрь, опять вернуться к наркотикам, или в тюрьму, или к маме, или к папе — ко всем тем вещам, которые благополучно ограничивали для Рика его мир".

Не похоже, что Рик умрет от своей привычки или убьет ради нее. Не похоже, что его тело гниет, и что его можно считать сломленным болезнью дегенератом. Мы можем видеть, однако, что он серьезно ослаблен, хотя и не в первую очередь или изначально, наркотиками. Что делает человека героиновым наркоманом? Ответ находится в тех аспектах его личной истории и социального положения, которые обусловили его потребность во внешней помощи для того, чтобы справляться с миром. Аддикция Рика берет начало в его слабости и некомпетентности, в недостатке личностной целостности. Героин отражает и усиливает все остальные его зависимости, даже если он пользуется им для того, чтобы забыть о них. Рик - аддикт, и он будет таковым, зависим ли он от наркотиков, или от любви, или от каких-то других объектов, к которым люди раз за разом обращаются по причине стресса или неполноты существования. Выбор одного или другого наркотика — и наркотиков вообще зависит в первую очередь от этнической и социальной принадлежности, а также от круга знакомств. Аддикт, героиновый или любой другой, зависит не от вещества, а от ощущения, от подпорки, от переживания, которое структурирует его жизнь. Это переживание превращается в аддикцию потому, что для человека становится все более и более сложно иметь дело со своими реальными потребностями, и в результате этого его ощущение благополучия во все возрастающей степени зависит от единственного внешнего источника поддержки.

Аdditкция и наркотики

Никто и никогда не смог показать, как и почему возникает "физическая зависимость", если люди употребляют наркотики (т.е. опиаты: опиум, героин или морфин) регулярно. В последнее время стало ясно, что способа измерить физическую зависимость не существует. Факты говорят о том, что с удивительно большим числом употребляющих ничего подобного не происходит. Мы уже знаем, что нет универсальной или исключительной связи между аддикцией и опиатами (универсальной в том смысле, что аддикция является неизбежным последствием употребления опиатов; исключительной — в том смысле, что аддикция возникает только к опиатам, в отличие от других веществ). Этот вывод поддерживается обширным рядом доказательств, которые мы коротко приведем здесь. Приложение предназначено для тех, кто хочет глубже изучить научную основу открытий, касающихся наркотиков, о которых мы расскажем в этой главе. Читатель может также обратиться к некоторым замечательным недавно вышедшим книгам таким, как "Наркотики в Американском обществе" Эриха Гуда, "Наркотики и публика" Нормана Зинберга и Джона Робертсона, и "Мистификация и

злоупотребление наркотиками" Генри Леннарда. Эти книги отражают согласие хорошо информированных наблюдателей в том, что эффекты наркотиков зависят от людей, которые их употребляют, и от условий, в которых это происходит. Как заключают Норман Зинберг и Дэвид Льюис, десятилетие спустя после глубокого изучения 200 потребителей наркотиков, "большинство проблем употребления наркотиков не укладываются в классическое определение аддикции... (т.е. тяга, толерантность и синдром отнятия). В действительности, ряд случаев, не соответствующих стереотипу наркотического аддикта, весьма широк..."

В первую очередь, что в точности представляют собой симптомы отнятия, о которых мы столько слышали? Самые широко описанные симптомы тяжелого дистресса при отмене вещества вызывают в памяти картину простуды — учащенное дыхание, отсутствие аппетита, лихорадка, потливость, озноб, ринит, тошнота, рвота, понос, спазмы в животе и неугомонность вместе с летаргией. Можно сказать, что отмена — не уникальный определенный синдром, который может быть четко отделен от многих других случаев телесного дискомфорта и дезориентации. Всегда, когда внутреннее телесное равновесие нарушено, будь то из-за отмены наркотика или из-за болезни, это может проявляться в таких признаках физического и психологического дистресса. Действительно, наиболее интенсивно ощущаемый симптом отмены — тот, о котором мы знаем только со слов самих аддиктов — вообще не является химическим. Это мучительное чувство неблагополучия, ощущение некоей ужасной внутренней недостаточности. Это основной личностный сдвиг, причиной которого является потеря удобного буфера против реальности, откуда и приходит действительный удар наркотической зависимости.

Толерантность, другой главный отличительный признак аддикции — это тенденция человека адаптироваться к наркотику, так что для достижения эффекта, который давала сначала небольшая доза, теперь требуется большая. Однако, этот процесс не безграничен; как обезьяны в лаборатории, так и аддикты — люди вскоре достигают верхней точки, в которой их уровень употребления стабилизируется. Как и симптомы отмены, толерантность есть нечто, о чем мы знаем из наблюдений за поведением субъектов и из их собственных слов. Люди демонстрируют толерантность ко всем веществам, и отдельные индивиды очень различаются по толерантности к определенному наркотику. Сколько вариаций возможно в симптомах отмены и эффектах толерантности при приеме опиатов и других наркотиков, показано в следующих работах и обзорах по различным группам употребляющих:

1. Вьетнамские ветераны, пациенты больниц. После того, как стало известно, что четверть американских солдат во Вьетнаме употребляли героин, широко распространилась озабоченность, что вернувшиеся ветераны спровоцируют эпидемию аддикции в Соединенных Штатах. Ничего подобного не случилось. Джером Джафф, врач, возглавлявший правительственную реабилитационную программу для наркозависимых ветеранов, объяснил, почему так случилось, в статье в "Психологии сегодня", озаглавленной "Если нас беспокоит героин, то худшее позади". Доктор Джафф обнаружил, что большинство ДжиАй употребляло героин в ответ на невыносимые условия, с которыми они встретились во Вьетнаме. Поскольку они готовились вернуться в Америку, где они смогут возвратиться к своей нормальной жизни, они отказались от наркотика с небольшими трудностями и очевидным образом в дальнейшем не проявляли к нему интереса. Д-р Ричард С. Уилбур, Ассистент секретаря по защите здоровья и окружающей среды, сказал, что такое заключение о героиновом опыте во Вьет-

наме изумило его и заставило пересмотреть свои понятия об аддикции, которые он вынес из медицинской школы, где он "был научен тому, что каждый, кто даже попробует героин, будет тотчас, полностью и навсегда пойман на этот крючок". Так же и пациенты больниц часто получают морфин для облегчения боли, не становясь аддиктами. Норман Зинберг проинтервьюировал 100 пациентов, которые регулярно получали опиаты в дозах, превышающих уличные, десять дней или больше. Только один из них припомнил желание продолжить инъекции, когда боль прошла.

2. Употребляющие под контролем. Пациенты больниц или Вьетнамские ветераны были случайными или временными потребителями опиатов. Но существуют и люди, принимающие регулярные дозы сильных наркотиков в качестве части своей нормальной повседневной жизни. Они не испытывают толерантности, физического или умственного ухудшения. Таких индивидов называют практикующими "контролируемое употребление". Это более широко признаваемый феномен в отношении алкоголя, но существуют также и контролируемые потребители опиатов. Многие из них — известные, успешные люди, у которых есть средства для того, чтобы сохранять свою привычку и держать ее в секрете. Один пример предлагают Клиффорд Эллбут и В.Е. Диксон, знаменитые британские авторитеты рубежа веков в области наркотиков: "Пациент одного из нас принимал по грану опиума в таблетках каждое утро и каждый вечер последние пятнадцать лет своей долгой, многотрудной и замечательной карьеры. Человек с очень сильным характером, занимающийся делами национальной важности, он сохранял эту привычку, как тонизирующую и придающую ему сил для его свершений" (взято из "Научных основ наркотической зависимости" Обри Льюиса под редакцией Ханна Стейнберг).

Врачи — самая известная группа контролируемых потребителей наркотиков. Исторически мы можем сослаться на привычку к кокаину сэра Артура Конан-Дойла и ежедневный прием морфина выдающимся хирургом Уильямом Хэлстедом. Сейчас количество врачей, принимающих опиаты, оценивается в 1%. Те самые обстоятельства, которые подталкивают многих докторов к употреблению наркотиков — легкодоступность для них таких веществ, как морфин или синтетический наркотик демерол — делают затруднительным обнаружение таких потребителей, особенно если они сохраняют контроль над своей привычкой и над собой. Чарлз Виник, Нью-Йоркский врач и чиновник в области здравоохранения, изучивший многие аспекты употребления опиатов, описал врачей-потребителей опиатов, которые были публично разоблачены, но которые не были очевидным образом выведены из строя, ни в своих глазах, ни в глазах других. Только двое из девяносто восьми докторов, опрошенных Виником, отметили изменения, потому что обнаружили, что нуждаются в возрастающих дозах наркотика. В целом описываемые Виником врачи были более успешными, чем средние. "Большинство из них были полезными и эффективными членами своего сообщества" — отмечает Виник, — "и продолжали ими быть, употребляя наркотики". Не только представители среднего класса и профессионалы могут употреблять наркотики без того, чтобы разделить судьбу, которая предположительно ожидает аддиктов. И Доналд Лурия (в Ньюарке), и Ирвин Лукофф с коллегами (в Бруклине) нашли доказательства контролируемого употребления героина и в среде низшего класса. Их работы показали, что потребители героина в этих гетто более многочисленны, имеют лучшее финансовое положение и более образованы, чем ранее предполагалось. Во многих случаях, фактически, потребители героина экономически функционировали лучше, чем средние обитатели гетто.

3. Ритуальное употребление наркотика. В "Дороге в Н" (в оригинале — "Road to N" - первая буква как слова "Hell" (ад), так и "Heroin", прим. перев.) Исидор Чейн и его соавторы исследовали разнообразие паттернов употребления героина в Нью-Йоркских гетто. Наряду с регулярными, контролируруемыми потребителями, они обнаружили некоторых подростков, употребляющих наркотик нерегулярно без симптомов отмены, и других, которые были наркозависимы, хотя принимали наркотик в дозах, недостаточных для каких-либо физических последствий. У последних наблюдался синдром отмены. Чейн уверен, что такие люди зависимы не от наркотика как такового, но от ритуала его приобретения и приема. Огромное большинство аддиктов, проинтервьюированных Джоном Боллом и его коллегами, отвергли идею легализации героина, поскольку это разрушит секретные и незаконные ритуалы его употребления.

4. Вызревание (maturing out) из аддикции. Тщательно изучив списки аддиктов Федерального бюро по наркотикам и сравнив имена, появляющиеся в них в течение пятилетних интервалов, Чарльз Виник обнаружил, что уличные наркоманы обычно перерастают свою зависимость от героина. В своей работе, названной "Вызревание из наркотической аддикции" Виник продемонстрировал, что четверть всех известных аддиктов стала неактивной к 26, и три четверти — к 36 годам. Из этого он сделал вывод, что героиновая аддикция — по большей части подростковая привычка, которую большинство людей оставляют в некоторой точке своей взрослой жизни.

5. Реакции на морфиновое плацебо. Плацебо - это нейтральная субстанция (типа сладкой воды), которая дается пациенту под видом лекарства. Поскольку люди могут демонстрировать умеренные или практически не существующие реакции на морфин, неудивительно, что они также могут переживать эффекты морфина, когда они только представляют себе, что принимают его. В классическом исследовании эффекта плацебо Луис Лазанья с соавторами обнаружили, что от 30 до 40 процентов группы послеоперационных пациентов не могут объяснить разницу между морфином и плацебо, о котором им было сказано, что это морфин. Плацебо облегчало их боль так же, как морфин. Сам морфин действовал только в 60 — 80 процентах случаев, так что хотя он и более эффективен в качестве обезболивающего препарата, чем плацебо, он тоже не был непогрешим (см. Приложение А).

6. Аддикция, переходящая с одного наркотика на другой. Если действие сильного наркотика может быть симулировано введением сладкой воды, то, безусловно, можно ожидать, что люди будут способны заменять один наркотик другим, если их эффекты сходны. Например, фармакологи считают такими веществами барбитураты и алкоголь. Так что человек, пристрастившийся к одному из них, может подавить симптомы отмены другим. Оба эти вещества также служат заместителями опиатов. Историческое подтверждение, приведенное Лоуренсом Колбом и Харрисом Исбеллом в антологии "Проблема пристрастия к наркотическому веществу", показывает, что тот факт, что все три субстанции являются депрессантами, делает их взаимозаменяемыми для целей аддикции (см. Приложение В). Когда доступ к героину ограничен, аддикты в типичном случае переключаются на барбитураты, как это происходило во время Второй Мировой войны, когда обычные каналы импорта героина были перекрыты. И многие американцы, употреблявшие опиаты в 19 веке, были тяжелыми пьяницами до прихода опиума в эту страну. Среди героиновых аддиктов, изучаемых Джоном (У Доннелом в Кентукки, те, кто не мог больше доставать наркотик, имели сильную тенденцию становиться алкоголиками. Такое переключение потребителей наркотика на алкоголь было описано и во многих других условиях.

7. Аддикция к ежедневным наркотикам. Аддикция возникает не только к сильным депрессантам типа героина, алкоголя и барбитуратов, но и к мягким седативным и обезболивающим - таким, как транквилизаторы и аспирин. Это также случается и с широко применяемыми стимуляторами типа сигарет (никотин) и кофе, чая и колы (кофеин). Представьте того, кто начинает с выкуривания нескольких сигарет в день и вырабатывает стабильную ежедневную привычку потреблять одну, две или три пачки; или любителя кофе, который в конце концов начинает нуждаться в пяти чашках с утра для начала, и еще нескольких в течение дня, чтобы чувствовать себя нормально. Подумайте, как некомфортно чувствует себя такой человек, когда в доме нет сигарет или кофе, и как далеко он (или она) готов пойти, чтобы достать их. Если заядлый курильщик не может получить сигарету или пытается бросить курить, он может демонстрировать все симптомы отмены - нервную дрожь, беспокойство, суетливость, неконтролируемую неугомонность и т.д. В отчете общества потребителей "Легальные и нелегальные наркотики" Эдвард Бречер утверждает, что нет существенной разницы между привычками к героину и никотину. Он пишет о лишенной сигарет послевоенной Германии, где приличные граждане попрошайничали, крали, занимались проституцией и распродавали драгоценности — все ради того, чтобы раздобыть табака. Ближе к дому, Джозеф Элсоп посвящает серию газетных статей проблемам, которые многие бывшие курильщики имеют с концентрацией на своей работе после того, как бросят курить — те же трудности, с которыми традиционно имеют дело программы лечения от героиновой зависимости. Элсоп пишет, что первая из этих статей вызвала массу писем от читателей со словами "Слава Богу, что вы написали о том, что невозможно работать. Мы говорили докторам об этом множество раз, а они не верят".

Социальные и культурные различия в эффектах наркотиков

Если многие наркотики могут вызвать аддикцию, и если не все приобретают аддикцию к определенному наркотику, значит, не может быть единственного психологического механизма, объясняющего аддикцию. Нужно учитывать что-то еще для объяснения разнообразия реакций людей на то, что различные вещества вводятся в их тело. Признаки, которые можно считать индикаторами аддикции — синдром отмены и толерантность — подвержены множеству ситуационных и персональных различий. Способ, которым люди реагируют на наркотик, зависит от того, что они в нем видят — каковы их ожидания — это называется их "направленностью" (set), и от влияния их окружения. Направленность и окружение, в свою очередь, формируются глубинными параметрами культурной и социальной структуры. Эксперимент Лазаньи с плацебо продемонстрировал, что реакция людей на вещество определяется в той же мере тем, что они думают о веществе, как и тем, что это в действительности. Важная работа, показавшая, как человеческие ожидания взаимодействуют с давлением социального окружения, была проведена Стенли Шехтером и Джеромом Сингером. Индивиды, получившие дозу адреналина, реагировали на него совершенно по-разному в зависимости от того, знали ли они заранее об эффекте стимулятора и могли ли его предвидеть, и от того, какое настроение демонстрировал кто-то другой в той же ситуации, что испытуемый мог наблюдать. Когда они не были уверены, какое вещество им ввели, они пытались увидеть, как действуют другие, чтобы узнать, что им следует почувствовать (см. Приложение С). По большому счету, именно так наркотики определяются как вызывающие или не вызывающие зависимость. Люди моделируют свою реакцию на принятое веще-

ство по образцу реакций других людей, как в своей социальной группе, так и в обществ в целом.

Поразительный пример такого социального научения приведен Ховардом Беккером (в его книге "Аутсайдеры") при описании инициации новичка-курильщика марихуаны в группе опытных курильщиков. Новичка учат, во-первых, тому, что иметь определенные ощущения означает быть на высоте (high), а затем тому, что эти ощущения приятны. Так же группы людей, совместно принимающих ЛСД в 1960-е, были часто известны как племена. Эти группы имели сильно отличающийся опыт при употреблении, и люди, присоединяющиеся к племени, быстро научались переживать то же самое (что бы это ни было), с чем встречались другие члены группы. В случае героина, Норман Зингер пишет в статье "ДжиАй и ОДжей во Вьетнаме" (Нью-Йорк таймс мэгезин, декабрь 1971), что каждое армейское подразделение развивало свои собственные специфические симптомы отмены. Симптомы имели тенденцию к унификации внутри одного подразделения, но очень сильно различались в разных. В "Наркотиках И публике" Зинберг и Джон Робертсон также замечают, что ломка всегда была мягче в центре по лечению аддикций Дэйтоп Виллидж, чем у тех же самых аддиктов в тюрьме. Разница была в том, что социальная атмосфера в Дэйтоп не позволяла появляться суровым симптомам отмены, поскольку их нельзя было использовать в качестве оправдания неисполнения своей работы.

Целые общества также дают специфические уроки о наркотиках в соответствии со своими установками по отношению к ним. Исторически, наркотики, которые в других культурах считались опасными, часто не являются теми же самыми, которые мы, в нашей культуре, рассматриваем в таком свете. В "Душе обезьяны", например, Эжен Марэ описывает разрушительные последствия нашего обычного курительного табака на бушменов и готтентотов в 19 веке в Южной Африке, которые были известными умеренными потребителями "дагги" (марихуаны). Опиум, который использовался

как обезболивающее со времен античности, не рассматривался как представляющий опасность до конца 19 века, и только тогда, согласно Гленну Соннедекеру, термин "аддикция" начал применяться к этому веществу в его нынешнем смысле. До этого негативная сторона эффектов опиума смешивалась с таковой кофе, табака и алкоголя, которые, по данным Ричарда Блума из работы "Общество и наркотики", часто были объектами большей озабоченности. В Китае курение табака было запрещено столетием раньше, чем употребление опиума в 1729. Персия, Россия, части Германии и Турция в это же время объявили производство или употребление табака уголовным преступлением. Кофе был объявлен вне закона в Арабском мире около 1300 и в Германии в 1500-х.

Рассмотрим следующее описание наркотической зависимости: "Страдалец дрожит и перестает владеть собой; он подвержен припадкам ажитации и депрессии. У него измученный вид.... Как и в случае других подобных веществ, новая доза яда приносит временное облегчение, но ценой дальнейшего страдания в будущем". Это описание относится к кофе (кофеину) и сделано британскими фармакологами конца века Эллбуттом и Диксоном. А вот как они смотрят на чай: "Через час или два после завтрака, когда был принят чай... тягостная потеря сил... может охватить страдальца, так что говорить будет удаваться ему с большим усилием. ... Речь может стать слабой и неразборчивой... Из-за несчастий, подобных этому, могут быть испорчены лучшие годы жизни".

То, что кажется опасным и неконтролируемым в одно время или в одном месте, становится естественным и удобным в других рамках. Хотя табак, как было доказано, вредит здоровью множеством способов, а последние исследования убеждают, что кофе может быть настолько же опасным, американцы не стали, в большинстве своем, меньше доверять этим субстанциям (см.

Приложение Д). Легкость, которую мы чувствуем в обращении с двумя наркотиками, привела нас к недооценке или игнорированию их химических способностей. Наше ощущение психологической безопасности с табаком и кофе происходит, в свою очередь, из того факта, что энергизирующие, стимулирующие наркотики очень соответствуют духу американской и других западных культур.

Реакция культуры на наркотик обусловлена имеющимся в ней образом этого наркотика. Если он видится таинственным и неконтролируемым, или если он символизирует уход и забвение, им будут широко злоупотреблять. Это обычно случается, когда наркотик вновь проникает в культуру в большом масштабе. Там, где люди могут запросто принять наркотик, там за его применением не следует драматического личностного разложения и социального разрушения. Так же происходит и в случае, когда наркотик хорошо интегрирован в культурную жизнь. Например, работы Джорджо Лолли и Ричарда Джессора показали, что итальянцы, имеющие долгий устоявшийся опыт потребления спиртного, не думают, что алкоголь обладает такой потенциальной способностью утешать, какую приписывают ему американцы. В результате, у итальянцев меньше алкоголизма, и личностные черты, ассоциирующиеся с алкоголизмом у американцев, не связаны с паттернами пьянства для итальянцев.

Основываясь на анализе алкоголя Ричарда Блума, мы можем выработать набор критериев для определения того, будет ли вещество использоваться аддитивным или неаддитивным образом в определенной культуре. Если наркотик употребляется в связи с предписанными паттернами поведения и традиционными общественными обычаями и регуляцией, он вряд ли создаст большие проблемы. Если, с другой стороны, либо употребление, либо контроль за наркотиком введен без уважения к существующим институциям и культурной практике, и он ассоциируется либо с политическим подавлением, либо с мятежом, будут выражены паттерны чрезмерного или асоциального употребления.

Блум сопоставляет американских индейцев, у которых хронический алкоголизм развился вслед за разрушением их культуры белыми людьми, с тремя греческими деревнями, где питье настолько полностью интегрировано в традиционный способ жизни, что алкоголизм вообще не представляется социальной проблемой.

То же верно и для опиатов. В Индии, где опиум давно выращивался и использовался в народной медицине, никогда не стояла проблема опиума. В Китае, однако, куда наркотик импортировался арабскими или британскими торговцами и где он ассоциировался с колониальной эксплуатацией, его употребление вышло из-под контроля. Но даже в Китае опиум не стал такой деструктивной силой, как в Америке. Привезенный в Америку китайскими чернорабочими в 1850-х, опиум быстро привился, сначала в форме морфиновых инъекций раненым солдатам во время гражданской войны, а потом в открытой медицине. Тем не менее, в соответствии с расчетом Исбелла и Соннедекера, доктора и фармацевты не смотрели на опиатную аддикцию как на проблему, отличную от других химических зависимостей, до наступления тех двух десятилетий между 1890 и 1909, когда импорт опиума драматически возрос. Это случилось в тот

период, когда из морфина был произведен самый концентрированный опиат — героин. С этих пор наркотическая аддикция в Америке выросла до беспрецедентных величин, несмотря на — или, возможно, частично благодаря им — наши определенные попытки запретить опиаты.

Аддикция, опиаты и другие наркотики в Америке

Вера в аддикцию поощряет восприимчивость к аддикции. В "Аддикции и опиатах" Алфред Линдесмит утверждает, что аддикция более регулярно становится последствием употребления героина сейчас, чем в 19 веке, из-за того, как он считает, что люди теперь "знают", чего от него ожидать. В этом случае, такое новое знание опасная вещь. Представление о том, что можно стать аддиктом наркотика, особенно героина, было привнесено в умы людей общественным обсуждением этой идеи. Убедив людей, что существует такая вещь, как физиологическая зависимость, что есть наркотики, которые могут захватить контроль над разумом и телом, общество сделало для них более легким делом отдать себя во власть наркотика. Другими словами, американская концепция наркотической аддикции — это не только ошибочная интерпретация фактов, она сама является частью проблемы. Ее последствия простираются дальше самих по себе химических зависимостей к вопросу о личной компетентности вообще и о способности контролировать свою судьбу в запутанном, технологически и организационно сложном мире. Поэтому важно спросить, почему американцы поверили в аддикцию так сильно, так ее испугались и так ошибочно связали ее с одним классом наркотиков? Какие характеристики американской культуры ответственны за такое громадное непонимание и иррациональность?

В своем эссе, названном "О присутствии демонов", Блум пытается объяснить американскую гиперчувствительность к наркотикам, которую он описывает следующим образом:

"Изменяющие разум наркотики были наделены публикой качествами, которые прямо не связаны с их видимыми или наиболее вероятными эффектами. Они были возвышены до положения силы, предположительно способной искушать, овладевать, развращать и разрушать личность без учета предшествующего поведения или состояния этой личности -- силы, имеющей эффект "все-или-ничего".

Тезис Блума состоит в том, что американцы особенно испугались психоактивных свойств наркотиков из-за уникального пуританского наследия - чувства небезопасности и страха, включая особый страх овладения духами, который был очевидным в Салемских процессах над ведьмами. Такая интерпретация - хороший старт к пониманию проблемы, но в конечном счете она разбивается. Во-первых, вера в колдовство так же распространена и в Европе. Во-вторых, нельзя сказать, чтобы американцы, в сравнении с населением других стран, имели особо сильное ощущение своего бессилия перед внешними силами. Наоборот, Америка традиционно делала большее ударение на внутренней силе и личной автономии, чем большинство культур, и из-за своих протестантских корней, и благодаря открытым возможностям для исследований и инициативы. Мы должны начать, фактически, с американского идеала индивидуализма, если мы хотим понять, почему наркотики стали такой чувствительной проблемой в этой стране.

Америка столкнулась с ошеломляющим конфликтом из-за своей неспособности изжить пуританский принцип внутреннего видения и пионерский дух, которые являются частью ее этоса. (Этот конфликт был проанализирован под разными углами в работах Эдмунда Моргана "Видимые святые", Дэвида Рисмана "Одинокая толпа" и Дэвида МакКлелланда "Общество достижения"). Поскольку они идеализировали цельность и самостоятельность индивида, американцы были особенно тяжело поражены развивающимися условиями современной жизни, которые оскорбляли их идеалы. Такое развитие включало в себя работу в большой индустрии и бюрократии вместо фермерства, ремесла и маленьких предприятий, организацию образования через систему публичных школ и исчезновение свободной земли, куда можно было бы мигрировать. Все эти три процесса достигли высшей точки во второй половине 19 столетия, как раз когда опиум был представлен Америке. Например, Фредерик Джексон Тернер датировал закрытие границ — и глубокие социальные изменения, связанные им с этим событием — 1890-м годом, началом периода самого быстрого роста импорта опиума.

Эта радикальная трансформация американского общества, подрывающая потенциал индивидуальных усилий и предприимчивости, сделала американцев неспособными контролировать свои судьбы в той мере, в которой, в соответствии с их верованиями, они должны это делать. Опиаты привлекли американцев, потому что эти наркотики уменьшают осознание личностной недостаточности и бессилия (impotence). Но в то же время, внося свой вклад в это бессилие и делая для человека более трудным эффективное обращение с жизнью, опиаты стали символизировать чувство потери контроля, которое также возникает в эту эпоху. В этой точке американской истории понятие аддикции появилось в своем нынешнем значении; ранее это слово означало только идею о дурной привычке, некоторого рода пороке. Теперь наркотики начали вызывать магический благоговейный страх в человеческих умах, и предполагать более далеко простирающуюся власть, чем они когда-либо имели.

Таким образом, проникнув в Соединенные Штаты в это время, героин и другие опиаты стали частью большего конфликта внутри общества. Как еще одна форма контроля, которая находится вне индивида, они возбуждали страх и вызывали оборонительную позицию людей, уже обеспокоенных этими вопросами. Они также вызывали гнев бюрократических учреждений, которые выросли вокруг опиатов в Америке — учреждения, которые психологически использовали тот же тип власти, которым обладали наркотики, и с которым, таким образом, наркотики, в сущности, и конкурировали. Эта атмосфера породила ревностно организованные официальные усилия, которые были призваны победить употребление опиатов. Поскольку опиаты стали фокусом тревоги в Америке, они обеспечили средство, чтобы отвлечь внимание от более глубокой реальности аддикции. Аддикция — это комплексная и широко варьирующая реакция общества на ограничение и подчинение индивидуальной души. Технологические и социальные изменения, которые породили это, были общемировым феноменом. Вследствие комбинации факторов, включая исторические события и другие переменные, которые ни один анализ не может принять в расчет, этот психологический процесс в Америке был особенно сильно связан с одним классом наркотиков. И эта произвольная ассоциация сохраняется по сей день.

Из-за собственных заблуждений и желания стать финальными арбитрами в вопросе о том, какие наркотики подходят для регулярного употребления населением Америки, две организации — Федеральное бюро по наркотикам и Американская медицинская ассоциация — развернули пропагандистскую кампанию

против опиатов и их потребителей, увеличив серьезность проблемы к настоящему времени. Оба эти учреждения были намерены установить свою собственную власть над наркотиками и связанными с этим вопросами в обществе - Бюро по наркотикам, отпочковавшееся от службы сбора наркотических налогов внутри казначейства, и АМА, стремящаяся усилить свои позиции в качестве сертифицирующей инстанции для врачей и разрешенных медицинских практик. Вместе они имели мощное влияние на американскую политику и отношение к наркотикам в начале 20 века.

Лоуренс Колб в "Проблеме наркотической зависимости" Ливингстона, и Джон Клаузен в "Современных социальных проблемах" Мертон и Нисбета перечислили деструктивные последствия этой политики - последствия, которые по-прежнему с нами и сегодня. Верховный суд утвердил спорную, запретительную интерпретацию акта Гаррисона 1914 г., который изначально был предназначен только для налогообложения и регистрации людей, имеющих отношение к наркотикам. Это решение было частью кардинального сдвига общественного мнения, согласно которому регуляция употребления наркотиков изымалась из рук аддикта и его врача и возлагалась на правительство. Основным результатом этого было, фактически, то, что организацией, в наибольшей степени ответственной за распространение наркотиков и привычки к ним в Соединенных Штатах, стало криминальное подполье. В Англии, где медицинское сообщество сохранило контроль над распространением опиатов и поддержкой аддиктов, аддикция была мягким феноменом, а количество аддиктов оставалось постоянным — несколько тысяч. Аддикция там была большей частью не связана с криминалом, и большинство аддиктов вели стабильную жизнь представителей среднего класса.

Одним из важных эффектов официальной войны против наркотиков в Америке было изгнание опиатов из респектабельного общества и передача их низшему классу. Создание образа героинового аддикта как неконтролируемого криминального дегенерата сделало увлечение этим веществом сложным для среднего класса. Так как потребитель героина был изгнан из общества, публичное отращивание воздействовало на его собственное представление о себе и своей привычке. До 1914 потребители опиатов были обычными американцами; теперь же аддикты сконцентрированы в среде различных меньшинств, особенно среди черных. Между тем, общество обеспечило средний класс иными аддикциями — некоторыми, представляющими социальные и институциональные привязанности, и другими — просто состоящими из зависимостей от различных веществ. Например, синдром "скучающей домохозяйки" породил множество потребителей опиатов в 19 веке среди женщин, которые больше не играли энергичной роли в доме или в независимых семейных предприятиях. Сегодня такие женщины пьют или принимают транквилизаторы. Ничто не является более показательным для иллюстрации нерешенных проблем аддикции, чем печальный поиск неаддиктивного болеутоляющего средства. Начиная с появления морфина, мы принимали подкожные инъекции, героин, барбитураты, демерол, метадон и различные седативные средства за вещества, предлагающие шанс избежать боли без опасности стать аддиктами. Но чем более эффективным для своей цели был наркотик, тем более явной была его аддиктивность.

Сохранение восприимчивости к аддикции также очевидно в наших противоречивых и иррациональных установках по отношению к другим популярным наркотикам. Алкоголь, похожий на опиум депрессант с успокаивающим эффектом, рассматривался в этой стране амбивалентным образом, даже несмотря на то, что длительное знакомство с ним исключало такие экстремальные реакции, ко-

торые вызвал опиум. В период с 1850 по 1933 попытки запретить алкоголь повторно предпринимались на местном уровне, на уровне штатов и в национальном масштабе. Сейчас алкоголизм рассматривается как самая масштабная наркотическая проблема. Объясняя причины злоупотребления алкоголем, Дэвид МакКлелланд и его коллеги обнаружили (в "Пьющем человеке"), что тяжелое, бесконтрольное пьянство встречается в культурах, которые искренне ценят личную настойчивость и целеустремленность (assertiveness), в то же время подавляя ее проявления. Этот конфликт, облегчаемый алкоголем, который предлагает своему потребителю иллюзию власти - это тот самый конфликт, захвативший Америку в период, когда потребление опиатов росло и было вне закона, и когда наше общество в такое трудное время решало, что делать с алкоголем.

Другой поучительный пример - марихуана. Пока этот препарат был новостью и пугал, ассоциируясь с девиантными меньшинствами, его определяли как "аддиктивный" и относили к классу наркотиков. Это определение принималось не только властями, но и теми, кто употреблял вещество, как в Гарлеме 1940-х, описанном в автобиографии Малькольма Икс. В последние годы, однако, белые представители среднего класса обнаружили, что марихуана относительно безопасный опыт. Хотя мы и сейчас имеем спорадические тревожные отчеты об одном или другом опасном аспекте марихуаны, уважаемые общественные органы выступают за ее декриминализацию. Мы близки к окончанию процесса культурного принятия марихуаны. Студенты и молодые профессионалы, многие из которых ведут очень упорядоченную жизнь, освоились с ней, оставшись при своем убеждении, что те, кто употребляет героин, становятся аддиктами. Они не осознают своего подчинения культуральным стереотипам, которые в настоящее время выносят марихуану из запертого кабинета "дурмана" и располагают на открытой полке рядом с алкоголем, транквилизаторами, никотином и кофеином.

ЛСД — более сильнодействующий галлюциноген, чем марихуана — возбудил к себе сильную неприязнь, обычно вызываемую сильными наркотиками типа героина, хотя никогда не рассматривался как аддиктивный. До того, как он стал одновременно популярным и подозрительным в 1960-х, ЛСД использовался в медицинских исследованиях как экспериментальное средство для индукции временного психоза. В 1960, когда вещество еще было известно лишь нескольким Докторам и психологам, Сидни Коэн рассмотрел инциденты серьезных осложнений после приема ЛСД среди добровольцев-экспериментаторов и психиатрических пациентов, с которыми работали эти исследователи. Доля таких осложнений (суицидальные попытки и продолжительные психотические реакции) была минимальной. Это означает, что без предшествующего публичного знания долгосрочные эффекты ЛСД были так же малы, как и сопровождающие употребление любого другого психоактивного вещества.

С тех пор, однако, анти-ЛСД пропаганда и слухи, распространяемые людьми внутри и вокруг употребляющей наркотик субкультуры, сделали невозможной объективную оценку свойств наркотика наблюдателями и потенциальными потребителями. Даже сами употребляющие больше не могут дать нам неискаженную картину того, на что было похоже их путешествие, поскольку их опыт с ЛСД управляется предрассудками их группы, так же как и культуральной установкой, объявляющей вещество опасным и непредсказуемым. Теперь эти люди научились бояться худшего, они готовы к панике, когда путешествие приобретает плохой оборот. Эволюция культуральных воззрений на этот наркотик добавила к путешествию под ЛСД совершенно новое измерение.

По мере того, как психологические последствия употребления ЛСД стали выглядеть более пугающими, большинство людей даже среди тех, кто считает себя культурным авангардом — стали сопротивляться проявлению себя такими открытыми, как это вызывается ЛСД-путешествием. Это можно понять, но способ, которым они воспользовались, освятил совершенно ошибочный отчет об эффектах употребления ЛСД. В работе, опубликованной Маймоном Коэном и другими в "Науке" в 1967 г., утверждалось, что ЛСД вызывал возрастание нарушений в хромосомах, увеличивая спектр генетических мутаций и врожденных уродств. Газеты уцепились за это открытие, и хромосомный страх внес огромный вклад в наркотический скандал. Фактически, однако, результаты начали опровергаться почти сразу после публикации, и в конце концов были полностью дискредитированы. Обзор исследований ЛСД Нормана Дишотски и других, опубликованный в "Науке" четырем годами позже, показал, что открытие Коэна было артефактом, порожденным лабораторными условиями, и заключил, что нет причин бояться ЛСД на основаниях, выдвинутых изначально — или по крайней мере нет причин бояться ЛСД больше, чем аспирин и кофеин, при тех же условиях приводящих к хромосомным нарушениям в ничуть не меньшей степени (см. Приложение Е).

Маловероятно, что хромосомный страх заставит многих потребителей аспирина, кофе или Кока-Колы бросить эти наркотики. Но потребители и потенциальные потребители ЛСД отвернулись от него почти с облегчением. На сегодняшний день многие люди, отказывающиеся иметь дело с ЛСД, оправдывают свою позицию ссылками на давнее дискредитированное исследование. Это могло случиться, даже среди знакомых с наркотиками молодых людей, из-за того, что ЛСД не соответствует подходу к наркотикам, как к источнику комфорта. Люди, которые не хотели признать, что избегают наркотика именно по этой причине, получили удобную рационализацию в виде избирательных репортажей в газетах, не отражающих основных научных знаний об ЛСД. Отказавшись от экспериментальных психических путешествий (привилегии, которую это им давало), эти люди решили защитить свое нежелание с помощью ложных доказательств.

Эти недавние примеры страха и иррациональности в отношении психоактивных веществ показывают, что аддикция еще присуща нам как обществу: аддикция в смысле неуверенности в нашей собственной силе и власти, вместе с потребностью найти козлов отпущения в случае сомнений. И пока мы оставляем без ответа вопрос о том, что наркотики могут для нас сделать, наше неправильное понимание природы и причин аддикции дает ей возможность проскользнуть туда, где мы меньше всего ожидаем ее найти — в надежные и уважаемые места типа наших любовных отношений.

Новая концепция аддикции

В настоящее время общее замешательство относительно наркотиков и их действия является отражением такого же чувства, испытываемого учеными. У экспертов просто опускаются руки, когда они сталкиваются с широким разнообразием реакций на один и тот же наркотик и рядом субстанций, которые могут вызывать аддикцию у некоторых лиц. Это замешательство выражено в "Научных основах наркотической зависимости", отчете ведущих авторитетов в области наркотиков на Британском коллоквиуме. Что было вполне предсказуемо, участники бросили попытки говорить об аддикции вообще, а обратились вместо этого к более широкому феномену "зависимости от наркотика". После дискус-

сий председатель, профессор В.Д.М.Пэйтон из Отделения Фармакологии в Оксфорде, резюмировал основные выводы, к которым удалось прийти. Во-первых, химическая зависимость больше не приравнивается к "классическому синдрому отмены". Вместо этого "центральный вопрос наркотической зависимости сдвинулся в другую область и, как кажется, лежит в природе первичного "вознаграждения", обеспечиваемого наркотиком". Таким образом, ученые начали думать о наркотической зависимости с точки зрения пользы, которую привычные потребители получают от наркотика — хорошего самочувствия, помощи в том, чтобы забыть о своих проблемах и боли. Вместе с этим изменением акцента уменьшилась и исключительная концентрация на опиатах как аддитивных наркотиках, а также стала больше признаваться важность культуральных факторов наркотической зависимости.

Все это - конструктивные шаги к более гибкому, человеко-центрированному определению аддикции. Но также они обнаружили, что, оставив старую идею о наркотической аддикции, ученые остались с массой неорганизованных фактов о различных наркотиках и разных способах их употребления. В процессе ведущих к заблуждениям усилий каталогизировать эти факты старым известным способом, фармакологи просто заменили в своих классификациях наркотиков термин "физическая зависимость" на "психическую зависимость". В связи с открытием или популяризацией многих новых наркотиков в последние годы, понадобилась новая концепция для объяснения этого разнообразия. Понятие психической зависимости может быть применено к большему количеству наркотиков, чем ад-дикция, поскольку оно менее четко определено. Если мы обратимся к таблице наркотиков, подготовленной Дейлом Кэмероном и утвержденной ВОЗ, то увидим, что не существует ни одного обычно употребляемого психоактивного вещества, которое не вызывало бы психической зависимости.

Такое заявление — это доведение до абсурда классификации наркотиков. Чтобы научная концепция имела какую-то ценность, она должна отделять одни вещи от других. С переориентацией на категорию психической зависимости фармакологи потеряли то значение, которое могла иметь более ранняя концепция физической зависимости, поскольку наркотики могут привести только к зависимости химического происхождения. И если она не возникает благодаря неким специфическим свойствам самих наркотиков, тогда к чему вообще выделять наркотики как вызывающие зависимость объекты? Как выразился Эрих Гуд, сказать, что наркотик типа марихуаны порождает психическую зависимость — все равно что сказать, что некоторые люди имеют причины регулярно делать что-то, что ты осуждаешь. В чем эксперты, конечно, ошибаются, так это в представлении о возникновении зависимости как свойстве наркотиков, тогда как в реальности это — свойство людей. Существует такая вещь, как аддикция; мы пока не знали, где ее искать.

Нам нужна новая концепция аддикции, чтобы сделать понятными наблюдаемые факты, которые были оставлены в теоретическом забвении после разрушения старой концепции. В своем признании того, что употребление наркотиков имеет много причин и принимает множество форм, эксперты по наркотикам достигли критической точки в истории науки, где старая идея дискредитирована, но нет пока новой идеи, которая займет это место. В отличие от этих экспертов, во всяком случае, в отличие от Гуда и Зинберга, наиболее информированных исследователей в этой области — я уверен, что мы не должны останавливаться на признании того, что эффекты наркотиков могут варьировать почти бесконечно. Скорее, мы можем понять то, что некоторые способы употребления наркотиков являются зависимостями, и что существуют эквивалентные зависимости многих

других сортов. Чтобы сделать это, нам нужна концепция аддикции, которая делает ударение на том, каким способом люди интерпретируют и организуют свой опыт. Как говорит Пэйтон, мы должны начать с человеческих потребностей, а потом спросить, как наркотики отвечают этим потребностям. Какую психологическую выгоду привычный потребитель ищет в наркотике? (См. Приложение F). Что говорит о нем тот факт, что он нуждается в таком виде удовлетворения, и каковы последствия его достижения? Наконец, что это говорит нам о возможностях аддикции к тем вещам, которые не являются наркотиками?

Во-первых, наркотики обладают реальными эффектами. Хотя эти эффекты могут быть подделаны или маскированы плацебо, ритуалами употребления и другими средствами манипуляции человеческими ожиданиями, в конечном итоге существуют специфические действия, производимые наркотиком, которые отличают один наркотик от другого. В некоторых случаях не действует ничто другое, кроме эффекта определенного вещества. Например, при демонстрации того, что курение сигарет является истинной наркотической аддикцией (скорее, чем аддикцией к курению как действию), Эдвард Бречер цитирует работы, в которых было установлено, что люди сильнее затягиваются сигаретами с пониженным содержанием никотина. Таким же образом, есть данные, что одного только названия героина достаточно для запуска сильных реакций у индивидов, подвергнутых действию плацебо или инъекционного ритуала. Должно быть что-то в героине, что порождает аддиктивные эффекты различной остроты, которыми огромное количество людей реагирует на него. Ясно, что реальные эффекты героина — или никотина — продуцируют состояние бытия, которого этот человек желает. В то же время, наркотик символизирует это состояние бытия даже тогда, как Чейн обнаружил среди Нью-Йоркских аддиктов, когда прямого эффекта наркотика нет или он очень мал. В этом состоянии бытия, каким бы оно ни было, и лежит ключ к пониманию аддикции.

Наркотики, барбитураты и алкоголь подавляют в употребляющем осознание тех вещей, о которых он хочет забыть. В терминах их химического действия, все три вещества являются депрессантами. Например, они тормозят рефлекс и чувствительность к внешней стимуляции. Героин в особенности отделяет личность от болезненных чувств, уменьшая осознание физического и эмоционального дискомфорта. Потребитель героина переживает так называемую "ситуацию тотального влечения"; его аппетит и сексуальность подавлены, и его мотивация к достижению □- или чувство вины за недостижение — также исчезает. Таким образом, опиаты удаляют воспоминания и беспокойство по поводу неразрешенных вопросов, редуцируя жизнь до единственного стремления. Героиновый или морфиновый приход не сам порождает экстаз для большинства людей. Скорее, опиаты желанны потому, что приносят долгожданное облегчение от других ощущений и чувств, которые аддикт находит неприятными.

Притупление чувствительности, успокаивающее чувство, что все хорошо — мощное переживание для некоторых людей. Возможно, лишь немногие из нас полностью невосприимчивы к его призыву. Аддикты же тотально зависят от такого переживания потому, что оно придает их жизни структуру и безопасность, по меньшей мере субъективную, защищая их от давления нового и требований жизни. Вот к чему они имеют аддикцию. Но вместе с тем, поскольку героин уменьшает ментальную и физическую активность, он снижает и привычную для употребляющего способность так или иначе справляться со своим миром. Другими словами, когда он находится под действием наркотика и чувствует облегчение от своих проблем, он менее способен иметь с ними дело, и, таким образом, становится менее подготовленным для конфронтации с ними, чем он был

до этого. И конечно, когда он лишен ощущений, даваемых ему наркотиком, он чувствует себя напуганным и дезориентированным, что осложняет его реакцию на физические симптомы, которые неизменно вызывает прекращение приема наркотика. Это — крайняя степень синдрома отнятия, которая иногда наблюдается у героиновых аддиктов.

Галлюциногены, такие как пейот и ЛСД, в общем не аддитивны. Возможно, однако, что образ себя у данного индивида будет базироваться на представлениях, полученных в условиях особого восприятия и интенсивного переживания, обеспечиваемого регулярным приемом галлюциногенов. В этом редком случае человек будет зависим от галлюциногена в получении ощущения, что он имеет безопасное место в мире. Тогда он будет регулярно искать наркотик и соответствующим образом травмируется, когда будет его лишен.

Марихуана, как одновременно мягкий галлюциноген и седатик, может употребляться аддитивно, хотя это менее распространено сейчас, когда наркотик в основном принят. Но в случае стимуляторов никотина, кофеина, амфетамина и кокаина — мы найдем в нашем обществе широко распространенную аддикцию, и параллель с депрессантами поражает. Парадоксальным образом, возбуждение нервной системы наркотиком-стимулятором служит привычному потребителю защитой от эмоционального воздействия внешних событий. Таким образом он скрывает напряжение, причиной которого является взаимодействие с окружением, и воспроизводит неизменное постоянство каждого ощущения на своем месте. В работе "Хроническое курение и эмоциональность" Пол Несбитт обнаружил, что, в то время как курильщики вообще более тревожны, чем некурящие, они чувствуют себя более спокойными, когда курят. С постоянно повышенной частотой сердечных сокращений, кровяным давлением, сердечным выбросом и уровнем сахара в крови, они закалены и приучены к вариациям внешней стимуляции. Здесь, как и в случае с депрессантами (и в отличие от галлюциногенов), искусственное постоянство - лейтмотив аддитивного опыта.

Первичное действие стимулятора — дать человеку иллюзию энергизации посредством освобождения накопленной энергии для ее немедленного использования. Поскольку ее затраты не возмещаются, хронический потребитель стимуляторов живет на заимствованной энергии. Так же, как и потребитель героина, он ничего не делает для того, чтобы создать или восполнить свои основные ресурсы. Его истинное физическое Или эмоциональное состояние спрятано от него самого за искусственной приподнятостью, получаемой от наркотика. Если наркотик отнять, он переживает полностью и сразу свое актуальное положение — теперь уже это истощение - и чувствует себя совершенно разваленным. И опять, как и в случае с героином, аддикция не есть не относящийся к делу побочный эффект, она коренится в самом действии, присущем наркотику.

Люди воображают, что героин успокаивает, а также вызывает пристрастие; что никотин или кофеин придают энергии, и к тому же заставляют вас принять еще. Такое заблуждение, попытка разделить то, что в реальности является двумя сторонами одной медали, лежит за тщетными поисками неаддитивного обезболивающего. Аддикция - не таинственный химический процесс; она логически вытекает из того, как наркотик позволяет человеку чувствовать себя. Когда мы поймем это, мы сможем увидеть, каким естественным (хотя и нездоровым) процессом она является (см. Приложение G). Человек снова и снова ищет искусственного ощущения, будь то сонливость или оживление, которое не обеспечено органическим балансом всей его жизни как целого. Возможность его достижения скрывает от него тот факт, что мир его психологического вос-

приятия становится все более удаленным от реального состояния его тела или его жизни. Когда прием прекращается, аддикт начинает болезненно осознавать противоречие, с которым он теперь должен как-то обходиться без защиты. Это - аддикция, будь то общественно приемлемая или та, последствия которой осложняются еще и социальным неодобрением.

Прозрение о том, что и стимуляторы, и депрессанты имеют последствие, которое разрушает те непосредственные ощущения, которые вызывают вещества — начальная точка всеобщей теории мотивации, предложенной психологами Ричардом Соломоном и Джоном Корбитом. Их подход объясняет наркотическую аддикцию как лишь одну из набора основных человеческих реакций. Согласно Соломону и Корбиту, большинство ощущений сопровождаются последствием противоположного характера. Если изначальное ощущение неприятно, последствие приятно, как чувство облегчения, когда проходит боль. При повторяющемся действии интенсивность последствия растет, пока не станет доминантой почти с самого начала, нейтрализуя даже непосредственный эффект собственно стимула. Например, новичок в прыжках с парашютом начинает свой первый прыжок в ужасе. Когда все заканчивается, он слишком ошеломлен, чтобы чувствовать большое положительное чувство облегчения. По мере того, как он практикуется в прыжках, он начинает совершать свои приготовления с напряженной бдительностью, которую больше не ощущает как мучение. После прыжка же он переполнен радостью. Так позитивное последствие одолевает изначальную негативную стимуляцию.

Используя эту модель, Соломон и Корбит демонстрируют фундаментальное сходство между опиатной аддикцией и любовью. В обоих случаях человек повторно ищет тот вид стимуляции, который является интенсивно приятным. Но с течением времени он обнаруживает, что ему нужно этого больше, поскольку наслаждается он меньше. Героиновый аддикт получает все меньший позитивный толчок от наркотика, хотя он вынужден возвращаться к нему, чтобы противодействовать той неизбежной боли, которую причиняет его отсутствие. Любовника больше не возбуждает так сильно его партнер, но он становится все более зависимым от комфорта продолжающегося присутствия партнера рядом, и все менее способен выносить сепарацию. В этом случае негативное последствие побеждает изначальную позитивную стимуляцию.

Теория "процесса-противника" Соломона и Корбита является творческой демонстрацией того, что аддикция — не особая реакция на наркотик, а первичная и Универсальная форма мотивации. Теория, однако, не объясняет по-настоящему психологию аддикции. В своей абстрактности она не исследует культуральные и личностные факторы - когда, где и почему - аддикции. Что это за различия в человеческом сознании, которые дают возможность некоторым людям действовать на основании более разнообразного набора мотиваций, в то время как другие всю жизнь детерминируются механистическими эффектами противодействующего процесса? В конце концов, не каждый же увязает в однажды случившемся позитивным опыте, который уже давно прокис/Таким образом, эта модель не занимается тем, что отличает одних потребителей наркотиков от других, одних любовников от других - т.е., аддиктов от неаддиктов. Она не оставляет пространства, например, для того вида любовных отношений, который противостоит подступающей скуке, постоянно вводя новые вызовы и рост в имеющиеся отношения. Эти последние факторы составляют разницу между аддиктивными переживаниями и теми, которые таковыми не являются. Чтобы идентифицировать эти сущностные различия человеческих увлечений,

мы должны рассмотреть природу аддиктивной личности и аддиктивного мировоззрения.

ГЛАВА 3

ОБЩАЯ ТЕОРИЯ АДДИКЦИИ

Я ненавижу ее слабость больше, чем мне нравится ее приятная поверхностность. Я ненавижу ее и себя в ней все время, когда я задерживаюсь в ней. Я ненавижу ее, как могла бы ненавидеть привычку к наркотику, действующую мне на нервы. Она действует так же, но более коварно, чем наркотик, более деморализующе. Как ощущение страха делает испуганным, ощущение большего страха делает более испуганным.

Мери МакЛэйн «Я, Мери МакЛэйн: дневник человеческих дней»

Имея в виду нашу новую модель аддикции, мы больше не имеем необходимости думать об аддикции исключительно в связи с наркотиками. Нас интересует более широкий вопрос о том, почему некоторые люди ограничивают свой опыт утешительными, но неестественными и приводящими к истощению отношениями с чем-то внешним по отношению к себе. Сам по себе выбор объекта не так уж важен для универсального процесса становления зависимости. Все, что люди используют для уменьшения сознательности, может быть объектом аддиктивного злоупотребления.

Однако, в качестве точки отсчета для нашего анализа, аддиктивное употребление наркотика может служить удобной иллюстрацией психологических "почему" и "как" аддикции. Поскольку люди обычно думают о наркотической зависимости как об аддикции, то вопросы о том, кто и почему становится аддиктом, лучше всего понятны именно в этой области, и психологи предлагают некоторые довольно хорошие ответы на них. "Но если мы используем их работы, применяя их выводы к общей теории аддикции, мы должны идти дальше наркотиков. Необходимо выйти за пределы определения, связанного с культурой и классами, которое дает возможность принимать аддикцию за чью-то чужую проблему. С новым определением мы сможем прямо посмотреть на свои собственные аддикции.

Личностные характеристики аддиктов

Первым исследователем, который обратил серьезное внимание на личностные характеристики аддиктов, был Лоуренс Колб, чьи статьи об опиатных аддиктах в общественном здравоохранении США 20-х годов собраны в издании, озаглавленном "Наркотическая аддикция: медицинская проблема". Исследование показало, что психологические проблемы аддиктов существовали до начала аддикции, из чего Колб заключил, что "невротики и психопаты получают благодаря наркотикам приятное ощущение облегчения от реальностей жизни, которого нормальные личности не получают, потому что жизнь не является особенным бременем для них". Таким образом, работа Колба содержала упоминание о причинах — нота разума посреди истерии по поводу личностного разрушения, которое, предположительно, причиняют сами опиаты. С тех пор, однако, под-

ход Колба критиковали как излишне негативный по отношению к потребителям наркотиков и игнорирующий ряд мотиваций, которые способствуют их употреблению. Если мы рассматриваем потребителей наркотиков *per se*, то критика Колба оправдана, так как мы знаем, что существует множество разновидностей употребляющих, кроме тех, которые обладают "аддиктивной личностью". Но в указании на личностную ориентацию, которая часто обнаруживает себя в саморазрушительном употреблении наркотиков, так же как и во многих других нездоровых вещах, совершаемых людьми, прозрение Колба по-прежнему сохраняет свое значение.

Позже изучение личности потребителя наркотиков позволило расширить и развить мысли Колба. В своей работе, посвященной реакциям больничных пациентов на морфиновое плацебо, Лазанья с коллегами обнаружили, что пациенты, которые принимали плацебо за обезболивающее, в сравнении с теми, кто этого не делал, были также с большей вероятностью удовлетворены эффектом самого морфина. Это значит, что определенные люди, будучи более внушаемы относительно безобидной инъекции, более уязвимы и перед действительным эффектом мощного анальгетика типа морфина. Какие характеристики отличают эту группу людей? Из интервью и теста Роршаха возникают некоторые обобщения о плацебо-реакторах. Они находят обслуживание в больнице "прекрасным", больше сотрудничают с персоналом, являются более активными пациентами и используют конвенциональные домашние наркотики больше, чем ион-реакторы. Они более тревожны и более эмоционально изменчивы, хуже контролируют выражение своих инстинктивных потребностей и больше зависят от внешней стимуляции, чем от собственных ментальных процессов, причем эти процессы являются менее зрелыми, чем у нон-реакторов. Эти черты отчетливо характеризуют людей, наиболее сильно реагирующих на наркотик (или плацебо) в больнице, как податливых, доверчивых, неуверенных в себе, готовых поверить, что наркотик, даваемый им доктором, должен им помочь. Можем ли мы провести параллель между этими людьми и уличными аддиктами? Чарлз Виник дает следующее объяснение тому факту, что многие аддикты становятся такими в подростковом возрасте, "вызревая" из своей аддикции, когда станут старше и стабильнее "... они (аддикты) начинают принимать героин до или сразу после двадцати, используя его как способ справиться с вызовами и проблемами ранней взрослости... Прием наркотиков может дать возможность избежать, замаскировать или отложить выражение этих потребностей и принятие этих решений (т.е. касающихся секса, агрессии, призвания, финансовой независимости и поддержки других)... На менее сознательном уровне он может предвидеть то, что станет зависимым от тюрьмы или других общественных ресурсов... Статус-наркомана в период ранней взрослости позволяет аддикту избежать многих решений..."

И опять, как мы видим, недостаток уверенности в себе и связанная с этим потребность в зависимости определяет паттерн аддикции. Когда аддикт как-то разрешает свои проблемы (приняв ли другую постоянную зависимую социальную роль, или все же найдя эмоциональные ресурсы для достижения зрелости), его пристрастие к героину проходит. Оно больше не играет роли в его жизни. Подчеркивая важность фаталистических верований для аддиктивного процесса, Виник заключает, что аддикты, которые не смогли "вызреть" это те, "которые решили, что они "на крючке", не предпринимают никаких усилий для того, чтобы бросить, и сдались тому, что считают неизбежностью".

В своем описании, день за днем, существования уличного потребителя героина в "Дороге в Н", Чейн и его коллеги подчеркивали потребность аддикта компен-

сировать недостаток более существенных способов реализации. Как Чейн писал в более поздней статье:

"Почти с самых ранних дней аддикт систематически обучался и тренировался в некомпетентности. Поэтому, в отличие от других, он не мог найти занятия, карьеры — осмысленной, устойчивой активности, вокруг которой он мог бы построить свою жизнь. Аддикция, однако, предлагает решение даже этой проблемы пустоты. Жизнь аддикта представляет собой занятие (суета, поиск денег, обеспечение связи и поддержания запаса, уход от полиции, исполнение ритуалов приготовления и приема наркотика), которое может стать основой полного существования".

Хотя Чейн не сказал этого именно такими словами, заместительный способ жизни — это именно то, к чему формируется аддикция у уличного потребителя.

Исследуя то, почему аддикт нуждается в такой заместительной жизни, авторы "Дороги в Н" описывают его ограниченную точку зрения и защитную позицию по отношению к миру. Аддикты пессимистично смотрят на жизнь и озабочены ее негативными и опасными аспектами. В условиях гетто, изучаемых Чейном, они эмоционально отстранены от людей и способны смотреть на других только как на объекты эксплуатации. Им не хватает уверенности в себе и мотивации к позитивной активности, за исключением той, которая навязывается кем-то с позиции авторитета. Они пассивны, даже несмотря на свою манипулятивность, и потребность, которую они ощущают наиболее сильно — это потребность в предсказуемом удовлетворении. Выводы Чейна сходны с таковыми Лазаньи и Виника. Все они показывают, что лица, предрасположенные к наркотической аддикции, не разрешили свои детские конфликты, касающиеся автономии и зависимости, чтобы развиться в зрелую личность.

Чтобы понять, что делает человека аддиктом, рассмотрим контролируемых потребителей — людей, которые не становятся аддиктами, принимая столь же сильные наркотики. Врачам, которых исследовал Виник, помогала держать употребление под контролем относительная легкость, с которой они могли достать вещество. Еще более важным фактором, однако, была целенаправленность их жизни — наличие деятельности и цели, по сравнению с которой употребление наркотиков было второстепенным. Большинству врачей, употреблявших наркотик, возможность противостоять его доминированию давал тот простой факт, что они должны регулировать потребление с учетом действия, которое наркотик оказывает на исполнение ими своих обязанностей.

И среди людей, не имеющих общественного положения докторов, принципы контролируемого употребления такие же. Норман Зинберг и Ричард Джекобсон обнаружили много контролируемых потребителей героина и других наркотиков среди молодежи в самых разных условиях. Зинберг и Джекобсон утверждают, что обширность и разнообразие социальных связей человека являются критическим моментом при определении того, станет он контролируемым или импульсивным потребителем наркотиков. Если человек знаком с другими, которые наркотик не употребляют, он вряд ли будет захвачен им полностью. Эти исследователи* также указывают, что контролируемое потребление зависит от того, имеется ли у потребителя особый обычай, который диктует, когда он получит наркотик, с тем чтобы существовали только некоторые особые ситуации, в которых он считает это уместным, а другие такие, как работа или школа — исключали бы употребление. Опять же, контролируемый потребитель отличается

от аддикта способом, которым наркотики вписаны в целостный контекст его жизни.

Рассматривая исследования контролируемых потребителей и аддиктов, мы можем заключить, что аддикция - это паттерн употребления наркотика, встречающийся у людей, которых мало что привязывает к жизни. Испытывая недостаток глубинной направленности, находя мало вещей, которые могут занять или мотивировать их, они не имеют ничего, что могло бы конкурировать с эффектом наркотика для получения власти над их жизнями. Но для других людей вклад наркотика, хотя он может быть и значительным, не является ошеломляющим. Они испытывают вовлеченность и удовлетворение в других областях, что предупреждает тотальное подчинение чему-то, чье действие ограничивает и омертвляет. Случайный потребитель может нуждаться в облегчении или просто использовать наркотик для специфического позитивного эффекта. Но он ценит свои занятия, дружбу, способности слишком высоко, чтобы пожертвовать ими ради ограничения и повторения, которыми является аддикция.

Отсутствие наркотической зависимости у людей, подвергнутых действию наркотиков в особых условиях, подобных больничным пациентам или ДжиАй во Вьетнаме, уже упоминалось. Эти люди употребляют опиаты для утешения или облегчения от некоторого вида временного несчастья. В нормальных обстоятельствах они не считают жизнь настолько неприятной, чтобы захотеть уничтожить ее осознание. Как люди с нормальной системой мотивации, они имеют другие выборы - как только они покидают болезненную ситуацию — которые более привлекательны, чем бессознательность. Они почти никогда не испытывают развернутых симптомов отнятия или тяги к наркотикам.

В "Аддикции и опиатах" Алфред Линдесмит заметил, что даже когда медицинские пациенты переживают некоторую степень боли при отмене морфина, они способны уберечься от продолжительной тяги, считая себя скорее нормальными людьми с временными проблемами, чем аддиктами. В то время как если культура заражена широко распространенной верой в существование аддикции, индивид, думающий о себе как об аддикте, с большей готовностью ощутит аддиктивные эффекты наркотика. В отличие от уличных аддиктов, чей стиль жизни они, возможно, презирают, медицинские пациенты и ДжиАй естественным образом допускают, что они сильнее, чем наркотик. Эта уверенность позволяет им действительно сопротивляться аддикции. Посмотрев на противоположность этого, мы получим портрет лица, подверженного аддикции: он верит, что наркотик сильнее его. В обоих случаях оценка людьми власти наркотика над собой отражает их оценку своих собственных сил и слабостей. Таким образом, аддикт верит, что может быть затоплен и подавлен переживанием, и в то же время стремится к нему.

Кто, таким образом, является аддиктом? Мы можем сказать, что это некто, кому недостает желания или уверенности в своей способности — независимо вступить в схватку с жизнью. Его взгляд на жизнь не является позитивным, предвещающим шансы на удовольствие и осуществление желаний. Он боится мира и людей, видя в них угрозу для себя. Когда такой человек встречается с требованиями или проблемами, он ищет поддержки во внешнем источнике, который, по ощущению, является более сильным, чем он сам, и может его защитить. Аддикт не является подлинным мятежником. Он скорее робок. Он страстно желает положиться на наркотики (или лекарства), на людей, на организации (типа тюрем и больниц). Вручив себя этим большим силам, он становится пожизненным инвалидом. Ричард Блум обнаружил, что наркоманы часто бывают приучены дома

в детстве к принятию и использованию роли больного. Эта готовность к подчинению — лейтмотив аддикции. Не веря в собственную адекватность, испытывая ужас перед жизненными вызовами, аддикт приветствует внешний контроль как идеальное состояние дел.

Социально-психологический подход к аддикции

Отталкиваясь от этого акцента на субъективном, персональном опыте, мы можем теперь попытаться определить аддикцию. Определение, к которому мы движемся, является социально-психологическим, поскольку оно фокусируется на эмоциональных состояниях человека и его отношениях со своим окружением. Это Должно быть, в свою очередь, понято с точки зрения воздействия, которое социальные институты оказали на его взгляды. Вместо того, чтобы работать с биологическими или даже психологическими абсолютами, социально-психологический подход пытается извлечь смысл из человеческих переживаний, спрашивая, каковы люди, какие мысли или чувства стоят за их поведением, как они стали такими, какие есть, и с каким давлением со стороны окружения они сталкиваются в текущей жизни.

С этой точки зрения, аддикция существует, когда привязанность человека к ощущению, объекту или другому человеку такова, что уменьшает его оценку других вещей в его окружении или в нем самом (и способность обращаться с ними), так что он становится во все возрастающей степени зависимым от этого переживания, как от своего единственного источника удовлетворения. Субъект будет предрасположен к аддикции в той степени, в какой не сможет установить осмысленные отношения со своим окружением в целом, и, таким образом, не сможет вести полностью развитую жизнь. В этом случае он будет склонен к бездумному погружению во что-то внешнее по отношению к себе, и эта склонность растет с каждой новой встречей с аддиктивным объектом.

Наш анализ аддикции начинается с низкого мнения аддикта о себе и с недостаточности его подлинного вовлечения в жизнь, и исследует, как эта болезнь прогрессирует, превращаясь в нисходящую спираль, расположенную в центре аддиктивной психологии. Человек, ставший аддиктом, не научился совершать того, что сам мог бы счесть стоящим, или просто наслаждаться жизнью. Ощущая свою неспособность совершить действие, которое он находил бы осмысленным, он, естественно, отворачивается от любых возможностей сделать это. Отсутствие самоуважения является причиной этого пессимизма. Результатом низкой самооценки аддикта является также его вера в то, что он не может остаться один, что ему нужно иметь внешнюю поддержку, чтобы выжить. Таким образом, его жизнь становится серией зависимостей, как одобряемых (таких, как семья, школа или работа), так и неодобряемых (как наркотики, тюрьмы или психлечебницы).

Такое состояние дел неприятно. Он встревожен перед лицом мира, которого боится, и чувствует себя несчастным. Стараясь избежать ужасного осознания своей жизни и не имея постоянной цели, ради которой стоило бы сдерживать свое стремление к бессознательности, аддикт приветствует забвение. Он находит его в любом переживании, которое может на время отдалить его от болезненного осознания себя и своей ситуации. Опиаты и другие сильные депрессанты выполняют эту функцию напрямую, порождая всеобъемлющее утешающее и успокаивающее ощущение. Их обезболивающее действие и порождаемое

ими чувство, что употребляющему не нужно больше ничего делать для устройства своей жизни, делает опиаты выдающимися в качестве объектов аддикции. Чейн цитирует аддикта, который, после первого укола героина, стал регулярно употреблять его: "Я стал действительно сонным. Я пошел, чтобы лечь в кровать... Я подумал: вот это для меня! И я не пропустил ни дня с тех пор, до нынешнего времени". Любое переживание, в котором человек может потерять себя — если это то, чего он хочет — может выполнять такую же аддиктивную функцию.

Но, однако, существует парадоксальная цена, которую надо заплатить за это освобождение от сознательности. Отворачиваясь от своего мира к аддиктивному объекту, который он оценивает все выше за его безопасный, предсказуемый эффект, аддикт перестает справляться с миром. Становясь все более увлеченным наркотическим или другим аддиктивным переживанием, он становится все менее и менее способен иметь дело с тревогами и неопределенностью, которые в первую очередь довели его до этого. Он это понимает, а то, что было призвано служить для спасения - интоксикация - только усугубляет его сомнения в себе. Когда человек, реагируя на свою тревогу, делает что-то, к чему сам не чувствует уважения (напивается или переедает), то его отвращение к себе приводит к новому возрастанию тревоги. В результате, и теперь уже имея дело с более мрачной ситуацией, он даже больше нуждается в утешении, которое предлагает ему аддиктивное переживание. Таков аддиктивный цикл. В конце концов, аддикт становится тотально зависимым от аддикции в своем удовлетворении жизнью, и ничто другое не может его заинтересовать. Он оставил надежду управлять своим существованием; забвение - единственная цель, которую он способен от всего сердца преследовать.

Симптомы отнятия возникают потому; что человек не может быть лишен своего единственного источника удовлетворения в мире — мире, от которого он все больше отчуждается - без соответствующей травмы. Проблемы, с которыми он изначально столкнулся, теперь увеличились, и он привык постоянно убаюкивать свое осознание. В этой точке ужасающего нового столкновения с миром, худшего, чем все предыдущие, он сделает все возможное, чтобы сохранить свою защищенность. Это — осложнение аддиктивного процесса. Опять в игру вступает низкая самооценка аддикта. Она породила его чувство беспомощности не только против остального мира, но также и против аддиктивного объекта, так что он теперь верит, что не может ни жить без него, ни освободиться от его хватки. Это естественный конец для того, кто тренировался в беспомощности всю свою жизнь.

Интересно, что аргумент, используемый против психологических объяснений аддикции, может на самом деле помочь нам понять аддиктивную психологию. Часто утверждается, что раз животные в лаборатории становятся морфиновыми аддиктами, и раз дети рождаются зависимыми от наркотика в случае, если их матери регулярно употребляли героин во время беременности, значит, невозможно, чтобы психологические факторы могли играть роль в этом процессе. Но именно тот факт, что дети и животные не имеют тонкого различия интересов или полной жизни, которую взрослое человеческое существо в идеале имеет, и делает их настолько одинаково подверженными аддикции. Когда мы думаем об условиях, в которых животные и дети становятся зависимыми, мы можем лучше понять ситуацию аддикта. Обезьяны содержатся в маленьких клетках, с инъекционным аппаратом, прикрепленным к синие, лишённые разнообразной стимуляции, которую обеспечивает их естественная среда обитания. Все, что они могут делать — это нажимать на рычаг. Разумеется, ребенок тоже неспособен со-

бирать образцы полной и сложной жизни. И эти физически или биологически лимитирующие факторы похожи на психологическое давление, с которым живет аддикт. "Аддитивный" ребенок отделяется во время рождения одновременно от матки и от ощущений — героина в крови — которые он ассоциирует с матерью, и которые сами являются подобием внутриматочного комфорта. Нормальная травма рождения становится тяжелее, и ребенок испытывает ужас от своей незащищенности перед жестоким миром. Это инфантильное чувство, что ты лишен необходимой безопасности, тоже имеет параллели в ощущениях взрослого аддикта.

Критерии аддикции

Так же, как человек может быть компульсивным или контролируемым потребителем наркотика, существуют и аддитивные и неаддитивные способы делать что-либо вообще. Когда человек сильно предрасположен к аддикции, все, что бы он ни делал, может соответствовать аддитивному психологическому паттерну. Пока он не будет иметь дела со своими слабостями, его величайшие эмоциональные увлечения будут аддитивными, и его жизнь будет состоять из ряда аддикции. Отрывок из "Невротического искажения творческого процесса" Лоуренса Куби драматически фокусируется на способе, которым личность детерминирует качество любого вида своих чувств или действий:

"Не существует ни единой вещи, которую человеческое существо может делать, чувствовать или думать — ест ли оно, спит или пьет, борется или убивает, ненавидит или любит, горюет или ликовует, работает или играет, рисует или изобретает — которая не может быть и болезненной, и здоровой... Мерой здоровья является гибкость, свобода учиться на опыте, свобода изменяться вместе с изменением внутренних и внешних обстоятельств... свобода отвечать соответствующим образом на стимулы в виде наград и наказаний, и особенно свобода остановиться, когда сыт".

Если человек не может остановиться после того, как насытился, если он не может насытиться, то он — аддикт. Страх и чувство неадекватности заставляют аддикта искать скорее постоянства стимуляции и окружения, чем риска и опасностей нового или непредсказуемого опыта. Психологическая безопасность — это то, чего он хочет больше всего. Он ищет ее вне себя, пока не обнаружит, что аддитивное переживание — полностью предсказуемое. В этом пункте насыщение невозможно — потому что это подобие ощущения, к которому он стремится. По мере развития аддикции все, новое и любое изменение становятся тем, что он еще менее способен выносить.

Каковы ключевые психологические измерения аддикции в противовес свободе и росту? Главная теория в психологии — мотивации достижения, резюмированная Джоном Аткинсоном в книге "Введении в мотивацию". Мотив чего-то достичь связан с позитивным желанием выполнить задание и с удовлетворением, которое человек получает от того, что успешно завершил его. Противоположность мотивации достижения — то, что называется "страхом неудачи". Это подход, который заставляет человека реагировать на вызов скорее тревогой, чем позитивным ожиданием. Это случается из-за того, что человек не рассматривает новую ситуацию как возможность для исследования, удовлетворения или достижения. Для него она только содержит угрозу позора неудачи, которая, как он верит, очень вероятна. Человек с сильным страхом провала избегает любых

новых вещей, консервативен и склонен сводить жизнь к безопасной рутине и ритуалам.

Фундаментальное отличие здесь — и в аддикции тоже — это разница между желанием роста и нового опыта и желанием застоя и незатронутости. Джозеф Коэн цитирует аддикта, который говорит: "Самое лучшее... - это смерть". Где жизнь кажется бременем, полным неприятной и бесполезной борьбы, там аддикция — способ капитуляции. Разница между аддиктом и неаддиктом — это разница между восприятием мира как своей сцены или как своей тюрьмы. Эти противоположные ориентации можно использовать как стандарт для определения того, является ли субстанция или деятельность аддиктивной для определенного человека. Если то, чем он занимается, увеличивает его способность жить - дает ему возможность работать эффективнее, любить прекраснее, больше ценить вещи вокруг себя и, наконец, если это позволяет ему расти, изменяться и развиваться тогда это не аддикция. Если, с другой стороны, это уменьшает жизненность — делает его менее привлекательным, менее способным, менее чувствительным, если оно ограничивает его, подавляет и вредит ему, тогда это — аддикция.

Этот критерий не означает, что занятие обязательно аддиктивно, если оно сильно поглощает субъекта. Когда он может действительно занять себя чем-то серьезно, в противоположность поиску самых общих, поверхностных качеств, - он не аддиктивен. Аддикция отмечена интенсивностью потребности, которая одна мотивирует человека подвергать себя повторно примитивнейшим ощущениям, прежде всего эффектам интоксикации. Героиновые аддикты больше всего привязаны к ритуальным элементам употребления наркотика, таким как акт инъекирования героина, к стереотипизированным отношениям, связанным с его поиском и приобретением, не говоря уже о мертвящей предсказуемости действия, оказываемого наркотиком.

Когда опыт приносит человеку наслаждение и энергизацию, он хочет продолжать его дальше, освоить его больше, понять его лучше. Аддикт, с другой стороны, хочет только сохранить ясную и определенную рутину. Это, конечно, не должно касаться только героиновых аддиктов. Когда мужчина или женщина работает исключительно для того, чтобы скорее увериться в том, что работает, чем имея позитивное желание сделать что-то, тогда занятие работой для такого человека компульсивно, это так называемый синдром работоголика. Такого человека не заботит то, что продукты его усилий, все другие сопутствующие обстоятельства и результаты того, что он делает, могут быть бессмысленными или, хуже того, вредными. Таким же образом и жизнь героинового аддикта включает в себя дисциплину и проблемы, решаемые при приобретении наркотика. Но он не может поддерживать в себе уважение к этим усилиям перед лицом общественного суждения о том, что они неконструктивны и, хуже того, порочны. Аддикту трудно почувствовать, что он сделал что-то ценное, хотя он лихорадочно работает для достижения своей цели четыре раза в день.

С этой точки зрения, хотя мы можем чувствовать искушение назвать посвятившего себя своему делу художника или ученого аддиктивно приверженным работе, определение аддикции к ним не подходит. Могут быть элементы аддикции в погружении в уединенную творческую работу, когда это вызвано неспособностью иметь нормальные отношения с людьми, но великие достижения часто требуют сужения фокуса. Что отличает такую концентрацию от аддикции, так это то, что художник или ученый не спасается от нового и неопределенного в предсказуемом, успокаивающем состоянии дел. Он получает удовольствие от

творчества и открытий в своей деятельности, удовольствие, которое иногда надолго откладывается. Он движется к новым проблемам, оттачивая свои умения, идя на риски, встречая сопротивление и фрустрацию, и всегда испытывая себя. Поступать по-другому это конец его творческой карьеры. Каким бы ни было его личностное несовершенство, его вовлечение в работу не уменьшает его целостности и способности жить, и, таким образом, не подвигает его к желанию убежать от себя. Он соприкасается с трудной и требовательной реальностью, и его достижения открыты для обсуждения тех, кто занимается тем же, и кто решит, какое место он займет в истории своей дисциплины. Наконец, его работа может быть оценена по тем преимуществам и удовольствиям, которые она приносит человечеству в целом.

Работа, социализация, еда, питье, молитва - любая регулярная часть жизни человека может быть оценена с точки зрения вклада (позитивного или негативного), который она вносит в качество его опыта. Или, в другом ракурсе, природа общего отношения человека к жизни будет определять характер любого из его привычных занятий. Как заметил Маркс, попытка отделить одно занятие от остальной жизни ведет к аддикции:

"Нелепо верить... что можно удовлетворить одну страсть в отрыве от всех остальных без удовлетворения себя, целостного, живого индивида. Если эта страсть принимает абстрактный, сепаратный характер, если она конфронтирует с субъектом как чуждая сила, ... в результате, этот индивид получает одностороннее, изуродованное развитие (цит. по Эрих Фромм, "Вклад Маркса в знание о человеке").

Такие принципы могут быть применимы к любым вещам или действиям, вот почему многие занятия, не связанные с наркотиками, отвечают критериям аддикции. Наркотики, с другой стороны, не являются аддиктивными, если служат для достижения больших целей в жизни, даже если этой целью является увеличение самоосознавания, расширение сознания или просто удовольствие.

Способность извлекать позитивное чувство наслаждения из чего-то, делать нечто, потому что оно приносит радость — это, фактически, принципиальный критерий неаддиктивности. За этим следует неизбежное возражение, что люди принимают наркотики для наслаждения, однако, для аддиктов это не так. Аддикт не считает героин приносящим удовольствие сам по себе. Скорее, он использует его, чтобы уничтожить те проявления своей среды, которых он боится. Сигаретный аддикт или алкоголик мог однажды наслаждаться курением или выпивкой, но к тому времени, когда он становится аддиктом, он вынужден использовать вещество только для поддержания себя на переносимом уровне существования. Это процесс толерантности, через который аддикт приходит к принятию аддиктивного объекта в качестве чего-то, необходимого для своего психологического выживания. То, что могло быть когда-то позитивной мотивацией, превращается в негативную. Теперь это — скорее вопрос необходимости, чем желания.

Следующий (и связанный с этим) признак аддикции — это то, что исключительная тяга к чему-то сопровождается потерей разборчивости по отношению к объекту, который эту тягу удовлетворяет. На ранних стадиях отношений аддикта с веществом он мог желать особого качества приносимого им переживания. Он надеется на определенную реакцию и, если она не наступает, не удовлетворен. Но после определенной точки аддикт уже не может отличить хорошую от плохой версии такого переживания. Все, о чем он заботится — это что он хо-

чет чего-то и добивается этого. Алкоголик не интересуется вкусом доступного ему напитка, так же и компульсивный обжора не очень разборчив в том, что бы такого съесть, если поблизости есть еда. Разница между героиновым аддиктом и контролируемым потребителем героина — в способности различать условия употребления наркотика. Зинберг и Джекобсон обнаружили, что контролируемые потребители наркотиков взвешивают множество прагматических соображений - сколько стоит наркотик, насколько хорошо его качество, привлекательна ли собравшаяся компания, на что еще он может потратить это время — прежде чем воспользоваться представившимся случаем. Такие выборы не существуют для аддикта.

Поскольку его ощущения — лишь подражание базисному переживанию, к которому стремится аддикт, он не осознает вариаций в своем окружении (и даже в самом аддиктивном ощущении), пока определенный ключевой стимул гарантированно присутствует. Этот феномен наблюдается у потребителей героина, ЛСД, марихуаны, СПИДа (метамфетамина) или кокаина. Если потребители малых доз, нерегулярные или новички очень зависимы от ситуационных моментов для достижения настроения, позволяющего наслаждаться путешествиями, то тяжелые потребители или аддикты почти совершенно не учитывают этих переменных. Этот критерий, как и все остальные, применим к аддиктам и в Других областях жизни, включая любовных.

Группы и приватный мир

Аддикция, будучи избеганием реальности, равносильна подмене личной системы смыслов и ценностей публично принятыми стандартами. Чтобы поддерживать такой отчужденный взгляд на мир, естественно желание разделить его с другими; фактически, этот взгляд часто и перенимается от других. Понимание процесса объединения группы вокруг особых навязчивых действий и систем убеждений - важный шаг в исследовании того, как группы (включая пары) могут сами содержать в себе аддикцию. Рассматривая способы, которыми группы аддиктов строят свои собственные миры, мы получим существенные инсайты в социальных аспектах аддикции, и - что прямо из этого следует - в социальных аддикциях.

Ховард Беккер описывает группы потребителей марихуаны в 50-х, показывающих новым членам, как курить травку и как интерпретировать ее эффект. То, что они показывали им еще — это как быть частью группы. Посвящаемые обучались переживаниям, которые делали эту группу особой — марихуановому приходу — и тому, почему это особое переживание приятно, и поэтому хорошо. Группа была занята процессом самоопределения и созданием внутреннего набора ценностей, отличных от присущих миру в целом. Таким способом формировались миниатюрные общества из тех, кто разделял набор ценностей, связанных с чем-то, что было для них общим, но что публика обычно не принимает. Это "что-то" может быть приемом определенного наркотика, фанатичной религиозной или политической верой, или поиском эзотерического знания. То же самое случается, когда научная дисциплина становится настолько абстрактной, что ее значение теряется во взаимном обмене секретами между экспертами. Не возникает желания воздействовать на ход событий вне группы, кроме вовлечения новых энтузиастов в ее границы. Это регулярно случается с такими поглощенными самими собой ментальными системами, как шахматы, бридж и бега. Деятельность типа бриджа является аддикцией для такого большого чис-

ла людей, потому что в ней очень сильны элементы группового ритуала и секретный язык — основа групповых аддикций.

Чтобы понять эти отдельные миры, рассмотрим группу, организованную на основе увлечения своих членов наркотиком, типа героина или марихуаны, когда это является неодобряемой и девиантной деятельностью. Члены группы согласны с тем, что это правильно — употреблять наркотик. Правильно из-за того чувства, которое он позволяет испытывать, и еще из-за того, что задача полноценного участия в жизни нормального мира ("правильная" жизнь) трудна и непривлекательна. В субкультуре потребителей наркотиков ("хип") эта установка образует основу сознательной идеологии превосходства над правильным миром. Такие группы, типа хипстеров, о которых Норман Мейлер писал в "Белом негре", или делинквентные аддикты, которых изучал Чейн, чувствуют одновременно презрение и страх перед общественным мейнстримом. Когда некто становится членом такой группы, приняв ее ценности и объединяясь исключительно с людьми внутри нее, он становится "своим" — частью этой субкультуры — и отрезает себя от всех тех, кто вне ее.

Аддиктам нужно развивать свои собственные общества, потому что, посвятив себя полностью разделяемым с группой аддикциям, они должны обращаться друг к другу, чтобы получить одобрение поведения, которое остальное общество презирает. Всего боящиеся и отчужденные от обычных стандартов, эти люди могут теперь быть принятыми на основе внутренних групповых стандартов, соответствовать которым им гораздо легче. В то же время, их отчуждение растет, так что им становится все небезопаснее представлять перед лицом ценностей внешнего мира. Когда их оценивают объективно, они отвергают эту оценку как неуместную и возвращаются к своему урезанному существованию с Усилившейся преданностью. Таким образом, с группой, так же как и с наркотиком, аддикт проходит по спирали растущей зависимости.

Поведение людей под воздействием наркотика объяснимо только для того, кто находится в таком же состоянии. Даже в своих собственных глазах их поведение имеет смысл только в этот момент. После пьянки человек может говорить: "Я не могу поверить, что сделал все это". Чтобы быть способным принять свое поведение или забыть то, что показал себя дураком, он чувствует, что должен опять войти в состояние интоксикации. Этот разрыв между обычной реальностью и реальностью аддикта делает каждую из них отрицанием другой. Участвовать в одной значит отвергать другую. Таким образом, когда некто покидает приватный мир, перемена в нем, вероятно, будет очень резкой, как в случае, когда алкоголик клянется бросить пить и никогда больше не видется со своими старыми собутыльниками, или когда политические или религиозные экстремисты превращаются в яростных противников идеологии, которой они когда-то придерживались.

Учитывая это напряжение между приватным миром и тем, что лежит снаружи, задача, которую выполняет группа для своих членов — усиление самопринятия через поддержку искаженного, но разделяемого другими взгляда на мир. Другие люди, которые тоже участвуют в своеобразном групповом взгляде, или тоже подвергшиеся излюбленной ими интоксикации, могут понять точку зрения аддикта, а другие — нет. Другой пьяный не критикует пьяное поведение. Тот, кто попрошайничает или ворует деньги на героин, вряд ли будет критиковать другого, занятого тем же. Такое группирование аддиктов не основывается на истинных человеческих чувствах, на признании и понимании; другие члены группы сами по себе не являются объектом интереса аддикта. Скорее, его ин-

тересует его собственная аддикция, и те из других людей, которые могут выносить ее и даже помогать ему в чем-то, просто являются дополнением к его единственному занятию в жизни.

Такая же целесообразность формирования связей характерна и для тех, кто аддиктивно любит. Здесь другой человек используется для того, чтобы служить опорой осаждаемому со всех сторон ощущению себя, для получения от него принятия, в то время как остальной мир кажется пугающим и запрещающим. Любовники радостно не замечают того, каким отличным от других и своеобразным становится их поведение при создании ими своего отдельного мира, пока не наступает время, когда они могут быть вынуждены вернуться в реальность. В одном отношении изоляция аддиктивных любовников от мира даже более абсолютна, чем у других отчужденных аддиктивных групп. В то время как потребители наркотиков и идеологий поддерживают друг друга для сохранения некоей веры или поведения, приватное сообщество межличностного аддикта организовано вокруг отношений как единственной ценности. Наркотики — тема для группы героиновых аддиктов, отношения — тема для группы любовников; группа сама по себе — объект аддикции ее членов. И поэтому аддиктивные любовные отношения — самая тесная группа из всех возможных. Ты "свой" сейчас только для одного человека — или навеки для одного человека.

ГЛАВА 4

"ЛЮБОВЬ" КАК АДДИКЦИЯ

"Я никогда не видел более многообещающей склонности. Он рос достаточно невнимательным к другим людям, а теперь был целиком поглощен ею. Каждый раз, когда они встречались, это было все более бесспорным и заметным. На своем собственном балу он обидел двух или трех молодых леди, не пригласив их на танец, и я сам дважды заговаривал с ним, не получая ответа. Могут ли симптомы быть более ясными? И не является ли общая невежливость истинной сущностью любви?"

Джейн Остин "Гордость и предубеждение"

Существует понятное сопротивление идее, что человеческие отношения могут быть психологическим эквивалентом наркотической аддикции. Однако, вполне разумно искать аддикцию между любовниками, если психологи находят корни наркотической аддикции в детской потребности в зависимости и в препятствующих росту семейных отношениях. Чейн, Виник и другие считают наркотики способом замещения человеческих уз. В этом смысле аддиктивная любовь даже в большей степени, чем наркотическая зависимость, и к тому же напрямую связана с тем, что было признано источником аддикции.

Почти каждый из нас знает людей, которые заменяют романтические отношения другими видами бегства, включая наркотическое, по крайней мере до тех пор, пока не возникнут другие отношения. Непосредственно после или непосредственно перед любовным приключением такие индивиды глубоко погружаются в психиатрию, религию, алкоголь, марихуану или что-то подобное. Как некоторые аддикты переключаются с опиатов на алкоголь или барбитураты, так же мы находим и других, которые употребляют наркотики, чередуя их со всеобъемлющими системами верований или социальными увлечениями. Рас-

смотрим утверждение члена фанатической религиозной коммуны: "Я обычно употреблял кислоту, и еще кое-что. Я думал, что это было ответом. Но это меня не удовлетворяло, так же как и все остальное. Я ходил к психоаналитику... Ничто не удовлетворяло, пока я не пришел к Иисусу". Он мог бы добавить: "Вместе с девчонками", поскольку другие новообращенные - брошенные любовницы, которые в предыдущую эпоху ушли бы в монастырь. Я знаю о мужчине, который начал сильно пить после того, как давняя подруга покинула его. Он описал свои реакции на разрыв:

"С тех пор, как Линда ушла, я в основном лежу в кровати. Я слишком слаб, чтобы двигаться, и я все время простужен... Я много плакал... Я пытаюсь успокоить себя скотчем, который оставила моя сестра... Я чувствую себя так ужасно, настолько не владею собой — как будто реального меня больше нет".

Он не мог спать, и его сердцебиение периодически пугающе ускорялось, когда он ничего не делал. Таковы симптомы острой отмены. Мы знаем, что они могут проявляться — возможно, достаточно часто у определенных групп и в определенном возрасте — в ответ на лишение любовника. Популярная музыка поет гимны этому переживанию, как отличительному признаку настоящей любви: "Когда я потерял мою детку, я почти обезумел... С тех пор, как ты ушла, детка, моя жизнь кончена". Как насчет любви, которая порождает симптомы похмелья у людей, которых мы все знаем, а может быть, и у нас самих? Можем ли мы представить любовь, которая не оставляет за собой такого опустошения? Давайте посмотрим поближе, как "любовь" может быть аддикцией, и чем аддиктивная любовь отличается от истинной любви.

В монографии, названной "Влюбленность и гипноз", Фрейд подметил важные параллели между любовью и другим психологически непреодолимым процессом — гипнотизмом. Согласно Фрейду, любовь к себе может быть перенесена с собственного эго на любимый объект. Когда это случается, другой человек все более приходит к "обладанию всей любовью к себе эго, чье самопожертвование, таким образом, становится естественным последствием этого. Объект, так сказать, поглотил эго". Крайнее развитие этого сорта любви — это состояние, в котором эго любовника "истощено, сдалось объекту, замещено объектом как собственной самой важной составляющей". Фрейд продолжает:

"От влюбленности до гипноза - очевидно, один короткий шаг. Очевидно, что то и другое - отношения согласия двоих. Это такое же скромное подчинение, такая же уступчивость, такое же отсутствие критики по отношению к гипнотизеру, как к любимому объекту. Такое же истощение собственной инициативы... Гипнотизер (как модель любимого другого) — единственный объект, и ни на что, кроме него, не обращают внимания".

Любовь — идеальный двигатель аддикции, потому что она может исключительно претендовать на человеческое сознание. Если для того, чтобы служить аддикцией, нечто должно быть одновременно утешающим и пожирающим, тогда сексуальные или любовные отношения наилучшим образом соответствуют этой задаче. Если оно также должно быть повторяемым, предсказуемым и изолированным, тогда опять же отношения могут быть идеально приспособлены для аддиктивных целей. Тот, кто не удовлетворен собой или своей жизненной ситуацией, может найти в таких отношениях самую содержательную замену довольства собой и тех усилий, которые требуются для его достижения.

Когда человек приходит к другому с целью заполнить пустоту в себе, отношения быстро становятся центром его жизни. Они предлагают ему утешение, которое резко контрастирует с тем, что он находит в других местах, так что он обращается к ним больше и больше, пока не станет нуждаться в них для того, чтобы прожить каждый день своего наполненного стрессами и неприятностями существования. Когда постоянный прием чего-то настолько необходим, чтобы жизнь была переносимой, то речь идет об аддикции, как бы романтично она ни была украшена. Всегда имеющаяся опасность отнятия порождает постоянную тягу.

Кто такой межличностный аддикт?

Поскольку человек, пристрастившийся к любовнику, чувствует в сущности ту же самую неадекватность, что и наркотический аддикт, почему же он выбирает другого человека, а не наркотик, в качестве объекта аддикции? Одной из характеристик, которая разделяет эти две группы аддиктов, является их социально-классовая принадлежность. Употребление опиатов привлекает в первую очередь представителей низших социальных и экономических слоев, особенно расовые меньшинства. Белые из низшего класса чаще всего пользуются алкоголем как способом бегства. Американцы из среднего класса, не будучи достаточно склонными к алкоголизму и, конечно, не интересуясь героином, не менее подвержены аддиктивным тенденциям; только они проявляют их по-разному.

Как правило, другие человеческие существа играют гораздо большую роль в стиле жизни представителя среднего класса, чем для низшего. Ли Рейнуотер, описавший эти социально-классовые различия в "Семенном дизайне", обнаружил, что сексуальные отношения низшего класса имеют тенденцию не доходить до такой степени общности жизни. Если взять крайний случай, то анализ Чейном героиновых аддиктов Нью-Йорка показывает, что они не доверяют людям; наркотики — единственная вещь в их жизни, на которую, как они чувствуют, они могут положиться. Даже принадлежащие к среднему классу английские опиатные аддикты, описанные Эдвином Щуром в "Наркотической аддикции в Британии и Америке", в общем отчуждены от других людей. Тогда возможным объяснением широкого распространения злоупотребления наркотиками среди молодых выходцев из среднего класса является то, что разрушительная природа их жизненных привычек приводит лишь к фрагментарным и временным отношениям. И хотя эта неспособность сформировать прочные межличностные связи характеризует наркотических и алкогольных аддиктов из любого социального класса, ослабленная и нестабильная социальная сеть все же более обычна в экономически и в других отношениях депривированных группах. Следовательно, индивиды в этих обстоятельствах чаще уступают героиновой аддикции и тяжелому алкоголизму, в то время как люди (и особенно любовники) служат этой же цели для тех, кто лучше обеспечен. В обоих случаях комбинация зависимости и манипулятивности, которую Чейн наблюдал у героиновых аддиктов, стоит за аддиктивной склонностью эксплуатировать. Не уверенный в своей собственной идентичности, аддикт видит в других людях объекты для удовлетворения своих потребностей. Но для Наркомана использование людей — только средство для других целей; для аддикта из среднего класса обладание людьми и есть цель.

Рейнуотер проясняет эту разницу в статье "Изучение личностных различий подростков среднего и низшего класса". Там он утверждает, что "Представитель

низшего класса... менее зависим от людей и более ориентирован на те виды удовлетворения, которых можно достичь без осложняющей кооперации с другими человеческими существами". Среди детей среднего класса проявился отчетливый паттерн, объясняющий, как люди могут быть наркотиком. Две трети этих детей (в сравнении с одной пятой из семей низшего класса) показали признаки "конstellляции социальной зависимости". Последняя может быть определена как потребность цепляться за один человеческий объект для получения любви и поддержки. Причем этот объект может даже быть не реальной личностью, а лишь концепцией личности.

Когда люди экономически обеспечены, но все еще ощущают большой недостаток в своей жизни, их стремления вынуждены быть более экзистенциальными, чем материальными. Именно такие стремления связываются в их базовую концепцию себя и определяют чувства относительно себя. Д.Лоуренс описывает такой случай в романе "Женщины в любви". Герой — Джералд Крич, состоятельный сын индустриального магната. Когда его отец умирает, мир Джералда начинает рушиться, и он переживает духовную катастрофу, которая приводит его к отчаянным отношениям с Джадрен Брэнгуэн.

"Но по мере продолжения борьбы все то, чем он был, продолжало разрушаться, так что жизнь стала пустой раковиной вокруг него, ревущей и шумящей, подобно морю. В этом шуме он внешне участвовал, но внутри этой пустой раковины везде была темнота и пугающее пространство смерти. Он знал, что должен найти подкрепление, иначе он рухнет внутрь, в огромную темную пустоту, которая кружилась в центре его души. Его воля поддерживала его внешнюю жизнь, внешний разум, внешнее бытие, неразрушенное и неизменное. Но давление было слишком велико... День за днем он чувствовал себя все более и более похожим на пузырь, наполненный темнотой..."

Эмоциональное состояние, которое изображает Лоуренс, очень похоже на то, что Р.Д.Лэйнг называл шизоидной отчужденностью, в которой индивид настолько отделен от своего переживания, что не может извлечь из него ощущения себя как интегрированного существа. Шизоид не чувствует, что живет свою жизнь, что его личность находится в своей собственной коже. В "Расколотом Я" Лэйнг утверждает, что шизоидное отчуждение является не только обычной современной формой безумия, но также и превалирующей характеристикой жизни в современном обществе. "Онтологическая тревога" — неуверенность в самом нашем существовании, о которой говорит Лэйнг, и есть то самое, что заставляет некоторых из нас компульсивно искать отношений.

Джералд Крич - фантазийный пример отсутствия хорошо развитого бытийного ядра, надежного ощущения себя. Человек, чувствующий эту внутреннюю пустоту, должен стремиться заполнить ее. В отношениях это может быть сделано только путем включения чьего-то чужого бытия внутрь себя, или позволения кому-то другому включить тебя. Результат этого — полностью оформившаяся аддикция, где каждый партнер тянет другого назад при любом признаке ослабления тех сил, которые держат их вместе.

Ф. Скотт Фицджеральд и Шейла Грэхем

Чтобы показать конкретно, что это значит "подсесть" на любовника, мы можем взять хорошо известный пример — любовную историю Ф.Скотта Фицджеральда

и Шейлы Грэхем. В период, последовавший за последним эмоциональным срывом его жены Зельды, Фицджеральд чувствовал, что то, что обещала ему жизнь, по большей части не осуществилось, и что он истощил свою духовную и эмоциональную энергию. Всю свою жизнь он пытался и не мог достичь прочного чувства своего места в мире. Он добивался социального положения, которого так никогда и не достиг, финансового — которого не получил, и литературного, которое очень часто было сомнительным во время его жизни. В "Дальней стороне рая" Артур Мизенер показывает, что все вещи, казалось, сговорились, чтобы не допустить психологического мира и безопасности Для Фицджеральда, который писал о себе: "В общем — я знал, что на самом деле мне не хватает самого необходимого. Во время последнего кризиса я понял, что не имею настоящей смелости, упорства и самоуважения".

После его первоначального писательского успеха Фицджеральд и Зельда покатились по нисходящей спирали, которая закончилась только за небольшое время до его смерти в 1940. В течение этого периода он с трудом выносил свою работу, которую он и Зельда часто прерывали пьянством и переездами, а также большей частью утомительной погоней за удовольствиями. Вследствие таких периодов безответственности Фицджеральд мучался раскаянием. Чтобы облегчить свое чувство вины и осознание провала, он часто затем входил в новый период пьянства и безответственности. К концу двадцатых годов пустое неистовство его существования начало требовать ужасной дани. Зельда перенесла срыв, который в конце концов привел ее в больницу. Сам Фицджеральд начал чувствовать физический и умственный упадок и перенес множество неконтролируемых алкоголических эпизодов. Его финансы, которыми он был озабочен всегда, стали еще большей проблемой. Когда он наконец смог закончить последний роман, "Ночь нежна", тот не был хорошо принят после публикации в 1934. Период, следующий за этим ударом по его самонадеянности, во время которого его личные трагедии также невыносимо возросли, был более болезненным, чем когда-либо ранее. Его алкоголизм достиг совершенно неуправляемого состояния.

В 1937 Фицджеральд переехал в Голливуд, чтобы писать сценарии, оставив (но не покинув) Зельду в санатории в Северной Каролине. В июле этого же года он встретил кинообозревательницу Шейлу Грэхем. Она стала его главной поддержкой до конца его короткой жизни, помогая ему большей частью удерживаться на плаву и быть относительно довольным, делая свою уважаемую работу сценариста и работая над романом. И хотя это было некоторым спасением для измученной души, их отношения, описанные в книге Шейлы Грэхем "Неверный возлюбленный", иллюстрируют ту искаженную, аддиктивную форму, которую может принять человеческая интимность, когда она вплетена в изуродованную жизнь.

Во-первых, Фицджеральд, бросив пьянство, не отказался полностью от химической поддержки. Шейла Грэхем ссылается на то, что "... он был на своей диете, состоящей из кока-колы и кофе", и что он полагался на "снотворные средства и, чтобы проснуться утром, бензедрин". Но все же главным его стимулятором и успокоительным была его любовь. Хотя он и был драматически привязан к Зельде (в качестве одной из ошибок Дика Дайвера, героя, воплотившего его собственное падение, Фицджеральд назвал "отчаянное цепляние за одну женщину"), он теперь — когда его первоначальный энтузиазм по отношению к жизни был так основательно притушен — снова отдал всю свою жизнь одной женщине и требовал такого же самопожертвования от нее. Грэхем пишет:

"В начале 1938 мы были настоящими отшельниками в Голливуде. Я посещала мало вечерних событий или производственных вечеринок. Так что я могла все время быть со Скоттом [и еще писала свои статьи], Джонах Рудди за еженедельную плату предоставил мне эту возможность. Мы редко выходили: нам было достаточно быть вместе, и когда мы были порознь, редкий час проходил без того, чтобы Скотт не дал мне знать о своем присутствии. Он звонил мне пять или шесть раз в день".

Однажды, когда она хотела совершить путешествие в Нью-Йорк, Фицджеральд запротестовал: "Но кто эти люди, которых ты увидишь? Они не настоящие. Я был там. Я бросил все это. Чего ты хочешь от этих людей? Чего ты хочешь от Нью-Йорка?"

"О..." — я не могла подобрать слов. "Нью-Йорк возбуждает меня. Он заставляет меня трепетать".

"Шейла, ты уже нашла то, что ты ищешь. Ты ищешь любовь, того, кто поймет тебя. У тебя есть я. Я люблю тебя и понимаю тебя. Тебе незачем ехать в Нью-Йорк".

Более того, когда ее лучшая подруга приехала в Голливуд из Нью-Йорка, Фицджеральд настоял, чтобы они уехали на уикенд, когда она должна была прибыть, и чтобы подруга ехала в свою собственную квартиру немедленно. Он даже дошел до выбора квартиры для нее и внесения депозита. Когда подруга приехала в резиденцию Шейлы, она нашла записку с извинением и ключ. Грэхем комментирует: "Так Скотт заставил меня поступить с лучшей подругой. Он ревновал к ней. Он был настолько очевидно несчастен, что я не могла ему отказать". Возможно, даже более крайним был способ, которым Фицджеральд и его любовница реагировали на ожидаемый визит ее босса, Джона Уилера:

"По мере того, как приезд Уилера приближался, Скотт становился все более и более угрюмым. Увещевания не помогали. И как случилось множество раз до того, когда я находилась в затруднении, решение пришло по вдохновению. Ночью перед приездом Уилера я легла в Госпиталь Доброго Самаритянина на небольшую операцию, которую мой доктор советовал сделать "когда-нибудь — никакой спешки". Я выбрала это время, чтобы быть слишком больной для встречи с Джоном Уилером. Скотт отвез меня в госпиталь, утешившись наконец".

Хотя она временами находила поведение Фицджеральда своеобразным, все же Грэхем не считала его

непривлекательным. Она рассматривала эти два последних случая как примеры "непрекращающейся нежности Скотта". Ее собственное отношение характеризуют ее слова: "я начала жить, когда он появился". Она рассказывает и о своем желании быть заключенной внутри своего любовника:

"Я смотрела в его лицо, ища его, стараясь найти его тайну, его чудо для меня, и я говорила, почти молитвенно: "Если бы я только могла войти в твои глаза и закрыть веки за собой, и покинуть весь этот мир снаружи..."

Он обнял меня, и я прильнула к нему..."

Их отношения были аддикцией. Ф.Скотт Фицджеральд и Шейла Грэхем изолировали себя от внешнего мира, пренебрегая своей работой и прервав все свои другие личные отношения в Голливуде. Каждый из них, кажется, чувствовал, что любой опыт был ценным, или вообще допустимым, только если он был опосредован другим. Убеждение, которое стоит за этим чувством — и всеми отношениями — выразила Грэхем, сказав, что "начала жить, когда появился он". Если появляется потребность участвовать во всех аспектах жизни другого, то ее заключительной формой является полный контроль над другим, или уверенность в другом, так что один человек не существует без того, чтобы и другой также не был здесь. Это, в сущности, то же самое, что и наркотическая аддикция, где человек чувствует себя живущим, только находясь под действием наркотика. Предельное утверждение желания быть пожранной любовью — последний отрывок из Грэхем, где она хочет пробраться в разум Скотта, потерять свое сознание в его, и сформировать одно человеческое существо из двух незавершенных созданий.

Фицджеральд претендовал на большинство прерогатив в этих отношениях. Он сохранил за собой право возвращаться на Восток, чтобы навестить Зельду, и приглашать к себе свою дочь, в то время как Шейле это было запрещено. Он также (когда хотел) настаивал на соблюдении своего рабочего расписания, с легкостью вмешиваясь в планы Шейлы. Личное доминирование Фицджеральда характеризовало их отношения даже в тех областях, где он помогал своей любовнице, к примеру, когда он наставлял ее в истории и литературе. Такое мужское превосходство — не то чтобы единственная форма, которую могут принять аддиктивные отношения, но в них это не является чем-то необычным. Не следует интерпретировать это как признак того, что один партнер в большей степени контролирует себя или ситуацию, чем другой. Потребность Фицджеральда в Грэхем была такой же сильной, как и ее потребность в нем. Вспомним описание взаимной потребности при неравных отношениях из "Искусства любви" Эриха Фромма:

"Садист так же зависит от подчиненного партнера, как и последний от первого; ни один не может без другого жить. Разница только в том, что садист командует, эксплуатирует, бьет и унижает, а мазохист позволяет собой командовать, эксплуатировать, бить и унижать себя. Это значительная разница в реалистическом смысле; в более глубоком эмоциональном смысле разница не так велика, как то, что является общим — слияние без целостности".

Интенсивность потребности Фицджеральда показывает его поведение в то время, когда Грэхем все же порвала с ним во время очередного запоя. В итоге он добился ее возвращения, поклявшись бросить пить, но сначала совершил несколько не имевших успеха выходов, которые ясно показали его отчаяние. Например, он всю ночь звонил ей, угрожая ее убить. Самым же наполненным ненавистью актом была телеграмма, посланная ее боссу и имевшая целью разрушение ее карьеры.

"ШЕЙЛА ГРЭХЕМ СЕГОДНЯ ЗАПРЕЩЕНА ВСЕМИ СТУДИЯМИ... СОВЕТУЮ ВАМ ОТОСЛАТЬ ЕЕ ОБРАТНО В АНГЛИЮ ГДЕ ЕЙ САМОЕ МЕСТО ОСТАНОВИТЕСЬ ВЫ ЗНАЕТЕ ЧТО ЕЕ НАСТОЯЩЕЕ ИМЯ ЛИЛИ ШЕЙЛ?" Испытывая глубокие опасения относительно своего происхождения, Грэхем сообщила это имя в Голливуде одному Фицджеральду.

Невозможно недооценить стоящую за этой атакой злобу на ее жизненность и персональную идентичность. Фицджеральд мог, конечно, быть пьян до невме-

няемости, но в его поведении видна враждебность, которая могла быть направлена только на того, кого он ненавидел. Мог ли он испытывать эти чувства по отношению к женщине, которой был абсолютно предан несколькими днями раньше? С другой стороны, в мыслях Шейлы Грэхем, процесс был примерно таким же:

"Я не сожалела о затруднениях Скотта... Пусть Скотт страдает. Чем больше я думала об этом, тем более разгневанной становилась. Я его прикончу. Я взяла подаренные им первые издания его книг — каждая с посвящением — и медленно разорвала их от корки до корки... Я не хочу больше видеть его имя, я не хочу больше слышать его имя, я не хочу, чтобы мне напоминали о чем. Я ненавидела этого человека. Он предал меня".

Естественно, у нее была веская причина действовать таким образом, и возможно, что ее отношение было временным приступом раздражения. Однако, оно отражает полное отчуждение от того, с кем она до этого чувствовала себя единым существом.

Кроме всего прочего, эти крайние эмоциональные реакции позволяют окончательно убедиться в том, что их отношения были аддикцией. Все это время действия любовников по отношению друг к другу были продиктованы их собственными потребностями. Следовательно, когда их единство было разрушено — даже временно — они не имели той основы, которая бы их связывала. Каждый из них был неспособен уважать другого, или хотя бы представлять его с его собственной точки зрения, как человека, продолжающего жить своей собственной жизнью. Для каждого невозможно было заботиться о благополучии другого; если один любовник не удовлетворял потребности другого, значит, он перестал существовать. К тому же, после прекращения отношений их предшествующее странное поведение стало казаться гротескным. Эти любовные аддикты были похожи на людей, которые не могут употреблять наркотик, к которому пристрастились, в умеренных дозах. Когда аддикт прекращает прием, он должен прекратить его совершенно. Поскольку аддикцию выбирают ради продуцируемого ею тотального переживания, она может быть приемлема эмоционально только в этой форме. Бывший аддикт не может даже представить себе меньшей, чем тотальная, связи с тем, что было его аддиктивным объектом.

Эрих Фромм: позитивное понятие любви

Любовь — это противоположность межличностной аддикции. Отношения любви основаны на желании расти и развиваться через их проживание, и на желании того, чтобы то же самое делал партнер. То, что положительно влияет на переживания любимого, приветствуется — частично потому, что оно обогащает любимого ради него самого, а частично потому, что это делает его более стимулирующим компаньоном по жизни. Если человек самодостаточен, он может даже принять те переживания, в связи с которыми любовник "вырастает" из него, если это то направление, которое должно принять самоосуществление любимого. Если два человека надеются полностью реализовать свой потенциал как человеческих существ — одновременно и вместе, и порознь — тогда они создают такую близость, которая включает, вместе с доверием и участием, надежду, независимость, открытость, смелость, способность рисковать и любовь.

Когда мы говорим о желании интимности, которая уважает целостность любимого, мы естественным образом думаем о классической работе Эриха Фромма "Искусство любви". Фромм убежден, что мужчина или женщина может достичь любви только в том случае, если разовьет себя до того уровня, на котором может существовать как целостная и уверенная личность. "Зрелая любовь", утверждает Фромм, "есть единство при условии сохранения целостности, индивидуальности". Она требует "состояния напряжения, пробуждения, повышенной жизненности, которая может быть только результатом продуктивной и активной ориентации во многих других сферах жизни". Она позволяет нам, как любовникам, проявлять "активную заинтересованность в жизни и росте того, кого мы любим".

Пока мы не достигли этого состояния, и "пока мы не имеем веры в постоянство своего Я, наше чувство идентичности находится под угрозой, и мы становимся зависимыми от других людей, чье одобрение затем становится базисом нашего чувства идентичности". В этом случае нам угрожает переживание единства без целостности. Такое единство — "полное обязательство во всех аспектах жизни", которому, однако, не хватает существенного ингредиента — учета остального мира: "Если человек любит только одного другого человека и безразличен к остальным, его любовь — не любовь, а симбиотическая привязанность, или расширенный эгоизм".

Эти комментарии, как и все остальное, написанное Фроммом, позволяют ясно осознать аддиктивный потенциал, присущий "могучему стремлению" к "межличностному слиянию"⁶, ощущаемому человеком. Фромм замечает, что два человека, страстно влекомых друг к другу, "принимают интенсивность влюбленности, это состояние "безумия" друг от друга, за доказательство интенсивности своей любви, в то время как это может доказывать только степень их предшествующего одиночества".

Фромм хочет предупредить своих читателей о вредоносном влиянии, которое общество, особенно современное капиталистическое общество, может оказывать на индивида и на личные отношения. Именно поэтому он подчеркивает материалистическую сторону поиска себя, направленного на других, особенно на любовников — тенденцию рассматривать социальных партнеров в качестве товара. Люди, обладающие такой ориентацией, "влюбляются, когда чувствуют, что нашли лучший из доступных объектов на рынке, с учетом ограниченности их собственной меновой стоимости". Фромм чувствует, что каждый человек, склонный к занятию "бизнесом любви", серьезно инвалидизирован, потому что "рыночный характер готов что-то отдавать, но только в обмен на получение; давать, не получая, для него означает быть обжуленным". Ищущий любовников таким образом похож на "покупателя недвижимости. В этом случае скрытые потенциальные возможности, которые могут быть развиты, играют заметную роль в сделке". Фромм подчеркивает, что уважение, присущее любви, требует того, чтобы любовник думал: "Я хочу, чтобы любимый человек рос и раскрывался ради себя самого, и своими собственными способами, а не для того, чтобы обслуживать меня".

Как утверждает Фромм, такой альтруизм поощряет развитие любимого. Но мы должны спросить также, включает ли он в себя некритичное отношение к любовнику, напоминающее о бездумном романтизме, который Фромм подвергает критике. Фромм смотрит на оценивание субъектом того, что другой может внести в его собственную жизнь, как на незаконный расчет в любви. Похоже, его, как и многих других, сбива с толку привычка представлять себе любовь исклю-

чительно с точки зрения отношения любовников друг к другу — как будто это может быть отделено от контекста их индивидуальной жизни. Это действительно романтический взгляд, и внутри него суждение о том, насколько стоящим является другой, может смотреться только как обслуживание себя. Однако, отвержение Фроммом стерильной, исключительно самоудовлетворяющей взаимозависимости подразумевает другой порядок суждения. Потому что, если ты не собираешься использовать другого только как дегуманизированную замену — или продолжение — себя самого (как и любой другой аддиктивный объект), тогда ты захочешь спросить, является ли сам этот человек зрелым и сильным. Зрелые люди, заинтересованные в качестве своей жизни, естественным образом постоянно оценивают свои отношения, пробуя альтернативы и подвергая сомнению свои обязательства. Независимый, открытый человек, серьезно исследующий жизнь, будет инстинктивно (если не сознательно) рассматривать, имеется ли в другом некое содержание, которое может быть Добавлено к его существованию.

Жермен Греер указала на это же в своей книге "Женщина-евнух". Разделяя нелюбовь Фромма к поверхностным, коммерческим стандартам при оценке потенциальных супругов, она признает потребность в некоторых внешних аспектах обоснования отношений: "женщина показывает собственную ценность своим сестрам, выбирая успешного и представительного мужчину. Это, возможно, является частью процесса естественного отбора, действующего с самого начала ухаживания, и в этом есть здоровый эгоизм, если только критерии, на которых основываются эти суждения, не являются имитационными, коммерческими и тривиальными".

Критерии различения любви и аддикции

Указания Фромма на цельность в любви и акцентирование Греер самоактуализации и личной гордости - элементы позитивной концепции любви. Противопоставляя ее модели аддиктивной любви, мы можем выработать специфические критерии для оценки характера наших отношений. Эти критерии следуют из более общих стандартов различения аддиктивного и неаддиктивного подхода к жизни. Они являются пунктами, в которых отношения либо показывают здоровье и перспективу роста, либо склоняются к аддиктивности:

1. Имеет ли каждый любовник твердую уверенность в своей собственной ценности?
2. Улучшают ли любовники их отношения? По каким-то внешним меркам, стали ли они лучше, сильнее, привлекательнее, совершеннее или чувствительнее? Оценивают ли и они сами свои отношения по этим основаниям?
3. Сохраняют ли любовники серьезные интересы вне отношений, включая другие значимые личные отношения?
4. Интегрированы ли отношения в жизнь любовников в целом (в отличие от исключенных из нее)?
5. Могут ли любовники не опускаться до собственнических чувств и ревности к росту другого и к расширению его интересов?

6. Являются ли любовники еще и друзьями? Искали ли бы они общества друг друга, если бы перестали быть в первую очередь партнерами?

Эти стандарты представляют собой идеал, и, как таковой, он не может быть воплощен полностью даже в самых здоровых отношениях. Но, приняв тот факт, что каждые отношения вынужденно содержат некоторые элементы аддикции, мы можем все же сказать, что делает их в преобладающей степени аддиктивными. Это случается, как и в случае наркотической аддикции, когда единственное переполняющее увлечение чем-то или кем-то одним служит для отсечения человека от жизни, закрывания его для опыта, для того, чтобы сделать его менее открытым, сильным, свободным и позитивным в его взаимодействии с миром.

Межличностная аддикция не обязательно должна быть чем-то, происходящим один-на-один. Аддикт может сформировать последовательные или одновременные отношения: или потому, что никогда не допускает себя до серьезной вовлеченности, или потому, что не может найти партнера, который бы полностью его принимал. Во всех случаях, однако, в сердцевине аддикции находится ослабленное чувство самости. Аддикт использует отношения для того, чтобы изолировать себя от пугающего окружения. В результате этого уже изначально ослабленная самость перестает развиваться, и жизнь аддикта сжимается все больше.

Д.Лоуренс использовал термин "эгоизм на двоих", чтобы описать такую слишком разросшуюся, квази-постоянную связь между двумя любовниками. Как и любая форма аддикции, эгоизм на двоих объединяет людей, которые не достигли самозавершенности, которая дала бы им возможность прийти к переживанию Целостности в себе самом. В результате их влечет к объекту — любовнику — который может укрепить и обезопасить их неглубокую или фрагментированную часть. Но они попадают в ловушку этого объекта, Кипу что, выполняя стабилизирующую функцию, он удерживает их от распространения вовне, где можно встретить других людей или столкнуться с новыми событиями. По мере усиления своей неадекватности и ригидности, каждый вынужден еще больше повисать "другом. Таким образом, они тянут друг друга во все более закрытые, изолированные и взаимно покровительственные отношения.

Партнеры по аддиктивным отношениям мотивированы более своей собственной потребностью в безопасности, чем признанием личных качеств другого. И поэтому то, чего они хотят друг от друга больше всего это убежденность в постоянстве. По этой причине они, вероятно, будут требовать от партнера безусловно принимать себя такими, какие они есть, включая пороки и странности. Взамен они готовы пассивно сносить подобные же выкрутасы в натуре другого. Фактически, для того, чтобы оправдать свою тотальную вовлеченность, любовники могут объявлять особенности друг друга стандартом привлекательности. Таким образом они создают приватный мир, в который другие не могли, да и не хотели бы входить.

Такие любовники, конечно, требуют друг от друга определенных изменений. Но такое приспособление осуществляется исключительно друг к другу, не приводя к возрастанию способности иметь дело с другими людьми или средой. Наоборот, изменения, которых один партнер требует от другого, чтобы он лучше удовлетворял его потребности, почти всегда являются вредными для общего развития другого как личности. Любовников не заботит то, что их "внутреннее" приспособление ослабляет их в целом. Фактически, снижения способность

справляться с кем-то или чем-то другим приветствуется в партнере как более сильная гарантия его преданности. Вот почему ревность и собственничество являются такой большой частью аддиктивной любви. Вот почему аддикт на самом деле надеется, что его любовник не будет встречать новых людей и наслаждаться миром, поскольку это принесло бы конкурирующие связи и интересы, которые бы сделали его менее зависимым от партнера. Как показывает проницательный анализ Жермен Греер, "отличительный признак эгоистической любви, даже когда она маскируется под альтруистическую, заключается в отрицательном ответе на вопрос: "Хочу ли я того, чтобы мой любимый был счастлив, больше, чем того, чтобы он был со мной?" Как только мы обнаруживаем, что стараемся быть необходимыми, поддерживая уязвимость своих любимых, мы должны знать, что наша любовь приняла форму социально санкционированного эгоизма. Каждая жена, которая трудится как рабыня, чтобы оставаться хорошей, готовит любимую еду своего мужа, увеличивает его гордость и уверенность в себе в ущерб его чувству реальности, старается быть его самым близким, а лучше единственным другом, поощряет его к отказу от согласования своих мнений с кем-либо еще, когда им можно находить подтверждение в ее объятиях, привязывает к себе супруга стальными обручами, которые будут душить их обоих. Каждый раз, когда женщина заставляет себя смеяться над сотый раз услышанной остротой мужа, она предает его. Мужчина, который смотрит на свою женщину и говорит: "Что бы я без тебя делал?", уже разрушен. Женщина одержала полную победу, но эта победа — Пиррова. Они оба пожертвовали столь многим из того, что изначально делало их достойными любви, ради того, чтобы построить симбиоз взаимной зависимости, что вряд ли они теперь составят вместе одно человеческое существо".

Парадоксально, но в момент, когда они отвергают остальной мир — когда они нуждаются друг в друге больше всего — любовники становятся наименее критичными и способными осознавать друг друга в качестве уникальных индивидуальностей. Партнер просто здесь, как совершенно необходимая точка уверенности в запутанном и опасном мире. При этих условиях принятие другого — это не распознавание целостности данной личности. Там, где потребность друг в друге столь интенсивна, в умах любовников нет места для такого понимания достоинства, своего или партнера. Их недостаточное чувствование себя заставляет их желать впитать друг друга, и именно недоразвитие самости и способности выражать свою индивидуальность делает возможным для них такое поглощение.

И далее, крайняя недостаточность интереса любовников друг к другу опровергает романтическое представление об аддиктивной любви как о некоей сильной страсти. Интенсивность, которую мы видим, исходит из отчаяния, а не из желания узнать друг друга получше. В здоровых отношениях растущая привязанность к другому человеку сопутствует возрастающему признанию и высокой оценке этой личности; это те любовные отношения, в которых два человека постоянно находят друг в друге новые грани, которые восхищают и приносят наслаждение. В аддикции же очевидна не интенсивность страсти, а ее мелкость. В таком сорте отношений нет эмоционального риска или, по крайней мере, аддикт старается исключить этот риск настолько, насколько возможно. Из-за того, что он так уязвим, аддикт стремится в своем воображении к безупречной неуязвимости. Он отдает себя только в обмен на гарантии безопасности.

С этой точки зрения, любовь с первого взгляда становится так же понятна, как и пристрастие к героину с первого укола. Описание своего первого приема героина аддиктом в "Дороге в Н" может быть с тем же успехом применено к пе-

реживаниям аддиктивных любовников: "Я чувствовал, что всегда хотел чувствовать себя именно так, как тогда". Оба аддикта открыли для себя что-то утешительное, что, как они надеются,

никогда не изменится. Находясь в смятении своего внутреннего мира, они вдруг узнали одно ощущение, которое единственное, как они чувствуют, может принести им покой.

Аддиктивные любовники видятся все чаще и дольше, чтобы сохранять это безопасное состояние. Они буквально поселяются друг в друге, требуя все более частого взаимодействия, пока не обнаружат, что находятся постоянно вместе и не способны перенести значительной сепарации. Когда они разделены, они тоскуют друг по другу. Два человека срastaются до такой степени, что (как в нашем примере Вики и Брюс из Главы 1) ни один из них не чувствует себя целым человеком, будучи один. Это — развитие толерантности в любовных отношениях. Возбуждение, которое изначально сводило любовников вместе, рассеялось, однако они меньше, чем ранее, способны критически отнестись к своей договоренности. Они не могут расстаться, даже если контакт перерастает в постоянный конфликт.

Как в случае с героином и его безвозвратно ушедшей эйфорией, или с сигаретами, привычно выкуриваемыми в излишке, что-то, изначально призванное приносить удовольствие, держится более прочно после того, как перестало выполнять эту задачу. Теперь это поддерживается скорее негативными, а не позитивными соображениями. Любовный партнер должен быть здесь, чтобы удовлетворять глубокую, болезненную потребность, иначе аддикт начинает ощущать боль отнятия. Его эмоциональная безопасность настолько зависит от этого другого индивида, вокруг которого он организовал всю свою жизнь, что быть лишенным любовника — невыносимый удар для системы его существования. Если мир, построенный вместе с любовником, разрушен, то он отчаянно пытается найти какого-то другого партнера, чтобы восстановить искусственное равновесие. Потому что (так же, как в случае с героином и другими аддикциями) для аддиктивных любовников крайне травматично вновь входить в широкий мир, связь с которым они потеряли. "Это было так, словно я потерялся в мире сновидения" говорит такой аддикт, "Я думал, что все, что мы делали, было так здорово, а теперь я вижу, как все это было тошнотворно".

Аддиктивная природа подобных отношений становится очевидной, когда они заканчиваются внезапным, полным и мстительным разрывом. Поскольку отношения были для человека единственным существенным контактом с жизнью, их удаление неизбежно ввергает его в состояние мучительной дезориентации. Из-за тотальности предшествующего вовлечения, его окончание должно быть весьма бурным. Таким образом, для двух людей, которые были самыми близкими друзьями, становится возможным вдруг переключиться и возненавидеть друг друга. Это - следствие того факта, что все это время каждый из них думал больше о себе, чем друг о друге. Эксплуатация, пропитывающая все их отношения, просто становится более открытой, когда происходит разрыв. В этом случае двое бывших любовников меняют свое эмоциональное отношение настолько, что, возможно, будут стараться повредить друг другу. Такое предательство наиболее поразительно, когда любовник обрывает выстроенные отношения, обнаружив нового партнера, который лучше удовлетворяет его потребности. Только там, где "любовь" является приспособлением для обслуживания самого себя, внешнее событие может разрушить те чувства, которые два человека, предположительно, питают друг к другу. Случайное, кажущееся невин-

ным соединением аддиктов в пару более непостоянно и деструктивно, чем объединение людей, привыкших испытывать и с сомнением относиться к своей жизни и к своим отношениям.

При наличии готовности исследовать свою мотивацию и поведение по отношению к другим, идея аддикции может выглядеть не как угрожающий диагноз, но как средство повышения осознания некоторых опасностей, которые очень обычны в любых отношениях. Установив, что же является антитезой аддикции, мы можем очертить идеал, которому противоположны тенденции к самоподавлению и подавлению других, которые могут возникать в любви. Очень важно удерживать аддиктивные элементы, которые где-то присутствуют в любых человеческих контактах, от превращения в цветущие буйным цветом аддикции. И по меньшей мере так же ценно развивать позитивный жизненный потенциал, который в них тоже существует.

Любовные отношения, как выяснил Эрих Фромм, утверждаются на основе психологической цельности и чувства безопасности вступающих в них индивидов. Исходя из своей собственной целостности, любовники ищут возможности продолжающегося, непрерывного роста друг для друга и для своих отношений. Уважая людей такими, какие они есть и какими были, и ту жизнь, которую каждый из них построил, они стараются поддерживать свои прежние интересы и привязанности. Там, где возможно, они хотят включить их в отношения, чтобы расширить свой общий мир. Но также они отводят время (и чувства) для тех занятий или дружб, которые было бы невозможно или неуместно предлагать друг другу.

Поскольку они являются хорошо уравновешенными личностями до начала отношений, их подход к ним не отличается неистовством. Их может страстно влечь друг к другу, они могут испытывать большое желание стать лучшими друзьями. Но также они понимают, что существуют пункты, в которых попытки оказать давление или чрезмерная интенсивность вредят тому, чего они желают. Они принимают потребность другого в уединении, разность своих точек зрения и вкусов. Они понимают, что принуждение к определенным решениям или декларациям неразумно и крайне саморазрушительно. Они учитывают то, что узнавание двумя людьми друг друга и изучение ими степени и глубины своей совместимости требует времени. Они могут теперь перенести на свои отношения те добрые чувства, которые испытывают друг к другу — как к цельным, надежным и разумным людям.

Что делает эти отношения осуществленными для них, что убеждает их в том, что это любовь? Ощущение и видение того, что то, что они имеют, будучи вместе — это нечто особенно стоящее среди альтернатив, которые есть у каждого из них. Эта перспектива, вовсе не делающая отношений сухими или безэмоциональными, дает им возможность отдавать безоговорочно, как зрелым людям, которые знают, почему они любят и жертвуют, и почему они могут вдохновить на подобные чувства кого-то другого. Они ясно понимают тот факт, что их выбор друг друга исходил у обеих сторон из чего-то другого, нежели отчаяние, и, таким образом, не может быть изменен случайным дуновением ветра. Им нет резона сомневаться в том, что их чувства друг к другу истинны, прочны и долговременны, и, следовательно, исследование жизни как внутри отношений, так и вне их не вызывает опасений.

Побуждение к исследованию — жизненный инстинкт таких людей: они были растущими существами до своей встречи, и они приступают к объединению в

качестве позитивного выбора продолжения роста, в это время осуществляемого вместе (хотя и не исключительно) с другим человеком. Любовники подходят к самым отношениям как к возможности для роста. Они хотят понять больше в них, в себе и друг в друге. По этой причине любовные отношения по необходимости становятся глубже — из-за опыта, который любовники разделяют, и из-за их постоянного желания раскрыть новые грани своей связи и лучше понять старые. Каждый из любовников хочет и сам стать лучшим человеком, и чтобы другой стал лучше. Это желание исходит одновременно из любви к этому человеку и желания, чтобы с ним или с ней случилось все самое лучшее, и из знания, что это сделает его или ее более стимулирующим, удовлетворяющим, счастливым человеком для любви и совместной жизни.

Чтобы эти вещи произошли, любовные отношения обязательно должны быть помогающими. Любовники должны поддерживать друг друга в своих слабых и сильных областях, хотя и с разным подходом в каждой. Первое понимается как что-то нежелательное, что, может быть, трудно исправить. Второе приветствуется, вызывает восхищение, используется и развивается. В обоих случаях присутствует любящее внимание, признание индивидуальности друг друга и стремление выявить друг в друге лучшее. Это может требовать мягких, но постоянных напоминаний, с одной стороны, или поощрения и поздравлений с другой. Но цель и того, и другого одна: поддержка ради того, чтобы партнер стал самым лучшим человеческим существом, исходя из действительно заложенных в нем способностей.

В то время как невозможно преувеличить роль возвращающей, питающей и утешающей стороны любви, также правдой является то, что сама любовь многого требует и иногда утомительна. Разница между аддикцией и любовью в том, будут ли требования предопределены и непосредственно направлены на обслуживание себя, или они будут служить некоему большему смыслу индивидуального и взаимного прогресса. Изнурение, которое иногда порождает интенсивный контакт двух людей, может быть вызвано как отвращением к себе и отчаянием аддикции, так и нетерпением и ужасом от вида запущенных проблем и жизненных вызовов, оставшихся без ответа. Человеческие эмоции обязательно влекут за собой риск. Он может быть связан с возможностью катастрофического разрыва жесткого супружества каким-то новым, неожиданным переживанием; или с возможностью того, что два человека, которые не позволяют своим жизням быть полностью предсказуемыми, будут развиваться в разных направлениях. В любви всегда присутствует эта опасность; отрицать ее — значит отрицать любовь. Но там, где любовники были искренни и самостоятельны, и где они действительно любили, разделение — совершаемое с болью и сожалением — не будет их концом как индивидуальностей или как любящих друзей.

Это чувство экзистенциальной уверенности в себе и в своих отношениях трудно достижимо и может встречаться в очень редких случаях. Множество социальных сил работают против него и, в результате, как это ни грустно, легче найти примеры аддикции, чем самоосуществления в любви.

ГЛАВА 5

АДДИКТИВНЫЕ ЛЮБОВНИКИ ВМЕСТЕ

Ты не нравишься мне, но я люблю тебя.
Кажется, я всегда думаю о тебе.
Хотя ты ужасно терзаешь меня,

Я безумно тебя люблю.
Ты действительно держишь меня.

Смоки Робинсон, Ты Действительно Держишь Меня, 1962, Jobete Music Company, Inc. Голливуд, Калифорния, США.

Следующие рассказы, подобно истории Вики и Брюса из Главы 1, нетипичны для книги такого рода. Мы считаем психологическое исследование описанием некоторых очевидных аномалий. Это не так в случае психологических виньеток, представленных здесь. Люди, изображенные в этих рассказах, не считают себя, и не выглядят в глазах других носителями патологии. Напротив, они считаются здоровыми, полезными членами общества. Некоторые из наших героев — действительно многого достигшие, признанные профессионалы. Их отношение к собственной жизни варьирует от самодовольства до легкой неудовлетворенности, и от тотальной неосознанности до фаталистического самопознания. Эти люди ведут жизнь, которую большинство считает приемлемой, но они могли бы реализовать себя и на совершенно другом уровне, если бы не были аддиктами.

Аддикция не всегда подразумевает установку "все или ничего". Хотя существуют индивидуальные различия в сохранении равновесия индивида между аддиктивной и неаддиктивной ориентацией, все мы в большей или меньшей степени восприимчивы к аддикции. Привычка и подражание — необходимые части любой жизни, и ни один из нас не свободен полностью от импульса отступить на безопасные позиции. Когда такой импульс выходит из-под контроля и управляет нашим существованием, то это — аддикция, и каждый из нас должен сам решить, когда была достигнута эта точка. Герои этой книги были созданы, чтобы проиллюстрировать паттерны, обычные в нашем окружении. Использование относительно "нормальных" индивидов в качестве гипотетических случаев для изучения может помочь нам ухватить тонкости и универсальные аспекты аддикции. Если серьезное личностное недовольство и паралич могут быть присущи людям, которые соответствуют общественному определению нормальности, то общество принимает — и даже санкционирует — некий вид духовной инвалидности.

Безмятежный союз нашей пары, Вики и Брюса, иллюстрирует то, чем аддиктивные отношения стремятся быть в идеале — чем-то независимым от времени и места. Что случается с такой парой десятью, двадцатью, тридцатью годами позже? Могут ли нездоровые отношения продолжать существовать бесконечно? В случае с Вики и Брюсом, вероятно, что они смогут продолжать считать свой брак успешным, пока им будет удаваться изолировать себя от мира. Эта изоляция, во многом, не физическая, поскольку она происходит из рассмотрения взаимодействия со всеми остальными людьми как внешнего и формального. Имея дело всерьез только друг с другом и своими семьями, такие пары не сталкиваются с напряжениями, возникающими в результате воздействия более изменчивой среды.

Следующие истории одновременно и более сложны, и более типичны. В них аддиктивные потребности находятся в конфликте с другими личными побуждениями и с культурными воздействиями, которые подвергают опасности стабильность хрупких отношений. Эти случаи показывают, что характер аддиктивных отношений наиболее ясно обнаруживается в моменты, когда они испыты-

вают давление. Они также показывают, почему, вероятно, нет такой вещи, как односторонняя аддикция, и как различные, но взаимно дополняющие потребности, в комбинации с определенными социальными давлениями, могут временно объединять дисгармоничные пары.

Брак под ударом

Подобно Вики и Брюсу, Гейл и Аллен были поначалу мотивированы созданием эгоизма на двоих. Но так как они решили поддерживать контакт с остальной частью мира, то не смогли изолировать себя так эффективно, как это сделали Вики и Брюс. Их история — пример того, что случается с аддиктивным браком, когда на его слабостях играет изменяющийся культурный климат.

Аллен и Гейл были студентами Государственного Университета Штата Огайо. В то время, когда они встретились, он был студентом предпоследнего курса, а она - первокурсницей. Двое молодых людей жили весьма по-разному до встречи в колледже. Родители Гейл погибли в автомобильной катастрофе, когда ей было пять лет. К счастью, тетя и дядя, которые были близки ее семье, немедленно приняли Гейл (и ее восьмилетнего брата) в свой дом в Акроне. Новые родители Гейл были добры и внимательны к ней, поскольку у них были собственные дети — два мальчика и девочка на полтора года моложе Гейл. Но новое место жительства также имело свои тревожные стороны. Дядя Гейл был многообещающим инженером-химиком в большой каучуковой производственной компании, пока не заявил, что его изобретение было использовано без его согласия, и не поссорился со своими работодателями. В конечном счете, он оставил эту работу и занялся собственным бизнесом, продолжая, однако, тягбу с целью получить прежнее место. Впоследствии у него было несколько материально обеспеченных и несколько плохих лет. Возможно, из-за того, что он никогда не мог обезопасить своего места в обществе, его жена была особенно обеспокоена тем, чтобы все ее дети поступали должным образом и были приняты социумом.

Аллен вырос в гораздо более стабильной и консервативной семье, строго управляемой отцом, который посещал медицинскую школу, но был вынужден ее оставить и стать вместо этого преподавателем естественных наук. Теперь, как директор школы, он был уверен, что двое его сыновей были выдающимися студентами. Еще в средней школе Аллен должен был бороться с авторитетом старшего брата, чья популярность и яркость уже были подтверждены личными и профессиональными успехами. Но Аллен также был хорошо одарен от природы, и в Университете Огайо его притягивал естественно-научный факультет, который продемонстрировал его технические способности в лучшем свете. Но у него было и другое желание — он искал развлечений, что привело его к связи с людьми, не принимающими внешний лоск и лицемерие. Он стал одним из молодых людей, которые критиковали правила и негласные социальные формы, управляющие жизнью большинства студентов в Огайо. Он и его друзья носили немного более длинные, чем у остальных, волосы, гордились более широким кругозором и любыми другими способами выделяли себя из массы своих однокурсников.

Но когда Аллен встретил Гейл, он потерял интерес к продолжению своего сотрудничества с этими людьми. В одно мгновение все самые близкие друзья стали лишними для него. Как он выразился, он больше "не нуждался" в них теперь, когда влюбился в Гейл. Фактически, роль наставника этой молодой жен-

щины очень привлекла мужчину, который чувствовал, что никогда должным образом не был оценен другими мужчинами. Старые приятели Аллена в некоторой степени принимали его отделение от них, потому что также верили в идеал близких отношений с женщиной — единственное, что оправдывает отказ от многих других вещей в жизни. С другой стороны, однако, они были недовольны переменами в Аллене. Его соседи по комнате, например, расценивали то, что он время от времени приводил Гейл в комнату, когда они пытались учиться, как эгоизм и невнимательность. Однажды однокурсник пришел к Аллену за помощью в связи с завтрашним экзаменом. Вместо этого он был вынужден ждать целый час (по прошествии которого он ушел), пока Аллен говорил по телефону с Гейл, успокаивая ее после болезненной неудачи на одном из занятий.

Множество вещей расстраивало Гейл в колледже. Привыкнув к теплой атмосфере семьи и испытывая привязанность к своим приемным родителям, она вступила в юность, внешне выглядя как счастливая и хорошо приспособленная девочка, внутренне, однако, терзаемая неуверенностью, которая, казалось, была ненормальна в ее возрасте. Привлекательная и энергичная, она была также своенравна и темпераментна, но даже в университете все еще полагалась на регулярные звонки своей тети, чтобы чувствовать себя уверенно. В то же самое время, она хотела более глубоких реакций на жизнь, чем могли бы предложить ее тетя и общество города Акрона. Встретившись с трагедией в начале своей жизни, а затем идентифицировавшись с позицией своего дяди-индивидуалиста, она чувствовала, как будто была выбрана судьбой для глубокого опыта, который пропустило большинство ее знакомых. Будучи не особенно хорошей студенткой, Гейл писала поэмы и хотела лучше понять себя и жизнь. Но у нее не было интеллектуальных форм, соответствующих ее мыслям и наблюдениям. Их обеспечивал Аллен в длительных разговорах, происходивших во время вечерних совместных прогулок вокруг кампуса.

По мере того, как Гейл сближалась с Алленом в этот первый год вне дома, звонки ее тети приобрели новый характер. Она, казалось, проверяла Гейл. В частности, у нее вошло в привычку звонить рано в выходные дни, чтобы удостовериться, что та ночевала в своей комнате. Кроме того, тетя начала занимать время разговоров с Гейл жалобами на ее кухню, которая была капитаном болельщиков и социальной знаменитостью в старшей школе, встречаясь с разными мальчиками каждый вечер в пятницу и субботу. Кухня всегда была более способна выйти из той роли, которую определила для девочек ее мать. Теперь, когда Гейл имела близкие отношения с мужчиной, казалось, что в семье образовывалась трещина. Человек, у которого Гейл наиболее последовательно искала любви и эмоциональной поддержки, не одобрял ее.

Вместо преданности своей тете, Гейл все больше и больше привязывалась к Аллену и следовала его указаниям. Аллен давал ей советы относительно того, как думать и как жить. Он поощрял ее и давал ей уверенность в себе, но смысл был в том, что все, что он давал, он мог и отобрать. В ответ Аллен призывал Гейл принять его сторону в различных конфликтах, которые были нормальной частью жизни молодых людей колледжа, даже тех, кто критиковал университетское общество и, тем не менее, оставался в его рамках. Сам Аллен не был агрессивен, поэтому вызовы со стороны других вызвали в нем потребность в уединении, ведущую его к отступлению на домашние позиции. Он вообще предпочитал уединенную жизнь, с удовольствием работал над своими заданиями поздней ночью, и Гейл, как он чувствовал, была всем, в чем он нуждался, чтобы реализовать себя. Пока он пользовался уважением и преданностью Гейл,

и она без сомнений принимала его версии повседневных событий, Аллен не искал большего.

Чрезмерная опора Аллена на Гейл была сложным вопросом. Хотя его тенденция к изоляции могла бы называться защитной, она не затеняла полностью его значительной личной привлекательности и интеллектуальных способностей. Аллен использовал мозги не только для университетских занятий, и, находясь среди людей, он мог им многое предложить. Остроумный и проницательный, он был очень привлекателен в общении. Сам Аллен наслаждался компанией серьезных и широко образованных людей больше, чем кругом ограниченных технически-ориентированных коллег-ученых. И все же, замкнутый образ жизни и личная инерция, которая заставила его желать замкнуться на одном человеке, отражали его глубокий фатализм. Аллен был пессимистично настроен относительно своей способности направлять собственную жизнь или осуществлять какое-либо воздействие на свой мир. Эта инерция характерным образом победила его энергичную сторону и привела к осторожности, с которой он оснастил свою жизнь множеством приспособлений, обеспечивающих его комфорт. Слепо преданная подруга была еще одним таким приспособлением.

В целом, эти отношения не особенно отличались от отношений других студентов, недавно осознавших возможности совместной жизни, совершенно отличной от того, что они могли позволить себе дома. Мужчина, который может защитить свою женщину, и женщина, принимающая сторону своего мужчины в любом споре — идеал нашей культуры. Но Аллен и Гейл образовали постоянный союз из очень незрелой связи — из отношений, созданных почти исключительно ради преодоления собственной неуверенности.

Однажды после уикэнда, проведенного дома, Гейл возвратилась в университет ужасно угнетенной. Дома она вынуждена была выносить одну критическую лекцию за другой. Апогеем всего происшедшего стал тайный разговор с кузеном, который рассказал, насколько поведение Гейл делало несчастной ее тетю. Сидя с Алленом и обсуждая, как обойти правила студенческого общежития, которые мешали им проводить вместе столько времени, сколько они хотели, Гейл начала задаваться вопросом, стоит ли оно того. Тогда Аллен сделал потрясающее предложение: "Почему бы нам не пожениться, и не прекратить все скрывать?" Для Гейл это вдруг оказалось очевидным решением. Она могла забыть неприятную семейную атмосферу и соединиться с молодым человеком, которого любила. Аллен был хорошо осведомлен в областях, имеющих для Гейл значение, и был добр, так что она видела в нем шанс осуществить все, что хотела, но не могла получить сама. Она особенно восхищалась интеллектуальными способностями Аллена и его членством в группе выделяющихся, критично настроенных студентов. Хотя она испытывала некоторый страх перед этой группой, она завидовала их ясному и четкому видению вещей. Нельзя сказать, что Гейл ожидала каких-то определенных преимуществ от бракосочетания с Алленом. Она вступала в брак с подлинным энтузиазмом и оптимизмом, а не под влиянием оппортунистических расчетов. Но, никогда не имея дела с личным самоопределением, она также пошла на это как ребенок, ища способа поддержать свою детскую роль. Что касается Аллена, он был счастлив иметь привлекательную жену, которая составит ему компанию и разделит его жизненные перспективы. Никогда прежде, до получения подобной надежной привязанности другого человека, он не сделал бы того, что было необходимо для гарантии продолжения отношений.

Летом, после первого года учебы Гейл и гладкого функционирования отношений в течение этого срока, они поженились. Их друзья и знакомые с готовностью приняли такой ход в качестве разумного шага. Так как даже самые чуждые предрассудков студенты в это время и в этом месте одобряли постоянство и моногамию, не было никакой причины для сомнений, даже если женитьба и казалась несколько преждевременной. Что касается семей, это были различные истории. Родители Аллена были подозрительно настроены к девушке, которая хотела воспользоваться происхождением и связями их сына и его многообещающим будущим, а тетя Гейл яростно протестовала, считая, что студентка должна больше вращаться в кругу сверстников и выходить замуж только тогда, когда есть возможность выбрать из многих мужчин. На тетю не произвели впечатления академические заслуги Аллена, особенно когда она узнала, что ему нужно еще несколько лет учиться, прежде чем он сможет содержать жену. Но поскольку Аллен и Гейл упорствовал в своих намерениях, их родители постепенно принимали тот факт, что они серьезно относятся друг к другу. Наконец, эти два семейства встретились и согласились в том, что, раз уж молодые люди так глубоко увлечены друг другом, то их близость могла бы быть утверждена и превращена в семью. Итак, Аллен и Гейл поженились, когда Аллен еще не закончил колледж, а Гейл только поступила в него. Никогда не имея никаких серьезных друзей или подруг, Гейл не ходила на свидания и не поцеловалась с другим мальчиком до своего восемнадцатого дня рождения.

Поскольку женатая пара устроилась в квартире вдалеке от главного университетского городка, они иногда видели своих старых друзей, но главным образом проводили время наедине. Они больше не должны были иметь настолько интенсивные отношения, как в то время, когда отчаянно искали утешения друг у друга перед лицом внешних угроз. Вместо этого, они погрузились в тихое домашнее существование — с уравновешенной атмосферой, которая преобладала в этом городке. Но все это закончилось, когда Аллен через год завершил учебу. Чувствуя, что ограниченность научных курсов, которые он прошел, не отражала его собственных более широких интересов, Аллен решил изучать науки об окружающей среде. Он надеялся таким образом повернуть свои способности в русло практического применения, что было и полезнее, и больше поощрялось.

Поскольку Аллен оказался от абстрактной научной работы, он также отклонил возможность остаться в Университете Огайо. Вместо этого он решил переехать на Западное Побережье, в Университет Штата Орегон, где было хорошо развито экологическое направление была ясная возможность решения некоторых из проблем. Гейл также приветствовала этот шанс вступить в новый, захватывающий мир. Она чувствовала, что, в отличие от Университета Огайо, Юджин мог бы быть действительно интеллектуальным сообществом. Гейл была энергичным человеком — в конце концов, выбор Аллена против мнения ее семьи не был тем, что способен совершить робкий и уступчивый человек — и именно ее и Аллена живая, любознательная сторона повлекла их в более изменчивое окружение. Приняв этот шанс индивидуального роста, однако, они невольно поместили себя в условия, которые могли быть фатальны для их совместной жизни.

Прибыв в Юджин, Гейл нашла мир более воодушевляющим, чем она воображала. Начав свой второй год учебы в колледже, она включилась в программу, которую университет недавно разработал. Она называлась "Человеческое Развитие" и охватывала большой диапазон социальных, психологических и биологических наук для понимания человеческого поведения. Многие из ее товарищей-студентов по программе стремились, как и она, достичь более удовлетворяющего существования путем преодоления прошлых травм, таким образом, курсы

делали акцент на современных психологических направлениях, подобных гештальт- и Райхианской терапии. Гейл привлекла группа приверженцев Райха, и в процессе обучения и практики она нашла способ высвободить то, что, как она чувствовала, было ее истинной самостью (self).

Увлеченная этими исследованиями, Гейл попробовала привести с собой и Аллена. Но он отказался. Возможно, он не привык к тому, чтобы Гейл брала на себя инициативу. В любом случае, его жизнь в Университете Орегона очень отличалась от ее. Как серьезный аспирант, он занимался исследованиями, которые проводил в одиночестве или в компании нескольких коллег. Аллен был удовлетворен тем, что уединение и замкнутость его жизни на Среднем Западе были перенесены в эту новую обстановку, ища в окружении только некоторого небольшого отвлечения в форме наблюдения за различными движениями Западного Побережья. Гейл не удовлетворялась косвенным участием. Первое время, смотря на Аллена, она продолжала ощущать его стабильность и компетентность, на которые она полагалась, чтобы получить желаемое, но теперь она начала видеть, что он не соответствует ее потребностям. Она всегда считала его более опытным человеком, чем она сама, но теперь она видела его живущим в ограниченном мире. Через некоторое время, приходя каждый день домой из университета и находя Аллена поглощенным научно-исследовательской работой, она проявила свое негодование. Она чувствовала, что живет на обочине жизни.

Что касается Аллена, то возрастающее безразличие к постоянным требованиям Гейл, возможно, сигнализировало о его разочаровании. У него, конечно, вызывал опасения новый энтузиазм Гейл, хотя он не показывал того, что на самом деле чувствовал. Он, казалось, продолжал находиться в старой колее больше по привычке, чем из-за действительного желания, больше потому, что боялся последствий раскола, чем потому, что все еще получал удовлетворение от отношений, которые однажды установил. Также как Гейл теперь, имея свое собственное окружение интеллектуально равных людей, нуждалась в нем меньше, возможно, то же происходило и с ним, когда он оказался на безопасном расстоянии от студентов, эмоциональная связь с которыми приносила столько дискомфорта. Поскольку личные отношения среди аспирантов были гораздо менее сложными, он чувствовал меньшую потребность в постоянной поддержке женщины, которая все еще требовала весьма немногого от него.

Аллеи, однако, не делал ничего сам. Он только пытался оставить все таким, как оно было, когда отказался от предложения Гейл присоединиться к коммуне сторонников Райха, куда она была приглашена. Всякий раз, когда он поворачивался к ней спиной, как в этом случае, она чувствовала себя на грани завершения отношений. Затем в Лос-Анджелесе с большим шумом обнаружилась ее младшая кузина. Радикально перевернув свою жизнь, кузина приехала жить жизнью Западного Побережья, став одной из последователей влиятельного гуру, который, по слухам, использовал духовное учение как прикрытие для своих сексуальных утех. Когда Гейл услышала об этом, она ошеломляюще отреагировала завистью и фрустрацией в связи с тем, что оказалась таким странным образом обойденной человеком, которого она было оставила позади. Это было последней каплей.

Однажды утром, когда Аллеи был в лаборатории, Гейл взяла диктофон и рассказала о том, что чувствует себя задыхающейся, о своем сильном желании отделиться и намерении начать свою собственную новую жизнь. Несколько минут записанного на пленку сообщения, после которого она оставила их квартиру в

поисках лучшего — и их совместная жизнь была закончена. Аллен пришел домой, прочитал записку с просьбой включить диктофон, и обнаружил, что его жизнь сломана пополам. Их любовь превратилась в негодование — негодование Гейл, подобной ребенку, чей потенциал к независимой жизни подавлялся, и Аллена, преданного неблагодарным ребенком. Она отвергла то, каким он был, а он возмущался тем, кем она стала. В идеале, они могли бы попробовать сблизиться друг с другом совершенно по-новому, переоценивая друг друга в качестве независимых существ. Но на самом деле, они не имели достаточно общего, чтобы эта попытка могла стоить усилий. Как часто случается при аддикции, выбор партнера был почти случайным.

Это становится очень ясным в ретроспективе. Но в то время старые знакомые Аллена и Гейл по колледжу

были потрясены внезапностью и тотальностью разрыва. До сих пор каждый был вынужден судить об их отношениях в рамках своих собственных понятий. Как еще было возможно объяснить огромные жертвы в виде дружб и интересов обоих партнеров — прошлых, настоящих и будущих — кроме предположения, что это — большая любовь? И все же, когда Гейл вышла из союза — стремительно и односторонне — это был ответ на ряд меньших односторонних отъединений Аллена. Ни тот, ни другая не пытались проработать свои трудности с другим. Могло ли это быть любовью? Неожиданная развязка побудила нас, как это было с ними, переоценить их отношения в целом с самого начала, и увидеть, что то, что все называли любовью, было скорее аддикцией. Близость пары была искусственной, основанной на полезности друг другу в то время, когда они имели определенные потребности. Как только их потребности изменились, или нашлись лучшие способы удовлетворить их, они поняли, что им не обязательно и дальше использовать друг друга. Их отношения не давали возможности роста любого из участников. А они оба готовы были расти.

После окончательного раскола, венчавшего их разделение, Гейл и Аллен погружились в культуру Западного Побережья, которая ожидала их за пределами брака. Сегодня они едва могут вообразить, что они — те самые люди, которые однажды поженились. Они прошли через богатый опыт, и оба датируют начало своего роста в "реальную" жизнь моментом их раскола и независимого выхода в мир. Они разошлись в разных направлениях. Гейл чувствует, что ее интеллектуальное подражание Аллену и его друзьям по колледжу было заблуждением, тем более, что теперь она считает их "рациональный" подход ошибочным, продуктом предрассудков среднего класса. Но вскоре после погружения в терапию Райха она решила, что коммуна, к которой она присоединилась, была не для нее.

Более того, она подозревала, что ее лихорадочная вовлеченность в жизнь Западного Побережья была поверхностной и не позволяла ей в действительности разобраться со своими психологическими конфликтами. В результате она вернулась в Акрон и в ту жизнь, которая не подвергает ее чувствительную природу таким напряжениям. Она продолжила анализ по Райху в попытке разобраться в своих мотивах и желаниях, и освободить большее количество того, что она все еще расценивает как свою заблокированную энергию. Она выбрала делать это, живя поблизости от тети и дяди и разбираясь в семейной ситуации с помощью новых психологических инструментов.

Аллен, как ни удивительно, сделал Западное Побережье своим домом. Во время внезапного разрушения брака он столкнулся с ситуацией, которая казалась бо-

лее суровой, чем у Гейл. Перебравшись в коммуну, Гейл имела готовые эмоциональные ресурсы для продвижения, в то время как Аллену, не имевшему ни единого близкого человека в Юджине, не на кого было положиться. Его отчаянное положение в долгосрочной перспективе оказалось удачей. После несчастных шести месяцев, на протяжении которых он работал немного, но ходил в лабораторию каждый день, он начал участвовать в жизни сообщества университетского городка. Среди прочего, он присоединился к коммуне, действующей в направлении решения экологических проблем, где он мог применить свои академические знания на практике. Его участие в этой группе привело к близкому контакту со множеством людей и приему множество хороших дружеских и рабочих отношений. Это также привело к тому, что он стал меньше посвящать себя академической работе и начал сомневаться, много ли значит для него академическая карьера. С другой стороны, он не желал просить должности, которую мог бы легко получить в государственной организации, занимающейся сохранением природных ресурсов и красот Штата Орегон. Он, казалось, не был уверен, что хочет делать это профессионально.

И Аллену, и Гейл теперь предоставилась возможность следовать курсом своей жизни, который, казалось, был им предназначен. Движение Гейл вовнутрь и Аллена — наружу сделали их более завершенными индивидами, скорректировав некоторую прошлую неуравновешенность. В этом смысле, они разрушили барьеры, которые их отношения выстроили вокруг них как пары. Ни один из них не самокритичен относительно их брака, однако, каждый, кажется, расценивает его как другой опыт, который внес свой вклад в становление их такими, какими они являются сегодня. Они чувствуют, что отдали друг другу все, чем они являлись, когда встретились, и должны были побыть в этом; учитывая то, какими они стали позже, эти отношения были тем, что они должны были пройти. В то время как принятие такой установки, вероятно, является здоровым решением для них — было бы, конечно, глупо обременять себя виной -- может все еще быть так, что Аллен и Гейл не готовы встретиться с тем, что в них так сильно отбросило их назад, когда они чувствовали, что формировали длительные любовные отношения.

Ни один из них не нашел еще единственных, стабильных отношений с другим человеком, которых оба, по их словам, хотят, даже при том, что теперь они знают намного больше о себе. Гейл вообще уклоняется от серьезных, долгосрочных увлечений. Аллен прилагает усилия к тому, чтобы достигнуть более честных, зрелых отношений с женщинами, но он тоже не может найти того, чего хочет, и его романы кончаются потерей интереса или разочарованием в себе или в партнерше. И для Аллена, и для Гейл понимание того, в чем их брак не удался, не было опытом, позволяющим осознать, что что-то идет не так и при вступлении в новые отношения. Возможно, они не идентифицировали свою неуверенность достаточно хорошо. Возможно, они неверно понимают свои цели, и, думая, что хотят другого постоянного возлюбленного, они должны в действительности подумать о личном удовлетворении в других, менее важных областях. Наконец, ни один не нашел основного интереса в карьере — они поставили ее ниже личных интересов — их жизни демонстрируют недостаток устремлений и направленности, который может сделать надежные личные решения почти невозможными для них.

Аллен и Гейл, кажется, не преодолели детского воспитания, которое сделало их пассивными, когда пришла пора придать своей жизни большее ускорение. Не случайно, что Аллен все еще студент, хотя ему под тридцать, и что самые глубокие эмоциональные связи Гейл все еще находятся в пределах ее семьи. Оче-

видно, культура, в которой они были рождены, создавала индивидов, не способных эффективно действовать вне структур семьи и школы. Это то, почему они в первую очередь обратились к аддиктивной панацее. То, через что они прошли в своем браке и в годы после него — это своего рода переоборудование, которое требуется многим людям, потому что они были неадекватно подготовлены к новым требованиям, предъявляемым к ним обществом.

После того, как Гейл и Аллен поженились, тетя Гейл приехала, чтобы принять и даже одобрить их отношения. Как же она была поражена, когда Гейл призналась в своем дезертирстве несколькими неделями позже того, как оно произошло! Тетя теперь не одобряла то, что Гейл сдалась так быстро. "Я не понимаю, почему два взрослых человека не могут сесть и решить все это", — настаивала она. "Не всегда все было легко и между мной и папой". Для Гейл и Аллена это не имело смысла, так как они хотели от жизни большего, чем безопасность паллиативного партнерства. Если чему-нибудь можно научиться из этой истории, так это тому, что "влюбиться" и взять на себя псевдо-взрослые роли женатой пары в виде замены личностного роста становится все проще, а выбраться из них — все тяжелее.

Странная пара

Карл и Шелли, пара примерно тридцатилетнего возраста, также построили аддиктивные отношения, которые разрушились под влиянием стресса. Но их история имеет отличный от истории Аллена и Гейл аромат. Здесь не было никакого идеализированного брака и родительского руководства; отношения складывались в рамках сложного и порой жестокого мира молодых одиноких профессионалов. Этот случай также имеет дополнительную трудность, поскольку здесь один партнер, казалось, был аддиктивен, а другой — нет. Это фактически тот случай, когда два контрастирующих и конфликтных личностных стиля, взаимодействуя, породили удивительно стойкую взаимную зависимость. Мы получаем представление об этих отношениях из истории, рассказанной другой парой, о поездке, которую они совершали с Карлом, Шелли и еще одним человеком. "Был снегопад, мело отсюда и до Монреаля, так что мы, взяли наш джип, с двумя местами впереди и скамьей сзади. Три человека могут поместиться на скамейку, только если сильно прижмутся друг к другу, но это очень неудобно. Мы были единственными двумя людьми, которые могли управлять джипом, так что мы разработали следующий план размещения: тот из нас, кто не вел машину, сидел сзади. Другие три пассажира менялись местами, по очереди оказываясь около водителя, где они могли немного вытянуться. Все так и делали, кроме Шелли. Она всегда уступала свою очередь ехать впереди, чтобы оставаться с Карлом сзади. Она делала это на протяжении всего 800-мильного путешествия туда и обратно, и это при том, что Карл использовал все шансы, когда он мог выбраться, чтобы сидеть впереди, и она никогда ничего не говорила ему об этом".

Кто эта пара, и почему они так вели себя? Карл был молодым доктором, который приехал в Нью-Йорк в интернатуру. Когда он приехал, он позвонил всем женщинам, которых знал в Нью-Йорке, как он привык делать в любом новом месте. Среди этих женщин была и Шелли, которую Карл встретил при кратком предыдущем посещении города. Он не испытывал к ней особенной симпатии, но когда некоторые из других контактов не сложились, он договорился увидеться с Шелли снова. Она жила за городом в полусельском доме с несколькими

ми другими женщинами. Карл приятно провел там время, так что он продолжил общаться с Шелли, подвозя ее до дома или сажая на поезд из города.

Карл очень приветствовал эти расслабляющие перерывы. Как интерн, он был погружен в работу больницы в течение целых дней, а временами даже недель. После такого напряжения он обнаруживал в себе сильное желание отвезти Шелли домой и расслабиться. Он наслаждался сельской местностью, домом Шелли, пищей, которую она готовила для него, сексуальными удовольствиями и компанией, которую она обеспечивала. Хотя Карл считал себя жизнелюбом, в период, когда он прибыл в Нью-Йорк, ему было трудно встречаться с другими женщинами из-за рабочего графика. Так что он, естественно, глубже погружался в эти отношения. Шелли же могла быть с Карлом всякий раз, когда (и как долго) он был свободен, потому что ее работа коммерческим художником позволяла ей иметь собственный график. Карл мог рассчитывать на то, что она всегда рада видеть его, и мог строить планы, о которых не уведомлял ее заранее. Шелли, казалось, не имела других радостей. Она, конечно, не очень интересовалась другими женщинами, с которыми жила; фактически, она обычно жаловалась на них Карлу вовремя его визитов, и держалась на расстоянии от них, когда он бывал у нее.

Если бы Карл думал об этом, он мог бы быть удивлен, что имеет такой полный доступ к признанному профессионалу ее возраста. Но происхождение Шелли было необычно для женщины ее положения. Начав как молодая невеста, она быстро стала матерью, а затем вдовой — все это прежде, чем ей исполнилось двадцать пять. В этом возрасте она пережила полный упадок. После того, как ее родители приняли на воспитание ее ребенка, Шелли начала строить карьеру. Тем не менее, она раз за разом отыскивала мужчин, за которых могла бы уцепиться. Одна из таких привязанностей только что закончилась, когда она встретила Карла.

Через некоторое время Карл стал беспокоиться из-за количества времени, которое он проводил с Шелли, и о своих великих проектах, связанных с женским населением Нью-Йорка. Он подготовил Шелли к планируемому им уменьшению контакта, сообщив ей, что не может тратить так много своего свободного времени, приезжая, чтобы видеть ее, и что, так или иначе, ему было немного некомфортно в напряженной атмосфере, созданной ее соседками. При следующем визите Карл заметил, что Шелли упаковала все свои вещи в коробки. Когда он спросил ее об этом, то обнаружил, что она поняла его замечание как просьбу переехать в его квартиру вместе с ним. Карл был потрясен, но он не видел никакого простого выхода из этого затруднительного положения. Потом он представил, что это может быть весело — иметь компаньона в городе, а также кого-то, кто обеспечит ему домашние удобства. Таким образом, он покорно забрал Шелли и ее вещи с собой.

Карл говорил каждому, кого знал — но главным образом себе — что это не является постоянной договоренностью. Он пытался подтвердить это, обращаясь с Шелли все более и более отстраненно. Но он никогда не делал движений к тому, чтобы прекратить отношения. Когда его интернатура была закончена, и он получил должность, его рабочие часы стали более нормированными, так что он больше не имел внешних ограничений, которые ранее обвинял в своем тяжелом положении. Безотносительно своих дальнейших целей, он не мог совершить действия, которое немедленно должно будет лишить его какого-либо комфорта. Вместо этого, он начал тайно встречаться с женщинами, с которыми познакомился, останавливаясь в Нью-Йорке, в другом месте. Это подвергало

его риску, но, тем не менее, привычкой Карла стало проводить время с женщинами, жалуясь на Шелли. Учитывая трудности, через которые женщина должна была пройти, чтобы войти в контакт с Карлом — каждая звонила, когда Шелли отсутствовала, или притворялась, что она его кузина — романы становились чем-то большим, чем неразумными эскападами. Шелли с подозрением относилась к личным разговорам Карла по телефону и его поздним ночным дежурствам в больнице, и временами сильно сердилась. Она не могла придумать серьезной угрозы, чтобы выйти из этой унижительной ситуации, однако, ее недовольство было абсолютно и очевидно: она хотела больше, а не меньше Карла.

Каждый раз Карл пробовал сделать свою позицию ясной для Шелли, но она настаивала, что он не может чувствовать того, что он говорит, и что его отстраненная поза была просто позой. Он, не предпринимая никаких действий, и (в действительности) подтверждая статус отношений каждый раз, когда лгал о своих романах, делал ее возражения с виду разумными. Отношения, существующие в представлении Карла, полностью отличались от тех, которые представляла себе Шелли. Оба партнера заявили о своих пожеланиях недвусмысленно, и оба разрешили себе поверить, что уступки другого подразумевали принятие этих условий или, по крайней мере, надежду на принятие их со временем. Ни один не проявлял большого интереса к тому, что другой на самом деле чувствовал; они существовали друг для друга главным образом как объекты, которые нужно манипуляциями вынудить исполнять желанную роль (или хотя бы представить себе это).

Частые споры между ними не были подчинены никакой цели, никаких изменений в поведении ни одного из них не происходило. Замечание Шелли во время одной из этих конфронтации открыто показало ее аддикцию. "Если ты оставишь меня теперь", - сказала она, "тогда для чего все это было?" Она оценивала время, проведенное ими вместе, не с точки зрения удовольствия, которое оно принесло ей, не как некий неосязаемый вклад, который обогатил ее опыт, но только как гарантию продолжения присутствия ее возлюбленного. В этом отношении, она была подобна героиновому аддикту, вбившему себе в голову уверенность, что следующая доза будет в его распоряжении, когда он захочет. Вопрос, который мы должны задать — насколько и в чем Карл был действительно таким особенным?

Через два года, понимая, что он никогда не сможет оставить Шелли, не покинув Нью-Йорка (но не понимая, что это означало для него), Карл решил заканчивать свои занятия в другом месте, а именно, в Нью-порт-Ньюсе, в Вирджинии. Он сказал друзьям, что, переехав на Юг, сможет уйти от Шелли. Но Шелли, уверенная в себе (чего Карл никогда не видел раньше), докучала одному из своих деловых клиентов, имевшему офис в Вашингтоне, округ Колумбия, до тех пор, пока, наконец, не получила там работу. Пара переехала на Юг вместе. Шелли принимала меры, чтобы поселиться с другом в Вашингтоне, но, пока Карл оставался там перед продолжением пути в Вирджинию, она жила с ним в его гостиничном номере.

Когда Карл, наконец, уехал, в качестве первой реакции Шелли потеряла голову. Затем она начала писать ему и звонить по телефону, производя впечатление вполне нормального и разумного человека, развеивая любые дурные предчувствия, которые он мог иметь по поводу ее поведения. Она говорила о новом возлюбленном, которого встретила в Вашингтоне - не вызывая в Карле ревности, но заверив, что больше не будет доставлять ему неприятностей. В конце концов, он пригласил ее в гости в Вирджинию, о чем сожалел с самого момента

ее согласия. Визит был наполнен напряженностью и умышленными недомолвками о природе их отношений. Шелли все еще просила намного больше, чем Карл был готов дать. Что касается нового возлюбленного Шелли, то он, очевидно, еще не фигурировал серьезным образом в ее планах.

Как мы можем объяснить эту ситуацию? Шелли была аддиктом в классическом смысле. Будучи чувствительной, способной женщиной, она, казалось, не получала никакого реального удовлетворения от своей работы. Она с трудом заводила друзей и не наслаждалась многолюдными компаниями. Независимо от того, что нее, как зрелого человека, появились новые возможности, ее ранний брак продолжал служить образцом жизни. Подобно ее мужу и предыдущим возлюбленным, Карл выполнял функцию символа уверенности, связывая для нее все воедино. Готовая жертвовать всеми другими возможными связями и обязательствами ради сохранения — или создания — этого фокуса своего существования, она все сильнее нуждалась в этой подпорке, чтобы жить. Карл стал единственным миром Шелли, который, по крайней мере, имел непосредственную, поверхностную реальность в то время, когда они жили вместе, но который становился все более и более хрупким.

Аддикция Карла более загадочна, поскольку он был внешне предприимчивым, добродушным и, по-видимому, самоуверенным человеком. Он стремился ко множеству прерогатив, которыми может наслаждаться молодой профессионал, и к независимой жизни, открытой для него. Но он не мог прийти к пониманию себя или организовать свою жизнь в более широком смысле. Когда в его картину мира включились некоторые сложные личные эмоции, требующие установить основные предпочтения, он понятия не имел, как на это реагировать. Он стал пассивным и демонстрировал почти патологическую тенденцию к нерешительности. Не уверенный в других близких отношениях, он выбрал отстраненный подход к своей жизни и другим людям. С этих пор он мог не давать своим подружкам серьезных обещаний, потому что женщина, хорошо подготовленная к этому, упрямо цепляется за него, и не важно, что могло сформировать такую длительную связь.

Действия Карла, фактически, имели не больше смысла, чем действия Шелли. Очень немногие люди, чувствуя то, что, по его словам, чувствовал он, продолжали бы играть в эту игру так долго. Он мог представлять себя расчетливым мужчиной, использующим Шелли для удобства, но он поддерживал отношения намного дольше того срока, когда они, предположительно, стали для него обременительными. Или он мог придерживаться противоположной линии и говорить, что не может травмировать Шелли, прекратив отношения, в то время как вредил ей гораздо больше, позволяя избегать реальности, и, таким образом, не проверять, смогла ли бы она сама поплыть, или неминуемо утонула.

При всей своей находчивости, Карл плыл по течению. Женщина, которая выполняла его поверхностные желания, могла дать ему чувство, как будто понимает его до самой глубины — то, чего он желал, но был не способен вызвать искренне. Так как он был вне контакта с реальными эмоциями в себе или других, он мог формировать долгосрочные отношения только с человеком, подобным Шелли, одаривающим привязанностью вне зависимости от того, взаимна она или нет. Таким образом, он нуждался в ней настолько же, насколько она нуждалась в нем. Всякий раз, когда желание эмоциональной безопасности становится первичным по отношению ко всему остальному — какова бы ни была причина — здесь присутствует аддикция. И тот, кто последовательно удовлетворяет потребности аддикта, в целом показывает некоторую соответствующую

слабость или неуверенность. Карл тоже был аддиктом. Спустя месяц после приезда Шелли, которая как раздражала его, он приехал в Вашингтон, чтобы провести с ней Рождество, отказавшись принять множество приглашений в другие части страны. Безотносительно его мнения об этой женщине, он не мог жить без нее.

Не случайно Шелли, которая была главной движущей силой в создании отношений при пассивном попустительстве Карла, была также тем участником, который в финальном пароксизме недовольства прервал их. Хотя ее визиты к Карлу продолжались, ее новый возлюбленный начал обретать реальную значимость. Шелли до времени удерживала его от действий, неявным образом прося Карла принять решение для разрешения ситуации, в надежде, что он подтвердит свои обязательства. Карл, тем временем, со все менее скрываемым облегчением ждал, когда ситуация будет улажена с помощью этого внешнего агента. Неспособная расшевелить Карла даже этим последним усилием, Шелли ворвалась к нему в дом в один из уикэндов, и освободилась от своего давнишнего гнева в форме физического нападения на него. Теперь она перенесла бремя своей зависимости на новые отношения — так же, как сделала это, когда встретила с Карлом первый раз. Что касается Карла, визиты в Вашингтон без свиданий с Шелли заставляют его каждый раз содрогаться, как содрогается начинающий выздоравливать алкоголик, проходя мимо бара.

Замечания об односторонней аддикции

Случай Карла должен заставить нас дважды подумать, прежде чем назвать "односторонними" аддиктивные отношения, которые длятся сколь-нибудь продолжительное время. Аддикт настолько многого требует от партнера, что только человек, который в глубине души ищет такого же утешения, как и аддикт, может соответствовать этим требованиям. Партнер должен иметь некоторую сильную причину для того, чтобы удовлетворять или выносить аддикта, и эта причина должна идти дальше простого принятия чувства вины, которое аддикт распространяет вокруг себя.

Существуют односторонние аддикции. И хотя все межличностные аддикции включают в себя заблуждения, односторонняя аддикция базируется на совершеннейшей фантазии. Все мы знаем о случаях, когда на основе короткого знакомства и нескольких неправильно истолкованных сигналов один человек влюбляется в другого и воображает, что его чувство взаимно. Безумно влюбленный перестраивает свой внутренний мир, готовя ведущую роль этому новому человеку, который в действительности является не в большей степени частью его жизни, чем фигура из мечты. Скорее чаще, чем реже, объект этого внимания бывает смущен и испытывает неловкость, узнавая о месте, которое занижает в эмоциональной жизни влюбленного. Такие фантазии разрушаются, когда объект любви просят разыграть роль, назначенную ему влюбленным, и за этим обычно следует стремительное разочарование аддикта. Тем не менее, бывают случаи, где фантазийные отношения продолжают некоторое время в действительности, когда один партнер аддиктивен и серьезно переоценивает обязательства другого. У неаддиктивного партнера могут иметь место мотивы, которые временно заставляют его соглашаться на те вещи, которых он, в конечном счете, не хочет. Возможно, этот человек попал в напряженную или недружественную обстановку — работая в неприятных условиях или переехав жить в чужой город. Человек может почувствовать потребность в "залипающем"

романе, который в действительности не отражает того, как он или она относятся к жизни в более спокойных или благоприятных условиях. Но это, по определению, не может быть постоянным. Иначе человек разрешил бы преходящему несчастью привести к долгосрочной зависимости, и позволил бы отрицательным мотивациям определять основной курс своей жизни: короче говоря, он был бы аддиктивен. Есть также особые случаи односторонней аддикции, где неаддиктивный партнер сознательно управляет аддиктивным влюбленным, чтобы получить что-либо определенное, например, деньги, секс или выход из неприятной семейной ситуации. Хотя это и непривлекательный способ стоять отношения, сам по себе он не является аддикцией.

Частичная, временная аддикция может быть даже конструктивной (хотя и дорогостоящей) стадией в развитии личности. Возьмем Джоан, которая извлекла выгоду, будучи частично аддиктивной. Когда Джоан получила степень магистра делового администрирования, она столкнулась с большим беспокойством и травмой обнаружения своего первого ответственного положения — взрослой женщины. Она или ходила на занятия, или занимала скромные рабочие места низкого уровня в течение почти всех ее двадцати восьми лет. Так или иначе, ее последний год учебы прошел, а она не посещала собеседований для поступления на работу в большие компании, которые вербовали персонал в ее школе. Она заявляла, что не хочет работать в обезличенной, ориентированной на прибыль фирме, но она также не делала никаких самостоятельных шагов, чтобы найти работу с другим видом деятельности — организацию в общественном секторе или в области искусств.

Усложняющим выбор моментом для Джоан были ее отношения с Сетом, с которым она жила более года, пока посещала бизнес-школу. Джоан ужасно хотела переехать на Западное Побережье, в то время как Сет был предан Бостону, где, по мнению Джоан, его затягивала трясина. Эти отношения были самыми длинными и наиболее удовлетворяющими для Джоан из всех, которые она когда-либо имела с мужчиной, но в то же время они были бурными и часто беспокоили ее. Сет, который был чрезвычайным собственником, предъявлял Джоан требования, зачастую корыстные или иррациональные. Он был не столько злым, сколько настойчивым, и в большей или меньшей степени получал то, чего хотел от Джоан — действуя жестко, или надуваясь, или делая что-нибудь для нее. Но он был предан отношениям, по крайней мере, пока они развивались в Бостоне, и он был искренен в своей любви и преданности Джоан.

Это было важно для нее. Ее отец был неспособен показать свою привязанность, и, таким образом, она никогда не знала, что может пробудить эмоциональный отклик в мужчине. Когда она начала всерьез контактировать с мужчинами вне дома, то нашла, что ее желания такого рода удовлетворения были слишком сильными и разрушали ее отношения. Сет был первым человеком, который отвечал ее эмоциональной потребности во всей ее глубине, и она любила его за это. Но, в то же самое время, она видела ограничения такой связи и цену, которой она — и Сет — требовала от нее. Она хотела выйти на свой собственный путь как самостоятельный профессионал, и сделать это в той части страны, где ей больше всего нравилось жить. Ее отношения с Сетом не позволили бы ей осуществить это.

Поскольку она дрогнула перед этими соображениями, ее бездействие решило проблему. Она не получила работы на Западном Побережье или где-нибудь еще, и продолжила жить с Сетом, ходя на занятия искусством, встречаясь с друзьями и вообще заполняя свое время приятными действиями, доступными

ей в этом городе. Но лето сменилось зимой, и, думая о том, что такое существование может продолжаться вечно, она почувствовала, что его преимущества начали меркнуть для нее. В это время она стала систематически справляться насчет работы, которой она хотела бы, в организации, которую уважала бы, и там, где хотела бы жить. Джоан была все еще не уверена в том, что она в действительности выберет, когда настанет время, но, по меньшей мере, она была уверена в том, что хочет обеспечить себе некоторый выбор. Что касается Сета, то он только проводил с ней время, не вмешиваясь и не жалуясь, но подтверждая требования, которые предъявлял к Джоан, и втайне чувствуя, что она не сможет оставить его.

В марте Джоан была проинформирована Оклендским Музеем, что получила работу бизнес-менеджера. Джоан была в экстазе. Впервые реальный мир показал, что уважает ее и хочет, чтобы она стала его частью. Это произошло одновременно с тем, как она также стала лучше чувствовать свою ценность в отношениях — долгосрочная привязанность Сета наконец убедила ее, что она достойна любви. И все же источник этих хороших чувств, Сет, все яснее показывал, насколько сильны его собственные потребности, и что они не могут быть удовлетворены, если Джоан покинет его или если он оставит свою безопасную работу, чтобы последовать за ней в Калифорнию. Положение было мучительным. Сет не помогал в размышлениях Джоан, держась отстраненно и заявляя, что, если бы она любила его, вопроса о том, какой выбор сделать, не стояло бы. Наконец, Джоан решила выбрать работу.

Она покинула Сета тем же летом, после двух лет совместной жизни, чувствуя себя свободнее и смелее, чем когда-либо. Еще она уехала с грустью. Сет дал Джоан то, чего она всегда хотела и чем никогда прежде не обладала. Но вместе с этим пришли другие эмоциональные затруднения, которые она не могла принять. Забота Сета частично создала психологическое основание ее способности оставить его, и этот парадокс глубоко беспокоил Джоан. Но она также была человеком, который хотел расти, и, с истинным уважением к тому, что было у них вместе, она оставила его. В течение следующей пары лет они обменивались визитами, как влюбленные и друзья. Эти посещения становились все реже, и в конце концов Сет нашел другую подругу, проинформировав Джоан, что собирается жениться на этой женщине. Джоан была освобождена. Сохранив теплые чувства к Сету, она чувствовала себя также чрезвычайно двойственно по отношению к нему из-за того, как вела себя с ним в прошлом. Она не могла сообщить ему этого, пока такая информация могла его травмировать. Теперь Джоан могла поздравлять Сета с будущим браком, искренне подтверждая свое расположение к нему как к старинному другу, и повернуться, наконец, чтобы взглянуть в лицо оставшейся части своей жизни, отдавшись ей полностью и со всем пылом.

Джоан имела аддиктивные тенденции, но не была аддиктом. Хотя ее отношения с Сетом, возможно, были какое-то время реальной аддикцией, она пожертвовала ими ради того, что в более широком понимании было хорошо для ее эмоциональной жизни и, возможно, для Сета тоже. Делая это, Джоан должна была сопоставить реальные аспекты самой себя - ее чувства были глубоки и разнонаправленны. Вот почему то, что она делала, не может быть названо целесообразным или выгодным, даже при том, что она получила что-то от отношений, которые заставили ее оставить их в прошлом. Подлинность ее чувств в этом увлечении, которая позволила ей перейти к возбуждающему росту, свидетельствует не в пользу ее аддиктивности. Она стала строить свою жизнь на основе

чувств радости, доверия и любви к себе, а не на чувствах жалости, вины, страха и неуважения, которые также присутствовали в ней.

Аддикция основывается не на целесообразном расчете. Скорее, она коренится в экзистенциальной боли, которая глубже, чем любые расчеты по поводу секса, денег или потребности восполнить свою непривлекательность или низкое социальное положение. Однако, бедность, недостаток возможностей сделать карьеру или плохая домашняя обстановка тесно связаны с аддикцией. Если жизнь человека постоянно находится под воздействием этих факторов, они могут вносить свой вклад в отчаяние, которое ведет к аддикции. Таким образом, зависимость, основанная на объективно плохих обстоятельствах, может незаметно переходить в аддикцию, так что нет никакого смысла обсуждать их отдельно. Иногда, тем не менее, мы можем различить их по разным причинам, которые удерживают людей вместе.

Би, например, жила под жестокой, неприятной властью в доме своих родителей, где она оставалась из-за недостатка навыков и образования, наряду с ограниченным видением открытых для нее путей. Не желая или боясь жертв, связанных с самостоятельной жизнью, Би познакомилась с зажиточным владельцем ресторана и разглядела, что ему не хватало именно того, что она могла ему дать. При всех своих достижениях, Мел не принимал себя всерьез как мужчину. Отвечая ему с большей полнотой, чем он когда-либо надеялся, Би выиграла брачное предложение, которое она приняла, хотя находила Мела старомодным и не особенно привлекательным. Одним махом она ушла от своих родителей и получила их одобрение. Брак дал ей то, чего она всегда хотела — определенную степень комфорта и свободу проводить время так, как она хочет. Би просто выбрала то, что, как она чувствовала, было лучшим выбором из их ограниченного набора в ее жизни, и если она когда-либо оставит Мела, это также будет, вероятно, строго прагматичный ход.

Мел положился на эти отношения ради чего-то более глубокого, чем Би. Таким образом, он более истинно аддиктивен. Отношения потенциально изменчивы, и в любой момент может произойти изменение, если они найдут лучший способ удовлетворения своих потребностей. Но хотя Мел, на некотором уровне, распознает хваткую натуру Би, ему требуется гораздо больше, чтобы уравнять счет, чем ей, потому что его потребность в меньшей степени является функцией внешних обстоятельств. Недостаточная искренности Би в отношениях — то, в чем она не готова полностью признаться самой себе, уж не говоря о Меле. Это — не любовь с ее стороны, но и не аддикция. Поскольку Би лучше понимает отношения, чем Мел, ее компромисс с жизнью не достигает ее души.

При всех отличиях пар, описанных в этой главе, общим является то, что их приводили к аддиктивным отношениям семьи и другие второстепенные факторы. Эти факторы — ключевые в историях всех участников. Если мы хотим понять, почему они и другие люди становятся аддиктами, мы должны посмотреть на семейные паттерны и культурные влияния, которые преобладают в аддиктивном обществе.

ГЛАВА 6

ДЕТСТВО И ЮНОСТЬ АДДИКТА

Так же, как они запирали свои двери, они вступали с кем-то в брак, и запирали себя в своем собственном исключительном союзе друг с другом, чувствуя от-

вращение даже в любви. Это было целое сообщество недоверчивых пар, изолированных в собственных домах или квартирах, всегда в паре, и никакой другой жизни, никакой непосредственности, никаких допустимых бескорыстных отношений: калейдоскоп пар — разобщенных, расколотых, бессмысленных женатых пар.

Д. Х. Лоуренс, Женщины в любви

Давайте поближе посмотрим на Аллена и Гейл, которые потратили несколько лет жизни на отношения, которые соединяли только их внешние Я (selves). Мы видели, как этот брак сотрясался изнутри, и как скоро он распался. Но почему он вообще случился? Гейл и Аллен были привлекательными, физически и умственно полноценными индивидами. Почему тогда они чувствовали принуждение связать себя так опрометчиво таким несовершенным союзом?

Гейл и Аллен, в некотором смысле, сформировали отношения отец-дочь так, чтобы в браке играть роли ассертивного мужчины и обожаемой женщины, в чем им было отказано в их собственных семьях. Но подобные стандартные психоаналитические интерпретации идут только до этого предела. Гейл, несомненно, проследила бы истоки своей неуверенности до травмы — смерти родителей и своего непростого положения в семье, где — как бы тепло ее ни приняли — кузина всегда знала более надежные пути к одобрению тети. И даже кузина, со всеми преимуществами любви ее реальных родителей и последовательного воспитания, не сформировала никакого внутреннего направления в переменчивой социальной атмосфере, в которую она попала, покинув дом. Ее крайнее непостоянство выдавало поиск безопасности, который был даже более неистовым, чем у Гейл.

Кажется, что травмы детства, подобные смерти и разводу — не единственная и не основная причина аддикции. Дети из разбитых семей не обязательно становятся аддиктами, и, как показывает пример Аллена, дети могут легко занять серьезные трудности, когда их дома не коснулись ни смерть, ни развод. Аллен столкнулся со значительным эмоциональным давлением, вызванным ожиданием от него соответствия стандартам отца и достижениям брата. Но эти небезопасные условия также, очевидно, не были корнем его проблем. Его брат, подобно кузине Гейл, в конечном счете мало выиграл от положения любимца в семье. Выдающийся исполнитель в любой области, вплоть до окончания с отличием высшей юридической школы, брат со временем потерял свою движущую силу и вступил во взрослую жизнь, чувствуя себя неуверенно и будучи таким же пессимистом, как Аллен. Он не занялся юриспруденцией, а снова возвратился в школу, чтобы так же бесцельно изучать физику. Фактически оказалось, что он завидовал интеллектуальным способностям Аллена. Женившись на красивой и доброй женщине, он в тридцать лет развелся и начал тяжело пить. Он тоже оказался восприимчивым к аддикции.

Если что-то и поражает, так это сходство между Гейл и ее кузиной и Алленом и его братом, а не их отличия, и это последовательно выражает стиль их семей. Неуравновешенность двух девочек отражает шаткое социальное положение их семейства и ужасную правильность тети. Фатализм двух братьев, вместе с их принужденным стремлением к академическим и другим достижениям — в традициях ханжеской и циничной среды, в которой они выросли. Эти случаи и другие, подобные им, показывают, что особые обстоятельства, например, кон-

курения сиблингов, разное обращение родителей и разрушенные семьи — не все, что влияет на формирование тех аспектов детских индивидуальностей, которые существенны для формирования аддикции. Более важные постоянные величины — это установки, убеждения и ориентации, которые переданы всем детям данного семейства.

Более того, установки, создающие аддикцию, обычно не столь специфичны для отдельных семей, но возникают в значительной степени из более широких культурных настроений и склонностей. В доме, который воспитывал стабильных детей, подобных Аллену и его брату, и в доме, производящем нестабильных, подобных Гейл и ее кузине, мы можем заметить общие элементы неуверенности в себе, тревоги и тлеющего недовольства со стороны родителей. Карьеры кормильцев в обоих случаях были расстроены обстоятельствами, находящимися вне их контроля. Две матери не имели иного выбора, кроме как быть домохозяйками, несмотря на их значительные личностные ресурсы: у матери Аллена это был интеллект, который она передала двум своим мальчикам; в тете Гейл — чувство ответственности и сила, которая позволила ей сплотить большое семейство.

Возможно, вследствие такого насильственного сужения многочисленных стремлений и талантов, они были нервными людьми, которые настаивали на сохранении строгого контроля в своих домах и редко позволяли подавать голос своим детям. Если Аллен и его брат откладывали на неопределенный срок и большие, и малые перемены, они поступали так под влиянием воспоминания о настойчивом требовании родителей, чтобы каждая мелочь в доме находилась всегда на своем месте. Когда дядя Гейл учил ее водить машину, он читал ей лекции снисходительным тоном и брал автомобиль под свой контроль, как только видел пешехода, пересекающего дорогу где-нибудь на горизонте. Его последняя инструкция после того, как она все же получила водительские права, звучала так: никогда не води машину одна более десяти миль. Хуже всего то, что это преследующее покровительство продолжалось и по достижении Алленом и Гейл возраста, когда они должны были сформировать некоторые независимые суждения. В глазах своих родителей, казалось, они никогда не переставали быть детьми.

В результате они так никогда и не развились в полностью компетентных людей — даже в столь же компетентных, скажем, как их родители, если заглянуть за их невроты. Это особенно верно для Гейл, которая казалась вечно пребывающей в состоянии расстройства. Ее нервозность и просьбы о словесном утешении были продиктованы скорее беспомощностью и недостатком уверенности в себе, чем потребностью в любви. Она вышла замуж, еще не имея установившейся личной идентичности, и существенным является ее позднее удивление, когда другие люди находили ее привлекательной и добивались ее. Дома ее систематически учили недооценивать свои собственные способности. В Юджине Гейл стала думать о себе по-другому, но к тому времени ее брак и, возможно, базис ее личности уже были сформированы.

На Аллена также глубоко воздействовали предчувствия его родителей. Хотя он был сведущ в механике, он всегда колебался несколько недель, прежде чем заняться сломанным домашним прибором. Работая над ним, он колебался между речасами, что после ремонта вещь будет как новая, и проклятиями по тому поводу, что это невозможно. Под уверенностью, которую он демонстрировал Гейл, находилась глубокая яма замешательства и неустойчивости. Тот же самый дух характеризовал совместную жизнь пары после заключения брака.

Хотя Аллен и поддерживал порядок, ограничивая спектр их занятий, неуверенность, приближающаяся к истерии, постоянно угрожала прорваться. В течение этих двух лет они ездили на старом автомобиле отца Аллена, и одну неделю клялись, что он свалял дурака, расставшись с такой хорошей машиной, а другую — что она вот-вот развалится. В личной жизни каждый из них, казалось, в равной степени жаждал высказываться и делать то, что принято, и был не уверен, что это будет оправдано.

На их свадьбе священник неоднократно называл невесту и жениха "дети". Он, казалось, обращался не к ним, а к их родителям, которые дали ему инструкции и организовали все свадебные мероприятия. Были ли родители и в более широком смысле теми, кто на самом деле устроил эту свадьбу? Изначально обе стороны выступили против брака, и именно потому, что Гейл и Аллен были так молоды и неопытны. Но их возражение обрело форму испытания силы чувств молодых людей друг к другу: сохранятся ли их планы перед лицом чинимых им препятствий? Тетя Гейл не хотела, чтобы ее племянница имела близкие отношения с какими-либо мужчинами, кроме того единственного, который заберет ее из дома навсегда. Дружба и различные контакты с мужчинами не были теми целями, которые тетя бы одобрила, так что они не допускались в жизнь Гейл.

Их вообще не воодушевляли люди, составлявшие социальное окружение Гейл и Аллена. Брак последних был их уступкой широко распространенному взгляду на брак — взгляду, внушаемому родителями, товарищами и обстоятельствами. В представлении Гейл и Аллена только брак был надлежащим состоянием взрослого — единственной альтернативой невыносимым условиям личной изоляции или родительского доминирования, наиболее убедительным способом поддержать свое эго и завершить идентичность. Аллена толкало к браку также то отчуждение, которое искажало его отношения с другими мужчинами. Оно делало невозможной настоящую дружбу и порождало тоску по какой-либо форме человеческой близости. Гейл, не имея открытых для себя направлений независимой деятельности, должна была присоединиться к кому-то другому для достижения того интеллектуального состояния, которого искала. Сблизившись с Алленом, она смогла примерить на себя традиционные модели женского поведения — подчеркивание своей беспомощности, взывание к милосердию мужчины и апелляции к его лучшим качествам. Предлагая ему такую доминирующую, маскулинную роль в своей жизни, она бессознательно попала именно в то, чего ему не хватало.

Межличностная аддикция не была бы настолько "нормальной", если бы не подкреплялась самой природой семейной и общественной жизни. Воспитание Аллена и Гейл привело их, как и многих их современников, к недостатку интеграции Я и способности обращаться с окружающей средой. Более того, это не давало им шанса черпать силы в дружеских и любовных отношениях с другими людьми. Оглядываясь вокруг в поисках облегчения от тягостного одиночества и неуверенности, они видели, что общество предлагает им только одно спасение, верность и уместность которого всячески и всеми подтверждалась — единственный любовный роман, ведущий к браку. На то, чтобы они научились обращаться со сложившейся ситуацией более совершенными способами, потребовались годы самообмана и еще годы боли.

Происхождение аддиктивного поколения

Как показывает случай Аллена и Гейл, семьи и социальное окружение, в которых мы растем, во многом определяют то, станем ли мы межличностными аддиктами. Этот процесс развивается в двух направлениях. Вырастая без ощущения уверенности в себе и самостоятельности, мы становимся склонны к аддикции в какой-либо форме. Излишний акцент на тесных узах с несколькими индивидами, вкупе с неразвитостью других путей и способов установления контактов с людьми и вещами, приводят к тому, что любовь, брак и семья становятся наиболее вероятными объектами нашей аддикции.

Рассмотрим тот тип семьи, который вырастил Аллена и Гейл, так же, как большинство других аддиктивных влюбленных, чьи истории рассказаны в этой книге — американское семейство среднего класса середины двадцатого столетия, а именно периода после Второй Мировой войны. Семейство обычно состоит из двоих родителей и от одного до трех детей, отделенных от всех других людей, даже от близких родственников. Везде, где индустриальная эра оставляет свою отметку, изоляция нуклеарной семьи возрастает, но никогда прежде это не проявлялось столь крайним образом, как в середине двадцатого века в Америке. По разным причинам (богатство, философия личной независимости, изобилие пространства для передвижения), отдельные семьи и раньше имели в Америке между собой меньший контакт, чем в любом другом месте. В Европейских странах есть прочно установившиеся социальные формы для объединения людей, типа кафе и пабов, но среднее Американское семейство смотрит на мир из окна собственного дома и автомобиля.

После Второй Мировой войны подвижность, традиционная для Америки, обрела новую форму. Общациональные корпорации начали перемещать персонал в соответствии с требованиями эффективности. Ребенок мог, обзаведясь друзьями в школе и во дворе, внезапно потерять их, когда отца переводили на новое место работы. Единственными людьми, которых ребенок не лишался, были его родители, братья и сестры. Ребенок этой эпохи рос в мире, очень отличном от того, который знали его родители, когда были молоды. Самое большое отличие для него было в том, что расширенное семейство не занимало своего места в его жизни. В прошлом домашнее хозяйство было большим и состояло не только из родителей и детей: в нем могли быть также бабушки и дедушки, тети, дяди, кузены и кузины.

Расширенное семейство и сообщество, частью которого оно являлось, было очень удобным в раннем периоде развития. Человек не должен был сталкиваться все время с одними и теми же немногими людьми и, если эмоции стали отрицательными, ребенок или взрослый мог обратиться к какой-то периферийной фигуре в семье или окружении в поисках любви, утешения и особенной мудрости, исходящей из опыта этого человека. Вырастая среди разногласий множества очень разных индивидуальностей — некоторые из них, возможно, были даже необычны или эксцентричны - ребенок получал более завершенную картину человеческой натуры и, таким образом, имел шанс узнать, что человеческое поведение не исчерпывается особенностями его родителей. Ребенок часто был вне поля зрения своих родителей и контролировался, скажем, тетей, или оставался свободным среди братьев, сестер, кузенов и друзей всех возрастов. Но в современной нуклеарной семье ребенок пребывает под непрерывным наблюдением своих родителей. Это навязчивое внимание, несомненно, удерживает многих детей от того, чтобы учиться решать проблемы и действовать самостоятельно. Вместо этих способностей, однако, оно дает детям ощущение, что они находятся в центре чьего-то другого мира — это переживание, которого они, вероятно, будут искать снова.

В середине двадцатого столетия родители были почти единственными фигурами, важными для ребенка. Кем, в таком случае, были эти люди, и на какие прошлые и настоящие условия они реагировали, воспитывая своих детей? Начнем с того, что это были два человека, которые взаимодействовали друг с другом очень интенсивно, хотя не всегда мирно или конструктивно. Зачастую они находились под социальным давлением, не имея такой роскоши, как возможность найти подходящего партнера. Только теперь за их спинами не было расширенного семейства, которое традиционно служило для того, чтобы снижать напряжение в браке, особенно на начальном его этапе. Соединенные друг с другом (в некоторых случаях практически случайно), муж и жена оказывались в мире вместе совершенно одни, и это было страшно. Управлял ли муж мелким бизнесом с помощью своей жены, или приходил домой после целого дня холодных безличных контактов на работе, они должны были найти друг в друге всю ту теплоту и поддержку, которую они хотели получить.

Эти мужчина и женщина вряд ли настраивались на тонкости личных отношений; им и без этого было, о чем волноваться. Таким образом, они приносили много своих нерешенных и неосознаваемых эмоциональных проблем в брак и в воспитание детей. Но главным было то, чтобы они могли рассчитывать на основную эмоциональную, моральную, и практическую поддержку друг друга, даже если имели поначалу очень различные привычки и предпочтения. Так что они запикивали себя в шаблон гармоничной команды. С одной стороны, они жертвовали многим, что было дорого каждому из них, ради брака или детей. С другой, они освобождались от своих сдерживаемых, но не ослабевающих желаний, нападая друг на друга, когда повседневные дела приносили им слишком много напряжения.

Исторические обстоятельства также внесли свой вклад в дискомфорт этих людей (некоторые из которых были особенно уязвимыми, как иммигранты или дети иммигрантов). Все они, молодыми взрослыми или детьми, почувствовали дыхание Депрессии, материально или психологически. Депрессия научила их, что вне зависимости от того, что они делали, они не могли обеспечить собственное экономическое будущее. Они всегда были во власти безличного и, по-видимому, недоброжелательного рынка. Даже если угроза остаться без еды или крова не была непосредственной, они никогда не могли почувствовать себя в безопасности относительно своего экономического положения. Вспоминаю школьного учителя, который описывал, как он приобрел свое положение в 1930-ых годах. Можно оценить по этому рассказу, какому стрессу подвергались люди, когда их карьерные планы разрушались. Этот человек был среди 300 квалифицированных специалистов, претендующих на пять рабочих мест. "Я рвал кишки в течение нескольких недель", сказал он, "и финишировал седьмым. Позже они открыли еще два рабочих места, и меня приняли". Именно с таким трудом он должен был бороться, чтобы преподавать в публичной школе, и его успех в этом испытании был пропуском на то место, где он и остался до конца своей трудовой жизни.

Вслед за Депрессией пришли беспорядки Второй Мировой Войны, а вслед за войной — ускоренный рост технологий, особенно технологии домашнего хозяйства. Люди обнаружили, что их занятия ограничены окружением. Они или работали на большую организацию, или, владея своим бизнесом типа розничного магазина, имели установленное место в схеме вещей и ограниченный потенциал для роста. Кроме того, их домашняя жизнь трансформировалась механической эпохой, темп развития которой был быстрее, чем мог выдержать любой нетренированный индивид. Столь же важным, как автомобиль, для Америки

было то (как замечает Джеймс Флинк в "Америка Выбирает Автомобиль"), что большинство людей — особенно в городах — не были способны починить то, чем обладали. Когда появились стиральная машина, телевидение и все домашние приспособления послевоенной эпохи, люди были уже приучены к зависимости от механизмов, чьей работы они не понимали. Они выросли, звоня опытным мастерам по механическому ремонту.

Это доверие авторитету экспертов существовало даже в столь личном деле, как воспитание детей. Вместо бабушек и дедушек, которых больше не было поблизости, консультировались с педиатрами и справочниками. Лихорадка ребенка могла напугать мать, если ее матери не было рядом, чтобы сказать: "О, это ерунда. Не надо ничего делать, само пройдет". Отсутствие такого голоса опыта, естественно, толкало мать к доктору или книге. Знаком распада расширенного семейства и триумфа технологического мировоззрения была экстраординарная популярность книги "Ребенок и уход за ним" доктора Спока, которая вышла как раз после Второй Мировой войны. Доктор Спок был надежным и довольно чувствительным советчиком (могло быть намного хуже), заполняя вакуум, который отражал то, что собственные ресурсы семей больше не были адекватны требованиям, которые к ним предъявлялись. Немного позже в моду вошли регулярные посещения педиатра, чтобы получить информацию и утешение, которые всегда обеспечивали бабушки.

Новое поколение родителей выражало свое беспокойство о мире, который всегда представлялся им неподвластным. Это ощущение порождало обширный неопределенный страх, который характеризовал нашу эпоху — эпоху тревожности; или, цитируя Франклина Рузвельта, "безымянного, беспричинного, необоснованного ужаса". Так как люди не знали, чего они боятся, они не могли сделать чего-то такого, что уменьшило бы их страх. Как только они проверили газ и удостоверились, что он выключен, не оставалось больше ничего функционального, что бы можно было сделать. Но волнение не проходило, и они рассеивали его, бесконечно суетясь по поводу вещей, которые не имели возможности контролировать, или тех, где они уже сделали все возможное. Не просачивается ли газ? Все ли мы выключили? Заведется ли автомобиль ут

ром? И своим детям: вспомните, взяли ли вы все необходимое? Не бегайте по ночам!

Чейн нашел, что подростки - героиновые аддикты были научены чрезмерной озабоченности угрозами для жизни своими родителями. Да и родители, принадлежащие к "мейнстриму" общества, часто транслируют такую же тревогу — и тем, как они решают повседневные домашние проблемы, и прямыми высказываниями. Что позволяло родителям передавать свои тревоги так свободно? С одной стороны, имея дело со своими детьми, они реагировали рефлексивно, направляемые своими собственными эмоциональными императивами; они не могли помочь себе. В то же время, они действительно заботились о своих детях и хотели приготовить их к жизненным ловушкам — как они их видели - которые могут встретиться на пути. Наконец, ребенок давал им единственный шанс распространить свой контроль на этот хаотичный мир. Это был единственный человек и единственное место, где, как они думали, они должны быть в ответе за все. Действительно, разочарования, которые они испытывали в других местах, усиливали их иррациональность дома. Здесь они могли выражать свои страхи и требования без ограничений, что было непозволительно где-то еще.

Представление о мире детей, вышедших из таких семей, включает картину комфорта и безопасности нуклеарной семьи, резко контрастирующую с суматохой, бушующей снаружи. Оптимистичный, уверенный дух ранней индустриальной эпохи сменился почти первобытным, суеверным отношением к технологической и бюрократической власти. Необходимо было умиротворить эти силы, чтобы они не навредили вам. В этом водовороте подозрений и недоверия семья рассматривалась как гарнизон, требующий строгой лояльности и дающий в ответ безопасную гавань. Раз большинство других людей готово обмануть вас, жизненно важно поддерживать членов семьи в любом потенциальном конфликте. Семейные тайны должны быть сохранены, поскольку, если любое свидетельство слабости или неустойчивости просочится вовне, эта информация может быть использована против вас. И материальные, и духовные ресурсы должны накапливаться втайне.

Что касается детей, по крайней мере маленьких, то ограниченность их опыта домом строго лимитировала то, какой смысл они могли самостоятельно придавать вещам. Они должны были считать то, что говорили и делали их родители, разумным, потому что это было тем единственным, что они видели, слышали и знали. Частично это было следствием нежелания родителей позволить им расширить свое поле зрения, чтобы исследовать мир самостоятельно. Ведь тогда дети не всегда могли бы быть в безопасности, или могли бы расти и меняться непредсказуемо. Другими словами, неуверенность, которая так смущала родителей, могла исходить от их отпрыска, и это было бы невыносимо. Чтобы предотвратить это, родители зачастую поминутно направляли жизнь ребенка, не понимая, как велика опасность того, что его собственное суждение может умереть, еще не родившись.

Тревожный родитель

Вообразите следующий сценарий, который включает в себя многие элементы того типа воспитания, который мы анализировали. Алиса была бухгалтером в большом офисе в начале 1960-ых. Каждый день, точно в 15:30, у нее звонил телефон. Это был ее десятилетний сын, сообщавший ей, что пришел домой из школы вовремя. Она производила быстрый опрос — "Ты поговорил с преподавателем?", "начал делать домашнюю работу?", "ты купил молока?" — и давала ему некоторые инструкции — "слишком темно, чтобы отправляться гулять", "мать Билла занята, так что не беспокой ее", "не подходи близко к печи". Опекая ребенка таким образом, что отнимало у нее много времени, Алиса к тому же пробовала предвидеть каждую случайность, которая могла бы у него возникнуть, за два часа до того, как она придет домой. Если он не звонил, она откладывала свою работу и отчаянно набирала номера телефонов людей, живущих по соседству, чтобы разыскать его. Тон ее голоса по телефону был очень нервным, и часто она передавала чувство паники своему сыну, который начал плакать от испуга в то время, как они общались. Или он мог плакать, потому что резкая критика Алисы казалась несправедливой, и он хотел делать что-нибудь другое. В таких случаях Алиса снижала голос до пронизывающего шепота, и шипела: "Не плачь. Я велела тебе не плакать. Ты слишком шумишь. Я сейчас повешу трубку, и буду дома пораньше. Тогда и поговорим".

Часто мальчик перезванивал, чтобы попросить прощения, и иногда сцена полностью повторялась. Или он мог названивать весь остальной день, потому что ему было одиноко, или потому, что он хотел более детальных советов матери

по поводу решения некоторых домашних проблем. Волнуясь, что ребенок "слишком возбудим", Алиса показала его психологу. Иногда она сообщала своим сослуживцам, что они с психологом решили: "Он слишком зависим. Я пробую заставить его делать некоторые вещи самостоятельно, но это непросто". Алиса также выражала свое расстройство в связи с тем, что такой ребенок вынуждает ее сохранять рабочее место намного ниже своих возможностей, хотя она и так с трудом удерживалась на работе: ее внимание слишком часто было обращено на сына.

Воспитывая ребенка одна, Алиса находилась в трудной ситуации, которую общество не делает легче. Но ее истеричные реакции возникали из-за собственных проблем. Хотя она искренне хотела лучшего для своего ребенка, то, что она транслировала ему, было главным образом ее неуверенностью в себе и тревожностью. Не контролируя выражение своих невротических чувств, она формировала его жизнь в соответствии со своими тревогами. Ее чрезмерная опека, самопожертвование и негодование были реакциями на несостоятельность и фрустрации, которые чувствовала она, и не имели никакого отношения к тому, в чем он нуждался. Их жизнь вместе организовывалась ничем иным, как ее неврозом.

Иррациональность и саморазрушение, присущие этой закрытой системе, были очевидны каждый день в доме Алисы. Чтобы немного отдохнуть и расслабиться после трудного рабочего дня, Алиса укладывала мальчика в кровать необычно рано, что означало только то, что он раньше разбудит ее утром. Она "миллион раз" велела ему играть в своей комнате за закрытой дверью, пока она не встанет, но он, казалось, был неспособен выполнить эту простую инструкцию. Вместо этого, он небрежно оставлял дверь открытой, и как только Алиса просыпалась от звука его голоса и движений, она врывалась к нему. Все же она была мало способна контролировать себя, так что вместо прямого сообщения о том, что он был невнимателен, она душила его навязчивым надзором. Даже заявляя на словах, что не хотела бы его беспокоить, она немедленно подпадала под влияние своих материнских импульсов, как только сталкивалась с жизненными проявлениями своего сына.

Что касается мальчика, он казался неспособным понять простую цепь причин и следствий, которая показала бы ему, как он может уберечься от постоянной и неприятной критики. Иначе говоря, его мать уже сделала его настолько зависимым от своих бесполезных указаний, что он предпочитал слушать ее, а не играть в одиночестве. Собственная зависимость Алисы основывалась на ее потребности компенсировать неразвитость остальной части ее жизни. Она использовала сына для рационализации того, почему она не делала вещей, которые были вполне достижимы, и того, что она хотела делать: например, не посещала вечерних курсов живописи, или, что более существенно, не искала лучшей работы или лучшего способа жизни. В ответ она учила его зависимости — возможно, пожизненной.

Может ли ребенок, подобный сыну Алисы, вырасти кем-то другим, нежели аддиктом, зависит от того, сможет ли более поздний опыт принести ему что-то большее, чем умственное и духовное замешательство, и дать ему прочные запасы знания и силы. Но паттерн зависимости, закрепленный в ребенке, может потребовать большого количества дополнительного конструктивного опыта, прежде чем он разрушится. Дело в том, что усвоенный им способ реакции на события имеет возможность самоподкрепления. Так же, как родители создают для ребенка образ мира, соответствующий тому, как они его видят, ребенок

тоже может поддерживать этот образ живым в своем представлении. Вопрос — до какой степени туда способно проникнуть другое видение. Чтобы найти хотя бы общий ответ, давайте проследим то, что случается с детьми, когда они выходят из дома, идут в школу, встречаются с друзьями и возлюбленными, и становятся взрослыми.

Дом, школа и внешний мир

Фильм "Любовники и Другие Посторонние" изобразил в карикатурном виде ита-ло-американскую пару средних лет. "А кто счастлив?" — восклицали они всякий раз, когда их взрослые дети выражали свое неудовольствие. Для родителей, подобных этим, жизнь — это действия по удержанию беспорядка в неких рамках, а не веселое самоутверждение. Они не искали приключений сами, и не поощряли своих детей к тому, чтобы бесстрашно отправляться в мир. Вернее, они призывали детей развиваться энергично, но осмотрительно, по установленным каналам продвижения в жизни. Успех должен был быть завоеван последовательным и продуманным способом, продвижением в школе и в других организациях, обзаведением связями, и без оскорбления тех, кто выносит суждения об этом прогрессе. Деньги были ценны, но не как средства для влияния на общество или для личных приключений. Нет, денег искали прежде всего для безопасности — в качестве наиболее прочного буфера против опасного мира.

Возможно, самым большим уроком, который дети усвоили от своих родителей, было избегание риска везде, где это возможно. Это имело важные последствия для путей развития таких детей, так как готовность к просчитанному риску обязательна для человека, психологически мотивированного чего-либо достичь. Согласно Дэвиду МакКлелланду и теории мотивации достижения Джона Аткинсона, человек, многого достигающий, получает удовлетворение от достижения реалистичной цели, которая требует напряжения, но все же достижима. Продолжая движение ко все более трудным задачам, он принимает степень неопределенности на каждом новом уровне трудности. Но человек, чья потребность достижения погребена под страхом неудачи, поведет себя по-другому. Он или будет пытаться совершить невозможный подвиг, чтобы "выдернуть жало" у предчувствуемого им провала, или будет привязан к гарантированным вещам, дабы исключить малейший шанс потерпеть неудачу.

Америка традиционно была тем, что МакКлелланд называет "обществом достижения". Двадцатое столетие, однако, предоставляло все меньше и меньше места для самостоятельности и вызова, которого жаждет человек с высокой мотивацией достижения. Ко времени, когда вышли рассказы Горацио Элджера, их воодушевляющее послание уже устарело. Мотивация достижения снизилась к концу столетия, а мотивация избегания неудачи — повысилась. Родительские установки, сопровождающие эти события, были задокументированы Даниэлем Миллером и Гаем Свенсоном в "Меняющемся Американском Родителе". Вместо обучения своих детей тому, чтобы отправляться в путь и строить что-нибудь свое, после Второй Мировой войны родители велели им "плыть по течению" и "не раскачивать лодку". Это движение по течению вместе с другими было связано не с нежными чувствами к последним, а больше с отчуждением и недоверием.

Конечно, по мере того, как дети становились старше, они проводили больше времени вдали от дома. Но все же, слишком часто они реагировали на новый

опыт в новой обстановке — в школе, в частности — с осторожностью, которой научились дома. Как Юлис Хенри заметил в "Культуре Против Человека", дети были проинструктированы расценивать своих одноклассников как конкурентов, тех, кому нельзя оказывать слишком большую помощь, чтобы они не получили преимущества. Им также внушали преувеличенное уважение к авторитету, который символизировал преподаватель. Собственное суждение почти ничего не значило по сравнению с тем, что "сказал учитель". Документальный фильм "Высшая школа" показывает, как отец совещается с преподавателем своей дочери в ее присутствии. Он говорит о ней так, как будто она не присутствует при беседе, принимая как само собой разумеющееся, что дочь неправа и нуждается в коррекции, и что преподаватель знает, как она должна себя вести.

Если возникал конфликт между уважением к власти и чувством собственного достоинства ребенка, власть обычно выигрывала, независимо от того, насколько очевидно ребенок был обижен. Рассмотрим рекомендации Хейма Джинотта из книги "Между Родителем и Ребенком", одной из наиболее популярных в Америке работ по детской психологии. Речь идет о десятилетнем мальчике,строенном инцидентом, произошедшим в школе:

Десятилетний Гарольд пришел домой раздраженный и недовольный.

Гарольд: Что за дурацкая жизнь! Учительница назвала меня лгуном, и только потому, что я сказал, что забыл домашнюю работу. И она кричала. О, Боже, как она кричала! Она сказала, что напишет тебе записку. Мать: У тебя был очень трудный день. Гарольд: Ты можешь сказать это снова. Мать: Должно быть, это ужасно стыдно, когда тебя называют лгуном перед целым классом.

Гарольд: Так и есть.

Мать: Держу пари, про себя ты пожелал ей кое-чего!

Гарольд: О, да! Но как ты узнала? Мать: Это то, что мы обычно делаем, когда кто-то обижает нас. Гарольд: Это меня утешает.

Здесь Джинотт рекомендует матери те же самые банальные вещи, как и в случае менее важной проблемы (например, когда дождь не дает ребенку выходить из дома), когда они могут преследовать некую цель, позволяя ребенку выразить свои чувства. Но в этой истории Гарольд или был несправедливо обвинен, или, даже если он не сказал правды, был подвергнут публичному унижению, которое идет гораздо дальше того, чего заслуживает его проступок. Кажется, что гнев Гарольда должен быть в некоторой степени поддержан его матерью, и что они оба должны предпринять шаги к тому, чтобы с ним поступали более справедливо и гуманно в будущем. Вместо этого, мать Гарольда мягко подталкивает его к самоисследованию, которое позволит ему уменьшить горечь и принять то обращение, которое ее вызвало.

Под современным акцентом Джинотта на выражении чувств и мирном разрешении конфликта скрыто одобрение подчинения и самоподавления, что обнаруживает отношение, распространенное и теперь. Почему это так? Почему родители хотели, чтобы их дети подчинились установленным авторитетам? Мы должны помнить особое, подобное талисману качество, которое имела школа для родителей периода Депрессии. Для них дать своим детям должное образование было способом преодоления собственных ограничений и упущенных возможностей. Если сами они никогда не имели шанса пойти достаточно далеко

из-за недостатка образования, было тем более важно, чтобы их дети не страдали от этого. Позже родители передавали детям наследие уважения к святости школы. Преподаватели и школьные должностные лица были мощными фигурами, которые хранили ключи от того, что родители ценили настолько высоко, что не могли быть объективны. Были родители, которые жили в бесконечном страхе, что их способные дети "вылетят из школы" или не поступят в колледж.

Большинство родителей, таким образом, кончало тем, что подрывало свои собственные позиции. Хотя они действительно хотели, чтобы дети преуспели, тревога, которую они выражали, преувеличивала реальные трудности и фактически нарушала детскую способность к исполнению задуманного. В отношении школьных занятий, как и во всем остальном, для родителей было обычным делом принимать обвинительный тон, который уменьшал чувство собственного достоинства ребенка и его самостоятельность. Они не хотели калечить своих детей; они только естественным образом выражали собственное чувство, что жизнь не шутка, и что нужно упорно трудиться, а не бездельничать. Их очернение собственных детей порождалось чувством, что дети слишком дерзки, потому что еще не были побиты жизнью и обрезаны до нужного размера, что уже испытали на себе их родители.

Мы все слышали, как родители разглагольствуют перед детьми по поводу домашней работы:

— Фред, ты сделал Английский?

— Ну, я сделал все хорошо, занимаясь гораздо меньше в прошлый раз. Я учусь уже лучше...

— Не беспокоиться? Ты только думаешь, что добился большего успеха в последний раз. Ты же не получил работу назад с оценкой, не так ли? Я не позволяю тебе идти играть в футбол, пока ты не сделаешь задания. Так ты никогда не сдашь экзамены и не поступишь в университет.

— Но папа, я сказал своим друзьям, что приду после обеда.

— Забудь про это. Что более важно, задание или игра?

— Но у меня достаточно времени, чтобы сделать его.

— Ты будешь делать его прямо сейчас, и пойдешь играть, когда все сделаешь.

Отец Фреда нарушает целостность своего сына и его уверенность в себе, вмешиваясь в его обязательства по отношению к другим людям и мешая ему в его естественном плане выполнения работы. Кроме того, Фреду говорится, что нельзя убедиться в качестве того, что сделано, пока это не удостоверит кто-то авторитетный. После воспитания, подобного этому, он не сможет здраво оценивать требования задачи с точки зрения своих собственных способностей и темпа. Вместо этого, он от начала до конца будет искать чьего-то руководства. Отец Фреда может иметь серьезные основания для волнения. То, что лишено здравого смысла для нас, может быть очень разумным для него. Но Фреду от этого не легче. Его проблема состоит в том, чтобы различать неразумные распоряжения и свои реальные потребности, и развить собственный взгляд, неподвластный разрушительной силе отца, прерывающего его действия. Мы видим, что Фред, по крайней мере, сопротивляется. Где-то внутри себя он знает,

как обстоят дела. Если он сможет, вырастая, развить эту свою сторону, то ему удастся выработать разумную стратегию совладания.

Отрицание зрелости

Те же самые родительские и институциональные режимы формировали жизнь Фреда и его сверстников, когда они достигали юности. Подрастая и получая возможность развивать свои интересы и предпринимать действия вне дома, они получали строгое предостережение — не совершить чего-либо, что могло бы опозорить их или их семьи. Если они пробовали что-нибудь слишком нетривиальное, то получали наказание от своих родителей вместе с насмешками друзей и одноклассников, воспитанных так же, как они.

Даже подростков многим родителям было так трудно отпустить эмоционально, что они обращались с ними как с детьми много дольше того времени, когда это было приемлемо. Вот что Джинотт, в "Между Родителем и Подростком", рассматривал как разумный способ обращения с мальчиком-подростком:

"Наша реакция должна изменяться от терпимости до разрешения, от принятия до одобрения. Мы терпим многое, но разрешаем мало....

Один отец, раздраженный длинными волосами своего сына, сказал: "Извини, сынок. Это твои волосы, но это мои нервы. Я могу выдерживать это после завтрака, но не до него. Поэтому, пожалуйста, завтракай в своей комнате".

Эта реакция была полезна. Отец демонстрировал уважение к своим собственным чувствам. Сыну была предоставлена свобода продолжать свой неприятный, но безопасный протест.

Уважает ли человек, который общается с другим так неуважительно, свои собственные чувства - это большой вопрос. Несомненно, что его манера унижительна для развивающегося взрослого человека, который ищет собственный стиль и идентичность. Что должен делать юноша? В этом возрасте он может отвергать суждения отца, как предрассудки. Вместо них он может руководствоваться собственным опытом для оценки себя и своих действий.

Одной из причин того, почему для него может быть трудным сохранять свое поведение перед лицом родительских нападков, является тот факт, что безоговорочное уважение ко всем авторитетам, которому его научили, не исчезает, когда проходит детство или отрочество. Будучи студентом колледжа, он найдет невозможным естественно и на равных говорить с профессорами. Почти все американцы сегодня так же выказывают преувеличенное уважение к высоким правительственным и деловым функционерам. Этот рост авторитета символически отражен эволюцией полиции от нелепо беспомощных Кейстонских Копов 1910-х годов до сегодняшних устрашающе мощных автомобилей, прожекторов и оружия. Что касается непочтительности, приписываемой протестующим студентам 1960-х, то множество радикальных лидеров в то время по секрету сообщали мне, что они чувствовали неудобство, противостоя администрации колледжа. Действительно, хваленая "свинья" и другие уничижительные обращения были в реальности очень редки при прямом разговоре с правительственными и университетскими должностными лицами, особенно в сравнении с перебиванием, которое считалось нормальным и "вписывающимся в систему" на политиче-

ских собраниях девятнадцатого века. Странно, что ярлык "роста неуважения к санкционированным авторитетам" был приклеен к тому, что в реальности было только слабой реакцией на относительно недавнюю психологическую зависимость.

Благоговение перед теми, кто занимает официальный пост, идет от сомнения в собственных способностях. Молодые люди, которые росли под влиянием нервозной неловкости своих родителей, могут развиваться по одному из двух путей. Некоторые, неспособные отделить существенное от несущественного, полностью присоединяются к суждениям своих родителей и становятся ненадежными и небрежными, неспособными перенести даже саму мысль о том, что надо напрячься, чтобы выполнить что-либо. Другие подростки принимают предостережения и полагаются на них вместо того, чтобы оценивать ситуацию самостоятельно. Когда они больше не слышат тревожных увещаний своих родителей, они оживляют их в собственной памяти. Их успех — вопрос постоянной бдительности: что-то всегда может пойти не так, если не будет предупреждения. Родители навсегда остаются их частью, живущей внутри. Когда родители требуют, чтобы подросток всегда звонил, если собирается прийти позже, они связывают его духовно даже после того, как он становится физически автономным. С мучительной мыслью о взволнованных родителях на заднем плане сознания, он не может и думать о том, чтобы пропасть на целый вечер, завести роман или предпринять безумную поездку в Нью-Йорк. Когда его губы встречаются с губами женщины, он борется с чувством, что должен немедленно позвонить домой. Он подходит к жизни с мрачной сосредоточенностью, не зная ни сокращенных, ни обходных путей.

Взрослый, выращенный таким образом, приобретает искаженный подход к принятию решений. Его поведение во многом состоит из ритуализированных забот или действий, направленных на предотвращение некоего пугающего исхода, который никогда не материализуется. Такое невротическое поведение служит для того, чтобы уменьшить тревогу — по крайней мере, на мгновение. И поэтому, независимо от того, что опасения человека фактически не оправдываются, он чувствует, что навязчивые реакции помогли ему. Таким образом, он сохраняет их, подкрепляя свою иррациональность. Таким же иррациональным является то, что он рассматривает только отрицательные последствия предложенного способа действий, например, смены работы или поиска нового знакомства. В идеале следовало бы принять во внимание вероятности как положительного, так и отрицательного результата, а затем спросить себя, насколько желанен положительный результат или страшит отрицательный. Это привело бы к сбалансированному решению. Но в области инициативы и риска слишком обычным является рассматривать только потенциальные опасности, независимо от того, сколь мало они вероятны или существенны. "Зачем рисковать?" — это усвоенное им кредо. Так что он проживает свою жизнь, упуская тот опыт, который легко мог получить. Однако, он часто бывает доволен, когда этот опыт оказывается ему навязан: например, в случае потери работы, вынуждающей к поиску новой и лучшей.

Возьмем, например, историю Ната, бывшего студента, которая иллюстрирует одинаковые последствия безответственных и чрезмерно ответственных реакций на родительское ворчание и негативизм. Нат полностью понимал своего отца, деспотичного и сверхорганизованного человека, который заботился о том, чтобы как можно раньше обеспечить себя работой, домом, женой и даже автомобилем, которых хватило бы до конца жизни. Когда Нат вылетел из колледжа, он ядовито прокомментировал реакцию своего отца. "Мой отец ужасно волновался

о том, что со мной произойдет", — сказал он, — "потому что он не был уверен в том, что я собираюсь делать потом. Чего мой отец действительно всегда хотел для меня, так это чтобы я поторопился и побыстрее закончил школу, получил работу, женился — и умер". Когда я услышал эту историю, я был поражен правдой, содержащейся в словах Ната. Так же, как отец боролся за то, чтобы устранить всякую неопределенность из собственного существования, этот человек ценил опыт своего сына только постольку, поскольку он служил, чтобы удержать сына на месте и, таким образом, устранить любые возможные сомнения отца.

Это было трагедией пожилого человека, но на что это указывало для Ната? Дало ли ему его блестящее прозрение лучшее владение собственной жизнью? Хотя, как говорит процитированный комментарий, Нат был чрезвычайно одарен вербально, он так никогда и не определился с родом деятельности. Он всегда находил свои возможности недостаточными для своих увлечений, находя их смешными, нечистыми и бессмысленными. Поскольку все карьеры, которые он рассматривал — и люди, делающие их — были в некотором смысле неподходящими, Нат полностью отверг возможность выполнения какой-либо работы. Он сделал несколько несмелых попыток утвердиться вдали от дома, но его нежелание заниматься чем-либо, с определенными людьми или определенной работой, всегда возвращало его домой, к родителям. К тридцати годам ему было некуда отступать, кроме беспорядочной версии существования своего отца — ограниченной и полной страхов.

Брачный партнер

Таким образом, мы вступаем во взрослую жизнь — часто в тревоге, опасаясь риска, испытывая смутное недоверие к другим, благоговей перед внешними по отношению к нам силами, сдерживаемые внешними и

внутренними ограничениями. В большей или меньшей степени, психологически мы остаемся в ослабленной позиции, не очень отличающейся от аддиктивной. Где мы с наибольшей вероятностью найдем утешение? Ответ для многих из нас звучит так: в браке.

Почему брак был панацеей для представителей послевоенных поколений Америки? Опыт детства научил их, что только семья может позволить иметь комфорт и некоторый авторитет в своей среде. Когда родители вмешивались в планы, связанные с друзьями, настаивая на исполнении семейного долга (иногда воображаемого), они научились тому, что дружба вторична по отношению к более базовым обязательствам. Возможности для развития крепкой дружбы уменьшались еще больше, когда родители обучали своих детей тому, что нельзя полагаться на людей вне дома. Когда человек цинично относится к "посторонним" и их намерениям относительно себя, тогда только санкционированный брачный ритуал, с его юридическим условием в виде общей собственности и общепринятым условием разделения тайн, может ослабить его настороженность до такой степени, чтобы он смог поверить другому человеку.

Нуклеарная семья, в которой росли сегодняшние молодые люди, была ограничивающим, обращенным вовнутрь учреждением. Дети видели, что женатые пары проводили все свободное время вместе и ходили везде, как единое целое. Дружба или независимые от мужа или жены занятия вне дома заставляли запо-

дозреть, что в браке большие нелады. Таким образом, дети ощущали границы, ясным образом очерченные вокруг их семей; экономически, эмоционально и сексуально всем полагалось быть здесь.

Все дети вокруг перенимали преобладающую установку о первичности социального опыта по отношению к личному. Они видели, что люди редко чувствуют себя уверенно сами с собой, но всегда ищут кого-то еще, чтобы делать что-нибудь вместе. Даже люди, интересующиеся музыкой, спортом или кино, обычно не находят эти интересы столь непреодолимыми, чтобы стоило заниматься ими в одиночку. Вместо этого, они озабочены социальными соображениями: с кем пойти, кого они встретят там, как другие отреагируют? Эти пронизывающие все социальные переживания не обогащают эмоциональную жизнь человека. Они пропускаются через фильтр семейной солидарности и самозащиты. Поиск новых контактов — потенциальной дружбы — исключен, а отношения, которые сохраняются, чаще всего несерьезны и взаимозаменяемы. Глубокие потребности в человеческой близости могут быть направлены только по одному-единственному каналу.

С раннего возраста приученные к поиску одного особенного человека, чтобы разделить с ним жизнь, молодые люди направляют огромную часть своей эмоциональной энергии на поиск такого партнера. Жизнь в старшей школе и колледже только укрепляет эту цель и утверждает искусственные категории, которые определяют реакции людей друг на друга. С однополыми друзьями, также как с друзьями противоположного пола, которые не расцениваются как приемлемые партнеры (часто потому, что они уже связаны с кем-то еще), отношения идут не дальше определенной глубины. Дружбы, заведенные по пути к браку, служат временной мерой, предпринимаемой для удобства или из-за крайней необходимости. Мальчик или девочка могут всегда поменять планы, построенные заранее с однополым другом, чтобы принять полученное в последнюю минуту приглашение лица противоположного пола. И после того, как партнер находится, дружба или исчезает, или становится еще более поверхностной и ограниченной, чем была. Остепенившись, человек никогда снова не сможет быть наедине с кем-то, кого он (или она) прежде считал близким другом. Таким образом, в обществе, чрезмерно обеспокоенном социальными отношениями, подлинная дружба труднодостижима.

Но в то время как люди недостаточно серьезны по отношению к тем индивидам, которые не доступны для "стыковки", они крайне озабочены теми, кто для этого подходит. Когда мальчик смотрит на девочку, или девочка на мальчика, он или она видит не уникальную человеческую индивидуальность, но кого-то, кто исполнит определенную роль — потенциального мужа или жену. Эта дегуманизация выражается в социальных обычаях, которые удерживают мужчин и женщин порознь (за исключением структурированных ситуаций свидания) И блокируют естественное смешивание и личные отношения, из которых может вырасти реальный опыт. Неспособный глубоко вовлекаться в отношения с людьми того же пола, человек не может узнать и противоположный пол. Он представляется в виде абстрактной вещи — как что-то, необходимое для полноты нашего существования. В этом овеществлении других человеческих существ и лежат корни аддикции.

Некоторые последствия этой жесткой классификации людей на потенциальных возлюбленных и "других" проявляются в следующей ситуации двух работающих женщин, живущих в одной квартире. Запланировав некоторое время назад продолжительную поездку в Европу, они наконец накопили достаточное коли-

чество выходных, чтобы осуществить это. Внезапно (за две недели до намеченного отъезда) одна из них встретила мужчину и в запланированное для поездки время оказалась занята. Со скоростью, которая шокировала ее соседку и многолетнюю подругу, она объявляла о разрыве старых связей и строила новые планы соединения своей жизни с человеком, которого только что встретила. Первой жертвой этой "уборки" стала поездка с соседкой, которая теперь должна была срочно корректировать свои каникулы. Замечательным в этой ситуации было то, что женщину, изменившую свои планы так резко, ни на мгновение не остановила забота о чувствах ее подруги. Можно вообразить различные пути преодоления сложностей такой деликатной ситуации, но эту женщину общество научило четкому критерию: мужчины — в первую очередь.

Общество предписывает брак в качестве средства от неуверенности и ненадежности. "Он будет в порядке", — говорят, — "как только найдет себе кого-нибудь и остепенится". Исследования Флойда Мартинсона и Невитта Сэнфорда показали, что люди, женившиеся рано, имеют тенденцию не достигать полного "развития эго". Но все больше и больше людей женятся рано, и больше и больше таких браков заканчиваются разводом, потому что бремя удовлетворения двух полных диапазонов эмоциональных потребностей слишком огромно, чтобы многие браки смогли это перенести. И все равно, с тех пор, как люди стали жениться раньше и более склонны вступать в повторный брак, американцы проводят женатыми большую часть своей жизни, чем когда-либо прежде. В книге "Брак и Развод: Социальное и экономическое Исследование" Хью Картер и Пол Глик объясняют этот кажущийся парадокс:

Брак, как способ жизни, необычайно популярен в Соединенных Штатах и, кажется, популярность его еще растет... Брак настолько принят в качестве нормального и одобряемого положения зрелого и взрослого человека, что кажется правдоподобным следующее: значительное число индивидов, которым брак не подходит по их темпераменту, или которые несовместимы со своими пред-, полагаемыми брачными партнерами, будут, тем не менее, жениться, потому что это — "вещь, которую надо сделать." Тем не менее, многие из них через некоторое время разойдутся, а некоторые в конечном счете оформят развод.

Даже среди молодых людей, чей новый культурный стиль, возможно, отвергает старую неестественную концепцию ухаживания, многие действуют тем же самым старым способом. Правда, молодые пары охотнее занимаются сексом, чем их предшественники. Но мы не должны ожидать, что такие глубоко укоренившиеся культурные догматы, как значимость, придаваемая браку - и сексу — будут забыты в течение десятилетия. Исследователи постоянно находят, что секс в университетских кампусах обычно моногамен и часто связывается с идеалом последующего брака. Физиолог Бернис Нейгартен отметил, что родители и дети зачастую мало отличаются в своих установках по отношению к сексу: молодые люди, кажется, испытывают те же самые сомнения и вину, которые чувствовали их родители, в то время как родители могут принимать проживание своего ребенка с кем-то, потому что обычно это предшествует браку. Большая сексуальная активность в более молодом возрасте в сочетании с конвенциональными установками может быть обнаружена даже в средней и младшей средней школе, как показано в книге Роберта Соренсена "Доклад Соренсона: Подростковая Сексуальность в Современной Америке".

Так что, иронически говоря, в то время как секса становится все больше, кажется, что отношения зачастую более уравновешены и замкнуты, чем когда-либо раньше. Хотя секс обычно по-прежнему рационализируется убеждением

себя в том, что возлюбленный является кем-то особенным, побуждение к преждевременному самоблокированию на самом деле увеличивается. В атмосфере, где люди чувствуют, что должны иметь секс, существует постоянная опасность того, что случайная интрижка может обернуться чем-то гораздо большим, чем то, что подразумевалось участниками. Это может понадобиться для того, чтобы они могли оправдать свое поведение — главным образом, перед самими собой. Сексуальный катализатор может превратить первое свидание в исключительные и постоянные отношения.

Гость на недавней свадьбе слышал, как мать невесты вспоминала о собственном периоде ухаживания. "Мои родители не позволяли мне выходить с Гарри, если я также не выходила с кем-нибудь из новых знакомых на этой же неделе", — говорила она. "Так что я всегда выходила два раза в неделю, и у меня была куча времени, прежде чем я наконец вышла замуж за Гарри". Гость посмотрел на невесту, которая, в отличие от своей матери, прожила несколько лет с бойфрендом до того, как в двадцать один год выйти за него замуж. Все это время она не встречалась с другими мужчинами. Она производила бледное впечатление рядом со старшей женщиной. Большее самоопределение, которым наслаждалась дочь, не принесло с собой более свободной, обширной социальной жизни. Придавая такое же важное значение сексу, как и ее мать, она не имела внешних побуждений, которые не позволили бы ей связать себя в самый ранний из возможных моментов. У нее также не было такой живости, чтобы преодолевать внешние ограничения собственной энергией, и жизнь, которую она вела, была действительно необычайно консервативна.

Люди, которые достигли совершеннолетия после сексуальной революции, перевернувшей студенческую жизнь, не менее подвержены нажиму в сторону образования пары, чем те, кто был до них. Фактически, многие устремляются к серьезным обязательствам на еще более незрелой стадии своей жизни, чем это было прежде. Я вспоминаю о мужчине и женщине, определенных в соседние комнаты в студенческом общежитии, которые съехались в первый же год, никогда не встречались с кем-либо еще в колледже, поженились на последнем курсе и развелись через полтора года после окончания учебы. Обычно студент немедленно находит друга или подругу вне общежития, чтобы уберечься от соблазна знакомства с широким кругом людей обоего пола и выбора среди них того, с которым можно сблизиться. Слова "У меня уже есть подруга" служат, как когда-то, для извинения человека, избегающего серьезного взаимодействия с кем-либо еще.

Однажды я пошел на ланч, который мой друг устраивал для группы студентов своего специального летнего семинара. Я спросил двух девушек о том, как они приспособились к жизни в кампусе. Они ответили мне просто: "Мы обе живем с любовниками, которых встретили здесь в первый же день". Я изумился тому, насколько люди могут быть небрежными или безличными в близких отношениях, чтобы выбирать того партнера, который доступен в этот день, и к тому же настолько скованными, чтобы общаться исключительно с этим единственным партнером. Где-нибудь в потаенной части сознания этих женщин, должно быть, находилась модель их родителей, скрепленных со своим партнером — выбранным обычно из практических соображений, иногда по прихоти, и очень редко — рассудительно и в соответствии с чувствами. Изменения в обычаях, как я подумал позже, не обязательно производят изменения в сознании. Сексуальная революция вызвала некоторую степень поведенческой адаптации, но это не могло освободить дух целого поколения.

Предвестия будущего

Теперь, когда так много аддиктивных молодых людей женаты, что будет с детьми, которых они воспитывают? Во-первых, мы должны заметить, что гипотетическая "послевоенная" семья, описанная в этой главе, все еще существует, так как никакая линия не отделяет одно поколение от следующего. Действительно, живучесть авторитарных допущений о воспитании детей у столь популярного современного консультанта, как Хейм Джинотт, показывает, что многие практики прошлого распространились и в настоящее. Семья середины двадцатого века породила всех аддиктов, описанных в наших историях. И сейчас многие из тех же самых установок по отношению к жизни и к связям с другими по-прежнему передаются из поколения в поколение, хотя и под более приемлемыми ярлыками.

Правда, начиная с сороковых и пятидесятих годов произошла некоторая эволюция родительства. Многие молодые родители демонстрируют менее явные неврозы, чем это было десять — тридцать лет назад, и ставят более сильный акцент на мирных, гармоничных отношениях в семье. Во время большого изобилия и повышения уровня образования, молодежь сегодня вообще уделяет больше внимания своим отношениям, а в родительской роли — желаниям своих детей. Однако, у молодых людей существует постоянный аддиктивный паттерн, который заставляет нас быть осторожными в приписывании большого значения даже наиболее привлекательным и благонамеренным изменениям стиля. В Аллене и Гейл, в молодой невесте, которая изолировала себя от жизненного опыта намного раньше, чем ее мать, в студентках, стремящихся понадежнее устроиться с любовниками в кампусе, мы видим свидетельства того, что людей все еще влечет друг к другу аддиктивная потребность в безопасности. Родители Вики были понимающими и опекающими, чему могли позавидовать многие молодые пары. Тем не менее, эта опека душила мотивацию их дочери самой стать, цельным человеком. Новые родители сегодня так же напуганы, хотя более сдержанны, чем их собственные, и все еще передают детям свои страхи, которые снова будут источниками аддикции. Они делают так, потому что аддиктивные тенденции очень глубоко вплетены в ткань нашего общества.

Даже совершенно новые социальные формы, которые призваны уменьшить чрезвычайную изолированность конвенциональной семейной жизни, не всегда служат освобождению индивидуального духа. В коммунах или у одиночек, живущих вместе на полупостоянной основе, самозащита может становиться целью настолько же легко, как в нуклеарной семье или в сексуальной связи. Однополые соседи могут исключать из своего маленького общества других и зависеть друг от друга из-за неуверенности и потребности во взаимной поддержке. Большие человеческие общности, иногда недвусмысленно называемые семьями, могут санкционировать асексуальность своих членов, эффективно исключая интенсивные отношения между любым членом семьи и посторонними. Человек, который выпал из социума на какое-то время, встретил старого друга и пригласил его в дом, где он теперь жил со множеством других очень религиозных Христиан. Когда его спросили, как долго он планирует оставаться с этой группой, он ответил весьма искренне: "Пока я не женюсь на ком-то, подобном нам. В настоящий момент это наиболее безопасные условия, которые я могу найти".

ГЛАВА 7

АДДИКТИВНОЕ ОБЩЕСТВО

Считаю цветы на стене,
До которых мне нет дела.
Раскладываю пасьянс до рассвета,
С пятьдесят одной картой.
Курю сигареты и смотрю Капитана Кенгуру.
Не говорите мне сейчас,
Что мне нечего делать.

ЛЬЮИС ДЕБИТ, Цветы на Стене © 1965 Southwind Music, Inc.

Мужчина, отец двух дочерей-тинейджеров, был зачарован и устрaшен истoрией Патрисии Херст. Он ходил вокруг, спрашивая всех, кого только можно: "Что было не так с той девочкой?" Парадокс Патрисии Херст беспокоил многих родителей, которые волновались, что когда-нибудь их дети также могут необъяснимо измениться. Но тайна, окружающая эту молодую женщину, не так уж непроницаема. Используя факты и впечатления, собранные Энди Портом и Джоном Паскалем из НьюсДей (в ряде газет, изданных в Мае 1974 г.), мы можем посмотреть, какому влиянию она подвергалась и что делала, когда управление ее жизнью попало в ее собственные руки.

(4 февраля 1974, Армия Освобождения Симбионтов (Symbionese Liberation Army) захватила в заложники наследницу газетных мультимиллионеров Патрисию Херст SLA потребовала выкупа за наследницу мультимиллионеров. Первого апреля, когда переговоры зашли в тупик, SLA обнародовала видеокассету; на ней Патрисия, потрясая автоматом Калашникова, объявляла, что SLA открыла ей глаза на социальную несправедливость, отныне она присоединяется к Армии Освобождения Симбионтов, и теперь ее зовут Таня; а родители ее — фашисты и свиньи. Через полтора месяца Таня была арестована при попытке ограбления банка; она героически стреляла в воздух, чтобы предупредить партийных товарищей, и те смогли убежать. На следующий день ФБР захватила Армию Освобождения и сожгла всех в доме. В 1979 г. Патрисию выпустили на поруки. Президент Клинтон помиловал Патрисию Херст 20 января 2001 года (Прим. ред.))

Патти Херст, воспитанную в атмосфере "удушающей гиперопеки", посылали в ряд суровых Католических женских школ. Правила, которые ей там преподавали, были полностью внешними для нее; таким образом, она не обладала никакими надежными оценочными критериями. У нее не было достаточного опыта, чтобы узнать свое реальное отношение к вещам. Время от времени она, казалось, признавала эту несостоятельность, занимаясь канцелярской работой, "чтобы делать что-нибудь другое". Однако, такие жесты не имели большого смысла, и она продолжала организовывать свою жизнь вокруг того, что было ей известно.

Ее руководителем был молодой учитель, Стивен Вид, с которым она познакомилась в своей школе, когда ей было шестнадцать. Вид немедленно стал решающим фактором, который Патти в первую очередь рассматривала при принятии каждого значительного решения. В возрасте семнадцати лет она нанялась на

работу в маленький колледж в городе, где жил Вид, и годом позже последовала за ним в Беркли. В последний год учебы в средней школе, все еще будучи подотчетной родителям и преподавателям в способах проведения свободного времени, она была "энергичным участником нескольких внеучебных занятий". Но в следующем году, в Колледже Менло, будучи предоставлена самой себе, она "почти полностью избегала социальной жизни школы. Разделяя большую часть своего времени между школьными занятиями и Видом, Патти приобрела немногих друзей в Менло".

В Беркли они с Видом замкнулись друг на друге. "Патти была продолжением Стива, а Стив - Патти" — отзывался о них друг, добавляя, что он видел их порознь только единственный раз за два года. До похищения Патти Армией Освобождения Симбионтов (АОС) они со Стивом жили спокойной гедонистической жизнью, были все еще в значительной степени материально зависимы от семейства Херст и озабочены своей предстоящей свадьбой. Сама Патти была рассеянной студенткой последнего курса без политических пристрастий, захватывающих интересов или своей философии, без ясной цели своего пребывания в школе. Ее преображение, или "промывка мозгов" АОС было простой заменой одной внешней структуры на другую, также, как ее переход от семьи и школы к романтико-интеллектуальной увлеченности Видом.

Подобно другим маленьким антиобщественным группам, АОС была миром в себе. Сам тот факт, что они являлись беглецами от закона, защищал членов группы от контакта с любым человеком, который мог бы оспорить их убеждения. Интересно, что одна из записей Патти показывает: любовная интрига с мужчиной из АОС была катализатором для принятия ею идеологии группы. Как всегда, она формировалась своим непосредственным окружением, независимо от того, действительно ли она первоначально сама его выбрала. Это и есть ответ на беспокоящий отца двух дочерей вопрос. Патрисия Херст была подготовлена для АОС всеми группами, организациями и привязанностями, которые она до этого допускала. Глубинное сходство двух видов принадлежности — это то, чего не понимает и с чем не хотел бы столкнуться озадаченный отец.

Культурный дрейф

В придачу к любым специфическим фобиям, которые семья передает своему потомству, и к любым особым историческим событиям, которые затрагивают одно или другое поколение, в современном Западном обществе — и особенно в Америке — присутствует беспомощность, которая затрагивает всех нас. Это трудно уловимое ощущение дрейфа — допущение, что множество критически важных вещей находится вне зоны нашего контроля. Частично это происходит из-за потери устойчивых социальных структур и религиозных убеждений, которые традиционно обеспечивали рамки для жизни индивида. Большинство людей сейчас не приспособлены и, вероятно, никогда не были приспособлены к тому, чтобы комфортно жить в экзистенциальном вакууме, где они должны созидать свои собственные ценности и смыслы. Люди всегда находили, что легче строить свое эго, исходя из чего-то большего — Бога, страны, социального положения или семьи. Сегодня, однако, нас не обеспечивают при рождении жизнеспособными версиями этих констант; мы должны искать некую самодельную достоверность, чтобы зацепиться за нее. Если аддикция — проявление потребности во внешней структуре, то понятно, почему она так очевидна в настоящее время.

Однако, наша уязвимость для аддикции - это не просто следствие отказа от убеждений, которые мы больше не можем принимать всерьез, и от социальной регуляции, которую мы больше не желаем выносить. Кое-что еще — что-то несомненно ценное - было потеряно при переходе к современной эпохе. Я имею в виду внутреннюю уверенность в себе, которая обеспечивалась контактом с повседневной жизнью. Независимо от того, что наш аддиктивный потенциал существовал во все эпохи, мы были тогда намного ближе к сути нашего существования. Сигналы и паттерны природы были относительно ясны фермеру, лесничему или охотнику. Даже механизмы могли быть быстро приспособлены к понятиям людей о тех вещах, которых они хотели. Полезность ранних образцов сельскохозяйственных машин была без труда выявляема теми, кто ими пользовался. Таким образом, для этих людей машины были реальны. Фермер чувствовал удобство использования трактора или грузовика, имея дело с его особенностями и осуществляя его ремонт.

Жили ли люди на фермах или в городах и деревнях, универсальная необходимость тяжело трудиться прижимала их к земле и удерживала от того, чтобы быть захлестнутыми неопределенностью ситуации. Реальность учреждений также, пожалуй, была легче для понимания: пути Бога неисповедимы, но деревенский староста вполне доступен. Теперь мы оказываемся плохо подготовленными к взаимодействию со множеством вещей, которые составляют нашу среду и наше общество. Отделенные от физической реальности абстрактной технологией, мы не можем справляться с ее механикой, которая является для нас столь же реальной и существующей, как и природа. На вершине всего этого находится наша огромная система учреждений, от простых форм объединений, которые практиковали всегда, до гигантских организаций и бюрократических систем, подобных "Дженерал Моторс", американскому Правительству и универсальной школьной системе.

Даже когда технологии стали более сложными, сельский житель или представитель рабочего класса сохранил некоторый контакт и понимание механизмов, от которых зависит его жизнь. Обеспеченный городской и провинциальный человек смотрит на эти вещи с подспудно-магической антипатией, как если бы это были враги, чья анархическая мощь только едва задействована. Зато где человек из среднего класса должен иметь и имеет преимущество, так это в способности иметь дело с учреждениями. Вследствие полученного образования и повседневной осведомленности он лучше знает, как осуществить что-либо в установленных учреждениях условиях. Он реже, чем представитель рабочего класса, отшатывается от прямого контакта со множеством бюрократических организаций, с которыми сталкивается. Однако, это может быть только различием в степени, поскольку многие индивиды, которые проводят всю жизнь в больших организациях, так же мало склонны к маневрам в организационной среде, как и те, кто мало с ней соприкасается.

Даже когда мы считаем себя способными к активному управлению этой частью нашего мира, есть серьезные ограничения для того, что мы пытаемся осуществить. В "Процессе" Кафки главный герой арестован и подвергнут суду. Хотя он не знает ни о каком преступлении, которое бы совершил, он принимает справедливость этих слушаний и прикладывает все усилия для того, чтобы получить совет от таинственных юридических консультантов и повлиять на младших бюрократов. Так или иначе, он, как в кошмарном сне, неспособен добраться до основного вопроса: каково было преступление и почему его судят? Точно так же, наша манипуляция учреждениями часто ограничивается теми хитростями, с помощью которых мы можем получить для себя некие выгоды: приобретение

связей, достижение хорошего положения, извлечение бюрократической пользы, толкование закона в своих интересах. Наша позиция по отношению к учреждениям пассивна, мы не пробуем как-либо воздействовать на само учреждение. Его правила, процедуры и цели рассматриваются как нечто полностью неизменное.

Неспособные самоутвердиться на фоне доминирующего влияния учреждений на нашу жизнь, мы приходим к тому, что еще сильнее чувствуем свое базовое бессилие. Нам трудно вообразить себя главной движущей силой чего-либо. Мы не знаем или не верим, что можем знать, как сделать что-нибудь оригинальное, означает ли это создание физических объектов или формирование организаций, которые составляют такую большую часть нашей жизни. Нигде вокруг себя мы не можем найти образца самоуправляемой активности и созидания. В результате, немногие из нас воображают, что могут писать книги или песни, создавать фильмы, начинать бизнес, проектировать автомобили или строить дома. Эксперты — люди, обособленные от мира — создают сооружения, искусство и технику для остальной части населения, и мы чувствуем, что бесполезно и глупо надеяться поучаствовать в этих свершениях.

Когда Маркс говорил об отчуждении человечества от творческого труда, он подчеркивал одну особенность того, что потом переросло во всепроникающее отчуждение от базового опыта. Сегодня найти работу, с которой мы можем себя как-то идентифицировать — большая удача; мы редко способны организовывать собственные предприятия. В процессе "модернизации" отчуждение от природы распространилось даже на наши собственные тела, так что очень немногие из нас имеют представление о том, как спланировать свою диету или оздоровительную гимнастику. Раньше опыт (иногда трагический) вынуждал нас к этому. В отсутствие такой непосредственности мы теряем ощущение собственной реальности и реальности мира. Но эта потеря не есть необходимая и необратимая функция технологии. Возможно прийти в соприкосновение с этой эпохой, которая, в конце концов, также дала нам беспрецедентные возможности для удовольствий и продуктивности.

Там, где так естественно изолировать себя от жизненного опыта, мы должны активно искать его, если хотим найти. Теперь, как и всегда, лучшие противоядия от аддикции — радость и компетентность; радость — как способность получать удовольствие от доступных для нас людей, вещей и действий; компетентность — как способность управлять важной для нас частью окружающей среды и уверенность в том, что наши действия важны для нас самих и для других людей. И радость, и компетентность требуют связи с жизнью во всей ее конкретности. Когда этого ощущения реального основания в жизни недостаточно, нас охватывает чувство неуверенности в себе, приводящее к желанию от себя убежать. Это тот момент, когда начинается поиск решений вовне — аддиктивных решений. Источники аддикции могут быть найдены в наших занятиях и других искусственных привязанностях. Они действуют так, чтобы заменить физические и эмоциональные связи, оставленные нами позади. Устанавливая паттерн отчуждения и зависимости, они сами являются фокусами последней и, таким образом, сами служат аддикциями. Собранные вместе, они составляют картину аддиктивного общества.

Аддиктивное образование

Будучи почти столь же формирующим опытом, как и семейное воспитание, школа также сильно деформируется потребностями в безопасности и в социальной идентичности, внешними по отношению к обучению. Так же, как мы видим в мужчине или женщине не подлинного человека, но потенциального мужа или жену, возлюбленного или соперника, все мы слишком часто думаем о школе не с точки зрения того, чему мы там учимся, а имея в виду утешение, которое приносит принадлежность к учреждению и получение его одобрения.

В настоящее время мы так приспособились к наличию школы в нашей картине мира, что имеем тенденцию приравнивать образование к обучению в школе. Но школа — не единственный способ подготовить людей ко взрослой жизни в обществе. Фактически, современный образовательный формат является недавним установлением. На протяжении истории люди просто узнавали то, что они должны были делать, на том участке, где фактически находились. Позже, в девятнадцатом столетии, доминирующей формой образования была система ученичества, особенно в специализированных областях, подобных архитектуре, медицине и инженерному делу. С тех пор все больше и больше людей проводили все больше и больше времени в школе.

Школа формирует точку зрения людей, которые проходят через нее, поскольку это — точка зрения общества, от которого школа получает свой мандат. Когда Иван Иллич говорит в "Deschooling Society", что школа и другие направляющие учреждения "или социально, или психологически "аддиктивны", он подразумевает то, что они питаются неуверенностью, которую сами и создают. Школа порождает неуверенность, оставляя людей в сомнениях относительно того, что такое реальный опыт. Студенты должны направлять свое внимание на установленные требования школы, а не на смысл и полезность того, чему их учат. Они больше зависят от формального свидетельства компетентности в системе, чем от практической компетентности в решении актуальных проблем. Людей не просят показать то, что они могут делать, а только то, что они сделали в искусственных условиях школы.

В отличие от практиков, обучавших подмастерьев, школьные учителя часто имеют малый или не имеют никакого непосредственного опыта в своем предмете. Учителя английского редко являются профессиональными писателями, преподаватели права и политики редко занимают правительственные или другие административные посты, учителя бизнеса редко начинают свой или управляют другим бизнесом. Скорее, сами эти люди — продукты образования, просто продолжающие воспроизводить ту систему, которую так хорошо освоили.

Цельность обучения теряется, когда школа отделяет людей от ресурсов сообщества и среды и заменяет это принудительным вливанием знаний. Все награды и стимулы накачиваются снаружи, а не произрастают прямо из процесса обучения. Даже если человеку действительно что-нибудь интересно, изучение этого в рамках строгого учебного плана на основе преподавательского одобрения и оценки быстро погасит желание исследовать материал самостоятельно. Исследование Марка Леппера и его коллег показывает, что если маленькие дети поначалу проявляют некоторую активность в силу своей естественной склонности, а затем инструктируются и вознаграждаются за нее же преподавателем, они прекращают делать это, как только преподаватель, а также внешняя структура и одобрение, обеспечиваемые им, исчезают. Удивительно ли, что студент, освободившийся от навязанных школой санкций, обычно не проявляет никакого желания заниматься предметами, которые он изучал в том контексте?

Или что немногие взрослые систематически читают что-нибудь с целью чему-то научиться?

Дети знают только то, что они учатся, потому что школа, родители и все остальные говорят, что они должны это делать. Их родителей может не заботить, читают ли они книгу, не относящуюся к школе, придумывают оригинальную идею или продумывают что-то для себя. Отметки и степени — это единственные признаки деятельности, которые родители и предполагаемые работодатели — и таким образом, сами студенты — могут распознать. Важность этих оценок подтверждается школой и ее преподавательским составом, который заинтересован в том, чтобы оправдать свою работу. Такое давление создает несоразмерное беспокойство об оценках, которые получают студенты. Тревога и неуверенность в себе — естественные побочные продукты системы, в которой успех рассматривается как ключевой показатель, и все же ощущается как нечто, находящееся вне контроля индивида. В отсутствие реальной или самостоятельно обретаемой награды, студент целиком отдан на милость одного старшего человека — преподавателя — в деле оценки своих способностей.

В книге "Как Дети Терпят неудачу" Джон Холт описывает обычный пример того, что мы по-своему называем "страхом неудачи" — озабоченность ребенка тем, как дать правильный ответ (ответ, который одобрит преподаватель) вне зависимости от того, как это будет достигнуто. Ребенок смотрит на учителя, ища намеков на то, что говорить, вместо того, чтобы продумывать подходящий ответ или ответ, который отражает его или ее собственное понимание вопроса. Так как это не позволяет развиваться действительным интеллектуальным процессам, подобные упражнения совершенно бесполезны, если не считать пользой подкрепление привычки полагаться на авторитет и, соответственно, не доверять собственному мышлению. Фактически, человек со временем вообще теряет способность оформить мысль. По мере того, как идут годы, эта зависимость вынуждает индивида признавать важность экспертного мнения. Кроме того, школа формирует паттерны почтения, в которые будут оформляться отношения с другими авторитетами и учреждениями. "Как только мы научились нуждаться в школе" — пишет Иллич — "все наши занятия стали приобретать форму клиентских отношений с другими специализированными организациями".

По мере того, как мы продолжаем учиться в школе, каждый год встречаясь с новыми преподавателями, наш интеллект должен стать достаточно податливым, чтобы охватить все различные стили чужого мышления, с которыми мы сталкиваемся. В результате этого мы не развиваем мыслительных привычек, которые порождают внутренние интеллектуальные стандарты и делают возможной критическую оценку ситуации. Ко времени, когда я поступил в хороший университет после успешного окончания средней школы, я уже не был способен увидеть, что представление материала плохим лектором было запутанным или неточным. Вместо этого, я задавался тревожным вопросом: что не так со мной, если я не могу следовать за тем, что он говорит? Мы смотрим на годы обучения и полученные степени и награды как на признаки того, стоит ли слушать другого человека. И, кроме того, мы полагаемся на внешнюю верификацию своего собственного мнения.

Эта тенденция приписывать неадекватность скорее себе, чем ситуации — первичный фактор, по причине которого 40 процентов студентов американских университетов не в состоянии закончить образование. Позже это мешает многим докторантам, имеющим ярко выраженные способности, получить степень. Студенты, бросающие учебу, являются далеко не самыми мятежными, а, напро-

тив, серьезнее других относятся к школьным требованиям (и поэтому больше всех ими измучены). Остальные — те, кто лучше приспособлен к нервотрепкам, своему низкому статусу в школьной иерархии и имитации бурной деятельности вместо добросовестной работы — держатся, помогая себе во многих случаях обычными снадобьями студенческого мира — от декседрина (Dexedrine) до ма-рихуаны.

Человека в наше время считают лишенцем, если он не поступит в колледж. Под экономическим бременем собственных размеров, колледжи и университеты обычно увеличивают прием абитуриентов, понижая качество обучения. Количество работы, требуемой от студентов, и применяемые к этой работе стандарты резко понизились за последний годы. То, что остается во многих случаях — просто налет образования. Отсутствие интереса у преподавателей делает обучение трудным для студентов, но в то же время большинство последних считает недостаточное внимание и отсутствие требований облегчением. Для многих из этих людей колледж — продолжение детства; они рады продлевать свою защитную зависимость от учреждения, которое не требует от них ничего ощутимого или материального. К сожалению, хотя студенты должны уйти из колледжа для специализации, делающей их профессионалами в той или иной деятельности, обучение свободным искусствам не восполняет незрелости и недостатка знаний и навыков, которые в первую очередь и влекут к ним студентов.

Поэтому люди, которые выходят из такой образовательной системы, закончив высшее учебное заведение, не обладают большими шансами сделать или придумать что-либо новое или независимое, чем те люди, которые не получили подобных образовательных преимуществ. Лучше всего они подготовлены к занятию узких организационных позиций, которые общество для них приготовило. Действительно, большое количество лучших студентов выбирает путь в аспирантуру или в профессиональные школы, чтобы получить дополнительные сертификаты. Это гарантирует им непрерывный поток позитивного подкрепления за то, что они делают лучше всего: за сидение в классах, ведение конспектов, запоминание информации и следование инструкциям.

В 1960-е годы для способного студента почти обязательным было получение академической или профессиональной степени, особенно ценилась докторская и академическая карьера. Человек, который хотел закончить хождение в школу на степени бакалавра, был встречаем вопросами типа: "Разве Вы не хотите учиться дальше?" Противодействие семьи и друзей не целиком сосредотачивалось на практических экономических последствиях приобретения или неприобретения степени. Скорее, казалось, что базовое эмоциональное затруднение — "онтологическая неуверенность" по Лэйнг — состоит в том, как возможно человеку определить себя без приобретения степени. Выражение этого беспокойства служит признаком глубины аддикции к формальному образованию.

К 1970 году неблагоприятный экономический поворот и окончание отсрочек для аспирантов положили конец массовому движению за докторские степени. Вместо академических карьер, студенты и сами университеты стали более заинтересованы в прагматических курсах обучения, которые позволят людям получать рабочие места после их окончания. Эта новая тенденция, сама по себе ободряющая, продолжила академический бум в новом обличье. Популярные теперь "практические" области также требовали нескольких лет постдипломного образования. Сюда вошли медицинская, правовая, архитектурная, деловая программы, подготовка социальных работников и консультантов. С таким множеством выпускаемых сертифицированных профессионалов, мы получили бы-

стрый рост числа высокообразованных людей на рабочих местах, не требующих такого уровня, или по меньшей мере на местах, которые никогда не требовали такого обширного образования, какого требуют теперь. Помимо академического докторского (ph.d.) обучения в высшей школе, мы имеем функционеров, которые когда-то были бакалаврами (а в действительности нуждались только в здравом смысле), но теперь получают степени в правоведении, бизнес-администрировании или социальной работе. Консультант или медсестра в психиатрическом отделении, возможно, имеют значительную квалификацию в обращении с людьми, но многие наблюдатели спросят только об одном: прошли ли они достаточный "клинический тренинг". Самообразованному или от природы умелому человеку теперь почти некуда пойти.

Отделяя нас от нашей среды и обучая раболепию и ощущению неадекватности, школа подрывает наши естественные защиты против аддикции. Так же, как за семью, многие из нас цепляются за школу, как за тот единственный мир, в котором мы чувствуем себя комфортно. Иллич исправил бы это положение, восстанавливая связи между образованием и миром работы и игры. Люди обучались бы более эффективно, если бы делали это исходя из непосредственных личных и экономических побуждений, и если бы процесс обучения имел прямое отношение к их жизни.

Школьные системы в течение некоторого времени проходили период самоосвидетельствования. Одни реформы заключались в "открытии" классов, дающем детям большую свободу исследовать то, что они любят делать в школе, и пробовать добиться чего-то самостоятельно. Позднейшее обнаружение того факта, что фундаментальные навыки типа чтения радикально снизились, привело некоторые школы к откату от таких реформ. Эти противонаправленные движения совершались вокруг в

опроса, к которому общество было неспособно обратиться напрямую: действительно ли дети могут связать то, что им преподают или демонстрируют, с собственной жизнью и миром вокруг себя? Если школа не отражает этот мир и не удовлетворяет эту потребность убедительным образом, то никакой метод не будет более успешен, чем другие, в привлечении внимания и способностей ребенка.

Везде, где возникали практические возможности для открытости студентов и преподавателей внешнему миру и ответственности перед ним, и педагоги, и студенты были вознаграждены результатами. Большим успехом пользовалась финансируемая из федерального бюджета программа, которая позволила бедным, вылетевшим из средней школы ученикам получить рабочие места. Она поручала школе преподавание нескольких требуемых курсов. Некоторые школы перестраивали графики занятий таким образом, чтобы любой заинтересованный студент мог участвовать в программах обучения. Однако, все еще делом будущего остаются изменения в образовании, которые отразят возросшее осознание того, что институционализированная нереальность вредна для всех нас. Это может осуществиться только в одном случае: если главной темой, вокруг которой организуется образование, станет реальный опыт.

Медицина и психиатрия

Наше отношение к медицине — наиболее удивительный пример ложной уверенности общества во внешней экспертизе. Отказ от управления своим физическим Я напрямую затрагивает нашу психологическую силу и уверенность в себе. Он является результатом неправильного понимания природы медицины. Регуляция телесных функций — не точная технология, но что-то гораздо более тонкое. Рассмотрим, например, эффект плацебо, при котором вещество без активных химических или лекарственных свойств служит для лечения физических болезней. Люди вылечивают все — от незначительных хворей до неизлечимых болезней — с помощью методов (например, горячих ванн или религиозных практик), которые, по-видимому, не оказывают никакого прямого воздействия на тело. Мы склонны считать эти чудеса артефактами прежних времен, когда медицина не была такой продвинутой, или примитивных культур и умов, которые могут быть одурачены чем угодно. Но даже современная медицина основывается на вере в медицинский процесс и в доктора. В "Убеждении и Излечении" Джером Франк объясняет, что во всех культурах некие группы людей считаются способными излечивать хворь. Благодаря оказываемому им доверию, эти врачи часто способны успешно выполнять свои функции.

Сегодня мы думаем, что медицинская наука достигла объективно продвинутого состояния, но есть множество областей здоровья и болезни — от насморка до рака — которыми наше медицинское знание не может овладеть до конца. Поражительной иллюстрацией беспорядка в медицине является операция, перенесенная большинством детей — тонзиллэктомия, которую многие хирурги теперь считают медицинской причудой. Демонстрацией того, насколько неопределенным является диагноз "тонзиллит", и насколько неясна потребность в лечении или его ценность, служит исследование, проведенное американской Ассоциацией Детского Здоровья. Гарри Баквин обобщил случаи 1,000 детей, которые были посланы к докторам для осмотра миндалин. Из этой тысячи 611 получили положительный диагноз, указывающий на необходимость операции. Другие 389 были затем исследованы следующими врачами, которые рекомендовали тонзиллэктомию 174 из них. Процесс был повторен с оставшимися 215 детьми, которые теперь были диагностированы как здоровые двумя врачами, и у 99 были найдены основания для операции. Наконец, четвертая группа докторов осмотрела оставшуюся часть детей, и отобрала почти половину из них для операции. Независимо от того, сколько раз ребенок был признан здоровым прежде, каждая новая экспертиза несла ему 50-процентный шанс на то, что он или она будут признаны нуждающимися в тонзиллэктомии.

Не такое просто решить, когда существует медицинская проблема, и что должно быть сделано в этой связи, как это ясно показывает Элиот Фрейдсон в работе "Профессия — Медицина". Доктор Лоуренс П. Вильяме, автор книги "Как Избежать Ненужной Операции", показывает, что много операций, проводимых в США, не нужны. Действительно, было доказано, что некоторые хирургические вмешательства определенно вредны. Диагноз и лечение большинства болезней очень сильно зависят от влияния культурных и медицинских тенденций, от индивидуальных особенностей докторов и пациентов и от удачи. И все же, средний человек все больше верит в непогрешимость и всеведение медицины.

Еще хуже то, что такая аура всезнания внедрилась в последнее время еще дальше и глубже в жизнь людей. Ирвинг Кеннет Зола, в работе "Медицина как Учреждение Социального Контроля", перечислил много новых областей здоровья и болезни, на которые распространил свою деятельность медицинский истеблишмент. Медицинские авторитеты теперь инструктируют людей — с начальной школы — сколько необходимо спать, какую зарядку делать, как реа-

гировать на менструальные периоды или простуды, и так далее. Их не смущает тот факт, например, что еще идут дебаты о том, должны ли (и сколько времени должны) отдыхать люди с вирусными инфекциями, или то, что диапазон индивидуальных потребностей в сне, физкультуре, диете и регулировке менструального цикла настолько широк, что делает предписания невозможными.

Очевидно, что в вопросах повседневного поддержания здоровья наиболее разумным подходом будет развитие хорошего ощущения потребностей своего тела, учитывая физическую форму, историю и личные предпочтения. Это — действительно единственный способ иметь дело с постоянными изменениями человеческого организма. Сохранение здоровья означает внутреннее знание того, что ему нужно для взаимодействия с окружающей средой и с требованиями жизни. Когда отсутствует понятие о соответствующем поведении, человек становится подвержен вредным привычкам, сводящимся к излишествам или дефицитам. В статье в журнале "Наука", озаглавленной "Ожирение и Еда", Стэнли Шехтер показал, что полным людям (все увеличивающейся части населения Америки) трудно сказать, когда они голодны, и, таким образом, когда они должны поесть. Вместо этого, они реагируют на внешние стимулы — такие, как время дня и близость стола — сообщающие им, как себя вести. Слишком обильная еда, злоупотребление табаком, алкоголем, отсутствие физической активности — основные убийцы по медицинским данным — это те вещи, которыми доктора должны бы желать заниматься больше всего, дабы сохранить здоровье своих пациентов. Однако, простые медицинские рекомендации или лечение далеки от того, чтобы быть полезными в решении этих проблем, коренящихся в личности и в образе жизни.

Медицинская практика в США в действительности затрудняет для нас пребывание в контакте со своим физическим Я, изображая надлежащую охрану здоровья в виде скорее предписаний, чем естественного процесса. Вместо понимания целительных сил природы и ощущения своей собственной способности побороть мелкие физические недомогания, медицина заставляет нас думать, что ответы есть только у нее. Мы, таким образом, чрезвычайно злоупотребляем докторами и даем им слишком большую власть над собой. Мы существенно выиграли бы, если бы знали, как заботиться о своем собственном здоровье, и если бы, как рекомендует доктор Стэнли Сагов, сотрудничали со своими врачами при постановке диагноза и в процессе лечения. Если бы мы критически относились к тому, что нам говорят, и сверяли это со своими собственными чувствами, мы с гораздо меньшей вероятностью подвергались бы ненужным операциям, получали некорректные диагнозы и неправильное лечение. С точки зрения теории аддикции: если отделение от любого вида прямого опыта пагубно, то отделение от ритмов своего тела пагубно вдвойне. Такое отношение влияет на все, что мы делаем.

Аддиктивным следствием нашей зависимости от медицины является поразительный психиатрически-психологический бум. Получать консультации в области эмоций стало приемлемым настолько, что многие типичные американцы теперь так и поступают. В некоторых группах, например, среди молодых не состоящих в браке профессионалов Нью-Йорка, это является общим правилом. Нет сомнений, что причиной этого отчасти является возросшее осознание людьми своей неудовлетворенности и желание это исправить. Тем не менее, когда душевное "нездоровье" было дестигматизировано, создалось ложное впечатление, что существуют известные дисфункции физиологического или психоаналитического происхождения, которые ведут к эмоциональным проблемам. Их, по создавшемуся убеждению, можно лечить путем строгого приме-

ния психиатрических медицинских принципов в нужном порядке. Подобные убеждения очень мало обоснованы, так же как и вера в то, что психиатрия — особенно эффективный инструмент для помощи людям в достижении эмоциональной стабильности и удовлетворения.

В показательном исследовании, которое сделало ясной неадекватность всего процесса диагностирования душевного здоровья или болезни, Дэвид Розенхан и его коллеги из Стендфордского Университета смогли поместить некоторое количество нормальных, обученных психологии индивидов в психиатрические больницы. Будучи там, они обнаружили, что из подобного учреждения одинаково трудно выбраться вне зависимости от того, как они вели себя и что говорили. Обычно, однако, пациенты в таких больницах могли распознать лазутчиков еще до того, как последние себя разоблачали. Ранее, в книге "Убежища", Ирвинг Гофман описал то, как доктора и другой персонал психиатрических учреждений ожидают от пациентов таких действий, как если бы те были сумасшедшими, и неосознанно поощряют их поступать подобным образом, выискивая и вознаграждая клинические симптомы. Таким образом доктора укрепляют собственные роли в учреждении — удостовериваясь, что пациенты соответствуют своим. Такие роли поддерживаются исключением отношений, основанных на человеческом равенстве, даже при том, что это кажется полезным для пациентов. Моей знакомой сиделке из психиатрической больницы на Среднем Западе мешали дружить с пациенткой, намекая на ее собственное душевное здоровье и называя это непрофессиональным поведением.

В "Мифе Душевной Болезни" психиатр Томас Сас критикует заблуждения, которые возникают, в основном, от сверхлегитимизации психиатрии, ее диагнозов и лечения. Сас понимает, что усиление веры в конкретность и специфичность душевной болезни — результат объединения психиатрии с физической медициной, хотя, как мы видели, диагноз и лечение там также далеки от безошибочности. Когда исследователи — такие, как Альберт Бандура и Айзенк — попытались оценить результаты психиатрического лечения, они нашли мало причин полагать, что такая терапия более эффективна, чем простое прохождение времени или появление возможности поговорить с кем-нибудь. Много людей, довольных психотерапией, признают, что возможность облегчить душу является основной пользой в их лечении. Для них настолько трудно заполучить кого-либо, кто бы их выслушал, что они хотят оплачивать благожелательного слушателя.

Почему так много внешне нормальных людей думают, что они нуждаются в психиатрах? Рассмотрим пример мужчины, который, когда умерла от рака его жена, обратился к старшей сестре за эмоциональной поддержкой. Единственное, что она смогла сделать в ответ — это посоветовать ему увидиться с психиатром и предложить ссуду для оплаты терапии. Хотя брат и сестра считали себя близкими людьми, они действительно не могли иметь дела друг с другом в трудный момент жизни одного из них. Популярность психиатрии выросла в то время, когда стало трудно достичь искреннего человеческого общения. Психиатрия никогда не сможет его полностью заменить, поскольку единственными реальными решениями проблем человека являются те, которые становятся частью его жизненной структуры. Среди прочего, человек должен иметь регулярную возможность выражать свои чувства людям, находящимся рядом.

Так как почти каждый функционирующий индивидуум имеет некую особенность, которая может называться невротической (как и более 80 процентов жителей Нью-Йорка, интервьюируемых в известном "Центрально-Манхэттенском

Исследованиях" Лео Сроула и его коллег), каждый является кандидатом на консультацию профессионала, если он выбирает это, но такой выбор имеет серьезные последствия для человека, который его делает. Во-первых, само отношение к личной характеристике или стилю как к проблеме делает ее таковой. Во вторых, решив, что вы не можете справиться с проблемой по ходу нормального течения жизни, вы отказываетесь от собственных ресурсов и обращаетесь к внешнему агенту, который не может знать столь же много, как Вы, о вашей собственной жизни и чувствах.

Превалирующая форма психологической уязвимости, с которой мы имеем дело в этой книге — отсутствие надежного ощущения личного контроля. В этом свете сам акт консультации у специалиста-психолога может быть частью невротического паттерна, и фактически может укреплять его. Это — полезный и часто необходимый шаг, чтобы узнать свои слабости и попробовать справиться с ними. Но, в то же время, для здорового человека критически важным является поддержание контроля за этим процессом. То, что должно быть сделано — это то, что вы, в конечном счете, должны сделать сами, независимо от того, помогал ли вам психиатр. Консультация с чувствительным терапевтом может открыть новые области для личного исследования и обдумывания, а также более плодотворные способы обращения с жизнью. Но опасность неопределенно положиться на психиатра для получения поддержки и альтернативных вознаграждений, заменяющих реальное самовыражение и удовлетворение, потенциально присутствует в любых психиатрических отношениях. Это и есть причина того, что психиатрия все более и более популярна в аддиктивном обществе.

Люди часто ищут психиатрической помощи, когда внезапно прерывается любовный роман, когда они не могут приспособиться к новой среде, и на более постоянном основании — когда они имеют неутолимую потребность в эмоциональной поддержке. Это скорее компенсаторное, нежели лечебное поведение, и оно может вызывать скорее большую, нежели меньшую надежду на терапевта, чем существовала вначале. Кроме того, сама психиатрическая обстановка может привести пациента к сосредоточенности на своих страхах и неадекватности. Подкрепляя поглощенность собой и негативные формы экспрессии, психиатрия может, фактически, закрепить человека в его фиксированном паттерне жалоб и саморасспросов вместо реального действия. Психотерапия, по идее, нацелена на устранение причин собственного существования. Однако, довольно часто, как и можно было ожидать, очень человеческие люди, практикующие в этой области, имеют более сложную мотивацию, нежели вышеуказанная: из-за своей неуверенности или потребности в самооправдании они могут бессознательно поощрять зависимость.

Когда терапевтические отношения должны прекратиться — это ключевой вопрос. Одна женщина виделась со своим психологом регулярно в течение одиннадцати лет, начиная с ранней юности. Перспектива "вылечиться", казалось, давно померкла для нее. Тратя приличную часть своего дохода на обеспечение дружеских отношений с терапевтом, женщина признавала свою огромную потребность в нем. Она часто говорила об отъезде из города, где жила, потому что с ним были связаны плохие ассоциации, и потому, что она хотела начать все снова. Затем она сетовала на то, что не скопила достаточного количества денег, чтобы уехать. Так или иначе, она отдавала себе отчет в том, что переезд будет означать прерывание ее терапии с этим самым психологом. Страх неизвестности и нежелание отказываться от надежных источников подпитки — это составные части аддикции.

Терапия должна означать высвобождение эмоциональной энергии, энергии, которая раньше была заблокирована или направлялась не туда, так, чтобы она могла проявляться конструктивно. Когда вместо этого терапия отводит энергию от проблем реальной жизни и реальных отношений, возникает опасность того, что она станет аддикцией. Становясь более зависимым от одобрения психиатра (или просто его присутствия) для собственного существования, пациент может жертвовать возможностью (и даже желанием) получать другое удовлетворение. Возьмем, например, разведенную женщину, которая заканчивала свои вечерние свидания пораньше, чтобы хорошенько отдохнуть перед утренними встречами со своим терапевтом. Эта женщина была несчастна без друга или мужа, но, посвящая так много времени и внимания своему психиатру, она мало что оставляла для других отношений. Мужчины находили такое обращение пренебрежительным; таким образом, одна из основных проблем, которые мотивировали ее видаться с психиатром, была еще осложнена терапией. Что казалось подозрительным в роли ее психиатра, так это его готовность принимать так много внимания от своей пациентки. Однажды, когда женщина рассердилась на то, что он назначил другой клиентке встречу сразу после нее, психиатр спросил, что ее реакция говорит о ней. Он мог бы также поинтересоваться, что это говорит об их отношениях.

Филлис Чеслер, в "Женщинах и Безумии", рассматривает институт психиатрии как форму социального контроля, которая особо усиленно используется для того, чтобы удерживать женщин на их месте. Она обращает внимание на то, что, в то время как 90 процентов психиатров — мужчины, подавляющее большинство проходящих индивидуальную терапию — женщины. Согласно Чеслер, терапия напоминает брак, являясь для женщины социально одобряемым путем получения указаний от авторитетного мужчины. В терминах аддикции, женщина может иметь преимущества устойчивых отношений с мужчиной без того, чтобы сталкиваться с нормальными требованиями таких отношений. Она может регулярно высказывать свои жалобы, ожидая, что ее терапевт всегда будет отзывчив к ней, и не слышать от него других требований, кроме требования уплаты гонорара. Не будучи настолько всеобъемлющей, как брак или любовный роман, психотерапия может оставаться центром жизни человека. Она имеет и дополнительное преимущество: она доступна тому, кто не способен предложить другому человеку столь же надежную гавань, которой ищет сам. Что касается роли мужчины в этой тяжелой ситуации, то наивно думать, что большинство терапевтов идеально свободны от вовлечения эго. "Обязательство по отношению к терапии", которого терапевты требуют от своих пациентов, превращается, во многих случаях, в обязательство верности им как мужчинам.

Для оправдания психиатрических зависимостей люди могут прибегать к туманным объяснениям, которые помещают обычное психологическое функционирование в безопасное место — за пределы сферы ответственности индивида. Они могут узаконивать свои трудности, прослеживая их психоаналитические корни или относя их на счет глубинных дисфункций своей нервной системы. Женщина, с юности наблюдаемая психиатром, верила, что пережила незначительную мозговую травму в автомобильной аварии в детстве. Этот довод был камнем преткновения, который препятствовал ее продвижению к соприкосновению с реальными тревогами. Ее мнение, однако, просто отражает широко распространенные убеждения, которые занимают место религиозных и другие магических объяснений несчастия и зла. Эти медико-психологические пугала столь же абсурдны и отделены от наших чувств, как и любые другие.

"Newsweek" (8 января 1973) напечатал статью, описывающую депрессию как таинственное несчастье, физиологические корни которого обнаружились только теперь. Согласно "Newsweek", "нет сомнения, что депрессия, давно лидировавшая среди душевных болезней в США, фактически приобрела форму эпидемии...". Статья не говорит, почему в "болезни", если она действительно появляется по физиологическим причинам, могут быть ухудшения, хотя ее предположительные причины остаются приблизительно постоянными. Статья продолжает заверять читателей, что "прогноз для жертв депрессии является теперь более благоприятным, чем когда-либо прежде. В последние несколько лет на рынке появилось новое поколение препаратов-антидепрессантов. К тому же, устойчиво улучшается техника электрошоковой терапии. Размышления в конце статьи позволяют тем, кто считает себя или своих детей несчастными и смущенными, приписать свои несчастья некоторому дистантному, сверхъестественному источнику, и в то же самое время обещают, что новые препараты смогут разрешить их проблемы.

Физиология мозга и нервной системы совсем мало понятна сегодня, и наше знание, конечно, не достигло такого пункта, на котором может основываться практическая терапия. По словам нейропсихолога Брюса Мастертона, "работа мозга продолжает ускользать от нас... В столетии, когда виден свет в конце любого другого туннеля, этот остается черным". Были предприняты важные попытки исследовать эти области и связать их с душевными болезнями (которые суммированы в "Безумии и Мозге" Соломона Снайдера), но это — хоть и необходимые, но только предварительные шаги. О чем мы имеем действительную и полезную информацию — так это о том, что прошлые события и условия жизни создают психологические проблемы и эмоциональные расстройства. Мы также имеем хорошее представление о некоторых паттернах, в которых эти проблемы выражаются, так что мы можем распознать их, и, надеюсь, вмешаться.

То, что мы теперь знаем, весьма отлично от того, что заявляет статья в "Newsweek". Например, исследование Мартином Селигманом "выученной беспомощности" раскрыло заслуживающие доверия признаки того, что острая депрессия порождается ощущением человека, что его действия не имеют никакого значения, что он не может влиять на ход своей жизни. Данные Селигмана показывают, что "неуправляемость жизни может быть причиной подверженности депрессии". Отвлекая наше внимание от подобных открытий, которые могут нам помочь, популярные мифы о душевных проблемах фактически ухудшают наше тяжелое положение.

Требую ответов, которые, как мы надеемся, придадут смысл нашему положению, мы приходим к решениям, которые объективно вредны. Одним из примеров является использование риталина (Ritalin) и других "изменяющих поведение" препаратов для лечения гиперкинетических (гиперактивных) детей, а в некоторых случаях и целых школьных систем. В одном из объяснений это оправдывалось утверждением, что препараты "просто повышают бдительность". В другой интерпретации, они в какой-то степени корректируют "минимальное мозговое повреждение", хотя Деннис Кантвелл сообщает, что данных о связи органических дисфункций с гиперкинезом нет. Фактически, гиперактивность — это форма поведения, которая имеет много причин, от слабой адаптации к школьной ситуации до чудовищной скуки. И то, что называется гиперактивностью, может быть просто здоровым проявлением переизбытка энергии. Через использование лекарств медицина обращается к несуществующим проблемам, а также таким, которые имеют, по крайней мере большей частью, социальное происхождение. Более зловещим примером является психирургия, которая

исходит из ошибочного представления о существовании непосредственных связей между некоторыми частями мозга и определенными видами поведения. Так как это неправда, операция, призванная ликвидировать нежелательное поведение, будет иметь побочные эффекты, вплоть до (и включая это) почти полного прекращения нормального человеческого функционирования.

Такие крайние проявления медицинских репрессий, как психирургия и медикаментозное лечение детей, фактически противоречивы. В общем, однако, и непрофессиональные, и профессиональные подходы все больше склоняются к быстрому, окончательному и ударному лечению эмоциональных расстройств. Это влечет за собой принесение нашего Я в жертву экспертам и авторитетам, которые, как мы думаем, сообщат нам, в чем мы нуждаемся. Возможно, недалек тот день, когда все мы пожелаем обращаться к психирургу, чтобы он восстанавливал наши души всякий раз, когда мы грустны или озадачены. Мы уже, кажется, достаточно продвинулись в этом направлении, используя различные препараты.

Лекарства, медицина и средства массовой информации

Стало банальным утверждать, что молодежь, потребляющая наркотики, просто следует примеру старших, которые интенсивно налегают на такие лекарства, как алкоголь, прописанные врачами стимуляторы и транквилизаторы, а также на такие ежедневные "наркотики", как кофе и табак. Склонность обращаться к лекарствам символизирует культурно санкционированные методы реагирования на мир. Как показало изучение плацебо Лазаньи, люди, верящие во власть лекарств над собой, также, охотно принимают руководство авторитетных институций — например, больниц и церквей.

В "Мистификации и Злоупотреблении веществами", где речь идет как о прописываемых, так и о незаконных наркотиках, Генри Леннард и его коллеги анализируют непомерное употребление лекарств в наше время. Например, согласно Карен Даннелл и Энн Картрайт, в течение любого периода длительностью от 24 до 36 часов от 50 до 80 процентов взрослого американского населения употребляет по крайней мере одно лекарство. Леннард объясняет, что и доктор, и пациент ожидают, что любая медицинская консультация закончится выпиской рецепта, независимо от того, полезно это или нет — пациент, таким образом, будет уверен, что его лечат; а доктор сможет вновь подтвердить свою компетентность в качестве практикующего медика. В соответствии с этим, Леннард и Линда Фиделл сообщили, что доктора с большей готовностью прописывают лекарства женщинам, чем мужчинам.

Больше того, немногие врачи полностью осознают, как в действительности действуют препараты, которые они рекомендуют, и к каким последствиям это приведет. Доктор Дэйл Консол, который работал медицинским директором фармацевтической компании Squibb, сообщил подкомиссии Сената, что "средний практикующий врач является пленником фармацевтической индустрии". То есть, доктора обычно берут информацию о препаратах не из медицинских источников, а предпочитают получать ее из рекламных объявлений фармацевтических компаний и коммерческих передач, которые часто вводят в заблуждение и дают недостоверные сведения о недавно выпущенных препаратах и их действии. Как наиболее выгодный из продуктов фармацевтических компаний, транквилизаторы в особенности являются объектом широкомасштабных продаж

и повсеместной рекламы. Большинство рекламных объявлений в АМА и других медицинских журналах (которые зарабатывают деньги именно на этой рекламе) — о транквилизаторах. В выпуске Февраля 1972 года "Архива Общей Психиатрии", взятом в качестве произвольного примера, есть девять последовательно идущих полных страниц или разворотов с объявлениями о транквилизаторах. Их послания сформулированы весьма проникновенно; например, для торазина читаем: "я распадаюсь на части между визитами [к психиатру]".

Аддикция, как связанный с веществами опыт, в большой мере ассоциируется с депрессантами, такими, как алкоголь и героин. И все же, несмотря на растущую тревогу различных медицинских и правительственных авторитетов об аддиктивном потенциале выписываемых депрессантов (включая транквилизаторы и барбитураты), эти препараты безудержно распространяются в нашем обществе, и этим занимаются фармацевтические компании и доктора. Среди пятидесяти наиболее часто выписываемых препаратов в США, внесенных в "Новое Руководство по Рекомендации Лекарств" Ричарда Бурака, присутствуют следующие: валиум, секонал, либриум, икванил, милтаун, торазин, дориден, фиоринал, бутизол, нембутал и фенобарбитал; все они — барбитураты, седативные средства или транквилизаторы.

Как медицина может с такой легкостью участвовать в наркотизации общества? Кроме того, что она просто в долгу перед производителями лекарств и, следовательно, сверхвнимательна к их нуждам, медицина сама является установленной институцией, которой нужно поддерживать свои политические, экономические и социальные позиции. Непримиимо противостоя героину и марихуане, и в то же время будучи непомерно медлительными с проклятым табаком, АМА и родственные журналу сборники стоят за статус-кво, установившиеся привычки и привилегированные социальные классы. Они больше не объективны в оценке данных о препаратах, которые распространяют. Прописывание лекарств является основанием для медицинской профессиональной самооценки. И это то, на что они не позволят покуситься даже самим себе.

Частично в результате организованного медициной поощрения к использованию лекарств, люди теперь воспринимают психотропные препараты — и измененное состояние сознания, которое они вызывают — как нормальную часть жизни в обществе. И стимулянт- и депрессант- аддикции широко распространены в Америке. Первые, в форме никотина и кофеина, принимаются настолько повсеместно, что люди понятия не имеют, во что они оказываются вовлечены; вторые, в форме героина и даже барбитуратов, вызывают страх и отрицание. Однако, общество заявляет о своем отношении к различным депрессантам показательным расширением их незаконного и развлекательного употребления. Седативное средство Quaalude (methaqualone) стало наиболее популярным наркотиком университетской молодежи, заменяя более опасные быстродействующие препараты и галлюциногены. Конечно, веществом-депрессантом, которое традиционно выбирали большинство студентов и их старших товарищей, является алкоголь. Увеличение употребления алкоголя среди молодых людей, даже в средней школе, просто ошеломляет. 1974 сообщения Национального Института Злоупотребления. Алкоголем и Алкоголизма включают данные, что каждый седьмой подросток в старшей средней школе напивается по крайней мере один раз в неделю.

Главными способами распространения такой наркотической зависимости, и аддиктивной установки вообще, являются реклама и средства массовой информации. Изготовители седативных средств идут непосредственно в народ с реклам-

ными плакатами, которые внушают, что нормальные человеческие события — такие, как свадьба, визиты родственников, собеседование на работе — могут быть пережиты только при помощи некоторых отупляющих веществ. Учитывая популярность наркотиков и наркотических переживаний, появилась также психоделическая реклама, которая пытается убедить потребителей в том, что они могут получить "Додж-лихорадку" от покупки автомобиля, или найти "молодость" в затяжке сигаретой. Эти объявления — часть класса призывов, которые исходят из предпосылки о том, что нормальное человеческое существование неинтересно, и что покупка или ряд покупок является необходимым спасением от этого недомогания. Реклама автомобилей, одежды и сигарет часто бывает именно такого типа, она изображает владельца продукта полностью изменившимся человеком по сравнению с тем, каким он был обычно (или тем, какими мы себя знали); покупатель становится уверенным в себе, притягательным для противоположного пола и способным выйти за пределы маленького мирка, частью которого он является. Такие образы прямо аддитивны, и рекламодатели используют их именно так; нет более надежной гарантии или сильного побуждения для покупки чего-либо.

Подобная реклама подчеркивает неполноценность человека, который не обладает данным продуктом или не использует его. Она сосредоточивается на неуверенности, которую в разной степени испытывает каждый из нас. Чувствительные области, подобные желанию человека быть принятым другими, эксплуатируются путем изображения социальных бедствий, происходящих из-за грязной одежды или дома, перхоти или несвежего дыхания. Людям регулярно напоминают, что они не могут считать желаемое само собой разумеющимся, что они должны быть постоянно начеку против тех человеческих слабостей, которые могли бы побудить других людей отвернуться от них. Эти объявления касаются всех нас, как показывают продажи душистых, но бесполезных жидкостей для полоскания рта и вредных дезодорантов для подмышек. Эффекты могут достигать патологических размеров для некоторых людей, которые приходят в еще большее отчаяние по поводу своей социальной идентичности. В течение нескольких лет друзья одного мужчины думали, что у него проблемы с горлом, так как он периодически спрыскивал свой рот, даже когда говорил с людьми. Наконец они узнали, что он использовал освежитель дыхания, и таким образом уменьшал свое беспокойство о впечатлении, которое производил на других.

У человека, который ощущает свою неполноценность, реклама вызывает импульс искать в некоем снотворном или примочке, в одежде или в автомобиле дополнительное достоинство человеческого существа. Владение продуктом или использование его становится вознаграждением, поскольку снижает тревожность человека и искусственно поддерживает его позитивное представление о себе. Сам процесс покупки может быть утешением, как временный способ облегчения сложных чувств к самому себе. Этот же самый мужчина, переживая депрессию, будет стремиться купить некое средство для красоты и здоровья или, возможно, что-то более существенное. Таким образом, он, так или иначе, верит, что разобрался со своими межличностными проблемами, в то время как на самом деле — с точки зрения истинного понимания аддикции — он создал себе еще большие трудности, наделав долгов и убедив людей в том, что он — довольно странный тип. Его поведение похоже на поведение женщины, которая покупает платье, когда впадает в уныние. Эта привычка также может служить аддикцией. Она может приобрести впечатляющие размеры: есть женщины, покупающие одежду день за днем только для того, чтобы возратить большинство

своих покупок обратно и, таким образом, бесконечно продолжать развлекающее их занятие.

Для растущих сегодня детей воздействие средств массовой информации более серьезно, чем когда-либо. Через телевизионные программы, ориентированные именно на них, дети осаждаемы вторгающейся со всех сторон рекламой — с того момента, когда становятся способны ее понять. Видные атлеты, телевизионные знаменитости и мультипликационные герои рекомендуют витамины, делающие их сильнее и здоровее, игрушки и другие продукты, которые могут служить предметом зависти других детей. Между такими коммерческими вставками мультипликационные сериалы подчеркивают надежду на героические фигуры и волшебные решения дилемм, с которыми сталкиваются любимые детские герои. Несмотря на аддитивный эффект и остановку нормальной детской активности — анестезию перед телевизорами — родителям трудно сопротивляться устройству, которое успокаивает детей, поддерживая в доме тишину и порядок. Эта пассивная форма развлечения, которую стали использовать молодые люди, обвиняется некоторыми исследователями (например, Леннардом) в том, что происходит одновременный рост употребления молодежью наркотиков.

Телевидение, которое приносит модели аддитивного поведения в наши дома, равно интенсивно вторгается в сознание как детей, так и взрослых. Некоторые индивиды, озабоченные ролью, которую телевидение играет в их жизни, делали попытки избавиться от этого монстра с забавными и все же пугающими результатами, которые Колман МакКарти описывает в статье "Изгнание Чужака из Дома" в газете "Newsweek". Он обнаружил, что должен реорганизовать свой дом и заново узнать, что нравится его жене и детям. Члены семьи обнаружили много нового друг в друге и начали говорить о важных аспектах своей семейной жизни, которые ранее игнорировали.

Частично их шок происходил от осознания, что телевидение действительно может быть аддикцией. Кто может сомневаться, видя ребенка, прикованного к вспышкам на экране, что установлен паттерн компульсивного поведения? Взрослые также обнаруживают свою зависимость, приходя домой с энергии и мотивацией лишь для того, чтобы включить свой телевизор. Они нуждаются в телевидении, чтобы скоротать время, облегчить отношения с окружающими и скрыть пустоту своей жизни. Газеты отметили открытие Общества Рациональной Психологии в Мюнхене, Германия, заключающееся в том, что обычные телезрители, которые лишены своего любимого времяпрепровождения, могут переживать абстиненцию — симптомы отрыва, включающие дезориентацию в главных областях личной жизни. Они не могут общаться со своими семьями, теряют интерес к сексу, и так далее; это — забавная тема для новостей, однако, последствия этого не столь забавны.

Другие аддикции

Можем ли мы узаконить название времяпрепровождения, подобного просмотра телевизора, аддикцией? И, если это так, то что делает его таковой? Аддикция имеет место в том случае, если переживание является достаточно безопасным, предсказуемым и повторяющимся, чтобы служить защитой сознания человека, предоставляя ему всегда доступную возможность для бегства и утешения. Однажды погрузившись в такое переживание, человек теряет доступ к другим людям, вещам и стремлениям и, таким образом, еще сильнее нуждается в ад-

диктивной деятельности или аддитивных отношениях. При том, что отрыв от подобной деятельности распутал бы нить всей жизни человека, он сам не видит другого выбора, кроме полного и абсолютного соединения с вещью, которая теперь управляет им. Все это происходит с человеком, который сфокусировал свое внимание на телевидении до такой степени, что отказался от любых серьезных попыток заниматься своим домашним хозяйством. Телевидение — превосходный пример того, как общество не только допускает аддикции, но и обеспечивает их нам, и даже навязывает.

Обнадеживающим является тот факт, что люди начинают называть для себя ряд аддитивных привязанностей в нашей культуре так, как они того заслуживают. В "Являетесь ли Вы аддитивной личностью?" Доктор Лоуренс Дж. Хеттерер привлекает внимание ко множеству аддикции, включая шопинг и секс, а также домашние наркотики и алкоголь. Хеттерер и др. также называют аддикцией переизбыток, компульсивное влечение к азартным играм (гемблинг) и перерабатывание (трудоголизм). Так как эти и другие зависимости составляют аддитивное общество, полезно рассмотреть пару примеров, чтобы исследовать их действие и функцию: кто участвует в них, как это влияет на других людей, и какие в целом последствия это имеет.

Когда люди сохраняют поведение, вредное для их собственного благосостояния, благосостояния объектов их заботы, и, наконец, благосостояния других людей — это признак аддикции. Содержание домашних животных в американских городах — одна из таких проблем. Как выявил опрос в "Национальных Городах", 60 процентов мэров ответственно заявили о "проблемах, связанных с контролем за собаками и другими домашними животными" как об источниках частых жалоб населения. Эти жалобы (как установил Алан Бек) возникают из-за растущего количества укусов собаками, омерзительности и опасности для здоровья собачьих фекалий, а также шума, лая или воя крупных животных, заключенных во дворах и в квартирах. И все же, популяция домашних любимцев ежедневно увеличивается. Американская Гуманитарная Ассоциация называет это эпидемическим популяционным взрывом, к которому, как они убеждены, американцы почти полностью равнодушны.

Почему люди так сильно привязаны к своим домашним животным? И почему так много крупных животных помещается в обстановку переполненных улиц и маленьких квартир, с которой они совершенно несовместимы? Ответ таков: домашние животные хорошо подходят для того, чтобы быть объектами для поиска эмоциональной уверенности. Немногие вещи столь же последовательны и предсказуемы, как поведение домашнего животного. Многие из их приверженцев пытаются минимизировать различие между любовью животного и любовью человека (вспомним рекламу корма для домашних животных, которая их персонализирует и делает вас жестоким, если вы не балуете своего любимца). Некоторые люди, фактически, предпочитают компанию животных. Один мужчина охарактеризовал свою собаку как "единственное живое существо, которое действительно беспокоится обо мне; которое отреагировало бы, если бы я умер; которое любило бы меня вне зависимости от того, что происходит со мной в мире, или каким бы плохим я ни был по отношению к нему". Чтобы добиться этого вида преданности, необходимо только кормить собаку и иногда ласкать ее. Даже когда человек устает от животного, или оно ему наскучивает до полного игнорирования, питомец продолжает помещать хозяина в центр своей жизни. Нашей эпохе присуще широкое распространение овеществления эмоциональных привязанностей; аддикция и любовь настолько часто смешиваются, что люди могут называть отношения с животным любовью.

Когда люди находят, что отношения, подразумевающие получение и отдачу — нормальные человеческие взаимодействия — слишком много требуют, домашнее животное может стать единственным эмоциональным существом, с которым они могут войти в контакт. Домашние животные, естественно, появляются там, где трудно формировать человеческие отношения — среди пожилых и одиноких людей, или там, где они неустойчивы и изменчивы, как в молодежной культуре хиппи. Домашнее животное, однако, может фактически отвлечь человека от других эмоциональных потребностей и сделать менее вероятным их удовлетворение. Студентка колледжа, имеющая трудности в поддержании отношений с людьми, купила большую собаку для дома, в котором жила вместе с тремя другими девушками. Появление животного быстро отдалило ее от соседей, а постоянное внимание, которое она оказывала ему — включая долгие прогулки и односторонние беседы — сделало посещение ее дома неприятным для других людей. В следующем году она сняла квартиру одна. Когда кто-то все же приходил к ней, он замечал, что беседы с девушкой постоянно прерываются ее комментариями о собаке, обращениями к ней и периодическими объятиями и ласками животного.

Предсказуемость поведения собаки может объяснить также то, почему они популярны в домах среднего класса, иногда в качестве модели или даже замены детей. В одном доме, где родители ужасно беспокоились о местонахождении и занятиях своих детей, завели собаку, которую всегда держали привязанной к изгороди около дома. Они водили ее на поводке (как требует закон), и время от времени выгуливали в парке. Но даже там они не давали собаке бегать свободно, потому что "она могла бы потеряться, погнавшись за кроликом". Хотя эти люди действовали в соответствии с общественными инструкциями и социальными нормами, это наводит на размышления об их побуждении завести домашнее животное. Беспокойство за животное может быть случайным и эгоистичным, а главным основанием для решения о том, в чем оно нуждается, может быть собственное удобство. Хотя родители утверждают, что наличие животного учит детей быть внимательными к другим живым существам, кажется странным использовать этот вид отношений в качестве иллюстрации сложности человеческого взаимодействия. В семьях, где родители регулярно отрицают свободу собственных детей, которая заставила бы родителей нервничать, дети, в свою очередь, учатся формировать или подавлять импульсы своих домашних животных — к физической активности, сексу или стимуляции — чтобы приспособить их к собственным желаниям и графику. Обычное взаимодействие, которое мы можем наблюдать между хозяевами и домашними животными на улице — выговор за некий акт неповиновения. Аддиктивное использование домашних животных — форма жестокого обращения с ними, которая не часто признается таковой.

Степень, в которой домашние животные являются аддикцией, зависит от того, насколько они доминируют в жизни человека. Есть множество домов, где собаку воспринимают как объект любви, контролируют, чтобы она вписывалась в существующие домашние порядки, и, в то же время, ей позволено влиять на семейную политику. Один мужчина постоянно ругал и наказывал свою собаку, но отверг желанное предложение работы в Англии, потому что это значило бы подвергнуть животное шестимесячному карантину. Здесь доминирование и самопожертвование, которые часто идут рука об руку в межличностной аддикции, проявились в том, что мы считаем гораздо менее значительными отношениями.

Молодые люди, которые сильно вовлечены в аддикцию к домашним животным — и к возлюбленным — также часто имеют юношеский вариант религиозной

аддикции. Мы уже упомянули Христианского фаната, который приравнивал веру в Иисуса к питью, галлюциногенным препаратам и психиатрии (хотя он утверждал, что нашел ее более эффективной, чем все остальное, для своих целей). Бывшие наркоманы известны как члены экстремистских, зачастую авторитарных религиозных сообществ, возникающих вокруг молодежной культуры. Статья Роберта Адамса и Роберта Фокса в "Обществе", озаглавленная "Иисус, вводимый внутривенно", суммирует некоторые аддиктивные элементы "путешествия под Иисусом" — отрицание прошлого и будущего, избавление от тревоги и напряжения, уклонение от принятия половой зрелости, неоспоримость идеологии группы. Тотальная приверженность религиозной секте отрицает все: кем человек был, что делал, что пережил и узнал, и перестраивает его или ее мышление в соответствии с жесткой линией религиозной доктрины. Порядок обеспечивается структурой группы, гарантия и интеграция находятся в вере во всемогущего Бога — и пугающая ответственность самоутверждения отстывает.

Освобождение молодежи от эффектов такой идеологической обработки, кажется, требует такого же массированного нападения на их чувствительные места. Руководствуясь подобной рационализацией, родители нанимали Теда Патрика для организации похищения своих детей (часто по закону совершеннолетних) из религиозных коммун и подвержения их довольно травматичной процедуре-марафону "депрограммирования". Однажды убедившись в том, что их обратили, фактически, в извращенное Христианство, многие из молодых людей немедленно стремились присоединиться к группе депрограммирования, чтобы спасти других. Отрекшись от идеалов, которым они так недавно полностью посвятили свою жизнь, они чувствуют интенсивную негативную реакцию, которая неизменно следует за аддикцией.

Что приводит родителей в такое отчаяние, что они обращаются к насильственному вмешательству чужого человека для восстановления некоторого влияния на своих выросших детей? Чего они ожидают от Теда Патрика? Одна мать сказала про него: "Он - мой спаситель". Разочарованная тем, что Патрик оказался обычным человеком, она объяснила: "Я думала, что он — гигант, некий Бог, которого мы должны иметь". Призывая постороннего человека для решения проблемы, родители немедленно и в первую очередь обвиняют внешнюю силу — лидеров губительной секты — в том, что все пошло не так. Фактически, их собственные реакции демонстрируют то же самое замешательство, которое заставило их детей потерять равновесие. Один отец сказал: "Я уверен, что потребуется два года, чтобы восстановить то, что те дети разрушили за неделю". Но какой реальной стабильности, какой основы в жизни достигла дочь этого человека, или дочь Рэндолфа Херста, если "те дети" смогли уничтожить это за неделю? И как восстановить это — посылая ее обратно в школу и в церковь, где ей и привили неуверенность в себе?

Родители, участвующие в похищении детей, кажется, только хотят, чтобы их дети возвратились к внешне нормальному состоянию, к приемлемой, замаскированной нерешительности и зависимости, которую они демонстрировали до своего религиозного обращения. Это возвращает нас назад, завершая круг, к школе и семье. Санкционируя самоотрицание детей (вследствие присоединения к чему-то) на протяжении всей их жизни, родители и общество привели их к абсурдному увлечению наркотиками и религией, к которым столь многие взрослые относятся с презрением. Но они не должны удивляться, поскольку связь между этими двумя видами власти — прямая и неоспоримая.

Любовь и брак, дом и школа, медицина и психиатрия, наркотики и религия — все они, последовательно или одновременно, могут быть аддикциями для человека, который должен использовать их таким образом. С другой стороны, ничто из этого списка не обязано быть аддикцией, поскольку все, что мы делаем, может быть и аддиктивным, и неаддиктивным; ключ находится в том, как и почему мы это делаем. Но поддавшись всеобщему культурному паттерну аддикции, руководящему столь многими из наших действий, мы всегда пребываем в поиске следующей научной степени, следующего возлюбленного, следующего визита к психиатру, следующей дозы. Нас научили (во многих случаях сами эти учреждения) тому, что мы нуждаемся в школе, нуждаемся в браке, нуждаемся в постоянной работе, нуждаемся в медицине. В чем мы действительно нуждаемся, так это в цельности и в том, чтобы быть собой, брать на себя ответственность за свое собственное здоровье, образование и эмоциональное развитие. Мы должны быть уверены, что можем справляться с людьми и вещами, которые составляют нашу среду, учиться у них и наслаждаться ими. Поскольку нам трудно достичь такой цельности, аддикция не является, как нам нравится думать, отклонением от нашего жизненного пути. Аддикция — это и есть наш путь в жизни.

ГЛАВА 8

АДДИКТИВНЫЕ ЛЮБОВНИКИ ПО ОТДЕЛЬНОСТИ

Она всегда чувствовала себя уязвимой, уязвимой, это всегда было тайной брешью в ее доспехах. Она не знала себя, какой она была. Это было отсутствие здорового Я, она не имела природной достаточности, была ужасная пустота, несостоятельность, дефицит бытия внутри себя. И она хотела, чтобы кто-то возместил этот дефицит, возместил его навсегда.

Д.Х.Лоуренс «Женщины в любви»

Мужчина всегда должен считаться отколотым фрагментом женщины, а секс — все еще болящим рубцом этой раны. Мужчина должен быть добавлен к женщине, прежде чем он приобретет какое-нибудь реальное место или целостность.

Когда мы вступаем в любовные отношения, мы делаем это как мужчины или женщины, и эти половые идентичности, подобно другим социальным ролям, сильно влияют на форму нашей вовлеченности. Мужчины и женщины демонстрируют аддиктивные тенденции примерно в одинаковой степени. Однако, различные формы, которые аддикция может принимать у мужчин и у женщин, стоят того, чтобы их исследовать, поскольку они высвечивают некоторые специальные проблемы, вносящие свой вклад в аддикцию. В частности, модель аддикции может дать нам понимание роли женщины в обществе, а анализ этой роли — сделать для нас понятной аддикцию.

Поскольку случаи в этой главе подразумевают демонстрацию одной или другой стороны связи мужчины и женщины, они являются скорее исследованиями индивидов, нежели пар. Они иллюстрируют способ, которым один человек, как индивид, справляется или не в состоянии справиться с романтическими увлечениями. Люди, имеющие много любовников (одновременно или последовательно), могут быть столь же аддиктивными, как и те, кто неразрывно привязан к одному человеку. Истории, которые следуют ниже, показывают, что делает межличностный аддикт, когда он не вовлечен в исключительные, взаимно аддиктивные отношения.

Женщина: бремя недостаточности

Женское движение, признавая, что обычные женские роли отрицают опыт психологической целостности, подчеркивает то, насколько важно для женщины быть способной достигать успеха в одиночку. Заявляя это, феминистки говорят об аддикции. Общество прилагает усилия к тому, чтобы убедить женщин в их недостаточности. Оно делает это, главным образом, путем организации людей в пары, вследствие чего первичная идентификация женщины является производной от ее отношений с мужчиной. Хотя всем нам было сообщено, что мы не можем делать ничего в одиночку — что мы должны соединиться с кем-то или с чем-то еще, чтобы выжить — женщины все же несут более тяжелое бремя культурного убеждения, что человек не может успешно существовать вне структур брака и семьи. Вот почему обычное положение женщины в обществе может служить символом социально одобряемого аддиктивного состояния, и почему понятие аддикции настолько уместно для оценки психологического давления на женщин.

Предположение общества о том, что женщины не способны к независимому экономическому существованию, отражается в параллельном предположении, что они не способны даже к независимому домашнему существованию. Сейчас для женщины более обычно, чем когда-то, не жить с родителями до замужества. Но и без такого прямого движения из дочерей в жены, общежитие колледжа или совместная квартира могут быть только транзитной точкой между этими двумя принятыми женскими ролями. В общежитиях или другом подобном жилье, родители могут осуществлять значительный контроль над своими дочерьми, для которых слово "дом" все еще означает дом их родителей. Свидетельством того, что большинство женщин не считаются взрослыми и способными к самостоятельной жизни, служит то, что, когда женщина теряет активное покровительство своего партнера, от нее традиционно ожидают отступления в некую другую покровительственную структуру. Когда молодой женатый человек без детей должен уехать в длительную деловую командировку или на службу в армию, его жена часто возвращается в свою семью, чтобы занять свое прежнее место зависимой дочери. Еще более смешно, когда молодая разведенная женщина возвращается обратно к своим родителям и кротко принимает возобновление их руководства своей личной жизнью.

Я знал аспирантку 27 лет, которая, после ранней смерти мужа от опухоли мозга, поселилась с его родителями. Она сделала это, чтобы они могли вместе пережить это горе и привыкнуть в течение какого-то времени к своей ужасной потере. Даже при данных обстоятельствах, когда эти люди не были ее собственными родителями, она позволяла им осуществлять контроль над ее жизнью, аналогичный обычному контролю родителей над девочкой-подростком. Они вмешивались в ее социальную жизнь, настаивая на том, чтобы мужчины, с которыми она встречалась, не водили ее в определенные места или не задерживали ее допоздна. Никто, включая саму женщину, не мог, по-видимому, представить, что она живет со своими свекрами как независимый взрослый человек.

Чтобы рассмотреть последствия такого положения вещей, следует начать с оценки того, чем, в общем, является аддикция. Отрицание финансовой независимости и свободы передвижения женщин, по сути, является отрицанием эмоциональной независимости, что приводит к аддикции как у женщин, так и у мужчин. Таким образом, меры, способствующие достижению женщинами неза-

висимости — большие экономические возможности, большой контроль над собственным телом, узаконивание и принятие одинокой жизни — имеют более широкую общечеловеческую ценность, чем подразумевает их применение только по отношению к женщинам.

Роль, намеченная для женщины, символизирует судьбу аддикта, потому что основана на неадекватности. Женщина, как ожидается, будет пустым, бесформенным сосудом, принимающим форму того, кто или что согласится его наполнить. Любая активность, предпринятая исходя из этого недостатка личностной целостности, вероятно, станет аддикцией. Традиционно женщины были ориентированы на несколько основных занятий — замужество, семья, дом. Эти личные отношения и составляют предписанную женщине сферу активности. Неудивительно, что, испытывая недостаток других отдушин, женщина определяет себя такими отношениями и зависит от них до степени аддикции.

Сегодня, когда история женщины не настолько предсказуема, она может все еще считать себя не лучше подготовленной воспитанием к решительной и эффективной жизни. Наш более свободно определенный социальный мир может предлагать ей только большее количество и разнообразие аддиктивных привязанностей. Энн — пример того, какой может быть жизнь женщины при таких обстоятельствах. Происходя из очень положительной семьи, она обогатила свою биографию несколькими нетрадиционными поворотами. Но была глубинная последовательность в природе ее многочисленных увлечений.

Энн росла в фешенебельном пригороде южного города. До окончания средней школы она не находила свою жизнь достаточно возбуждающей, если не считать победы на первенстве штата по плаванию. Основной опыт ее общения с людьми ограничивался пределами семьи и не был достаточно обширным. Ее отец был молчаливым и властным, мать — слегка с чужинкой, любительница поболтать о тривиальных событиях сообщества. Она говорила, что Энн будет весело в колледже, как было ей самой. Добрая и благожелательная, она никогда не говорила чего-нибудь важного своей дочери.

Ни дома, ни в школе Энн никогда не имела полного представления о своих возможностях. Никто особенно не замечал ее, и нигде, казалось, ее не ценили за что-нибудь еще, кроме симпатичной мордашки и спортивных достижений. Ее отец и мать только говорили о ней между собой, не ожидая от нее никаких индивидуальных или субъективных реакций, так что ее способность к самоопределению и самовыражению атрофировалась, оставшись на зачаточном уровне. Занимаясь плаванием, она выполняла все требования тренера, относящиеся к безличному режиму расписания, диеты и тренировок. Но за все это она никогда не получала любви, контакта и привязанности, которые, она знала, должны где-нибудь существовать. Она жаждала их, но не чувствовала, что достойна получить.

После средней школы Энн поступила в маленький двухлетний женский гуманитарный колледж в Штате Коннектикут. Ее родители слышали, что это хорошая школа с сильной командой по плаванию, и думали, для нее будет полезно пожить некоторое время в другой части страны. Энн не находила чего-нибудь значительно отличающегося в своем новом опыте, за исключением того, что теперь она была вынуждена волноваться об экзаменах и оценках. Средняя школа не подготовила ее достаточно хорошо даже к таким умеренным академическим требованиям. Вскоре она обнаружила, что находится в постоянной тревоге, и

начала компульсивно есть и курить — и то, и другое очень вредило ее занятиям плаванием.

Вес, который она набрала, также ухудшал ее социальную жизнь, которой она и так была молчаливо, но заметно недовольна. Заполняющее ее недовольство кристаллизовалось в жажду романтических отношений, но найти их было трудно, потому что школа располагалась приблизительно в пятидесяти милях от ближайшего мужского колледжа или большого города. Девушки периодически садились в автобусы и ездили в один из ближайших университетов или колледжей, чтобы развлечься. Однако, ничего значительного не происходило, потому что до полуночи они должны были возвратиться. Конечно же, ни один из молодых людей, которых Энн так страстно целовала на прощание, не побеспокоился о том, чтобы проехать сто миль туда и обратно, дабы нанести ей ответный визит.

Общим убеждением в их маленьком колледже было то, что женщины не могут заботиться о себе. Их существование жестко контролировалось: танцы под присмотром, правила, запрещающие мужчинам находиться в комнатах общежития, и, с академической стороны, отчеты о посещаемости, лекции и предписанное чтение. Недоверие Энн по отношению к самоконтролю — или возможно, только ее незнакомство с его использованием — было еще усилено. Она была, как предполагалось, зрелым человеком, но понятия не имела, как контролировать свое время, интересы или чувства. Она вообще имела очень небогатый опыт. Ее страстью были безумные увлечения издалека. Родители, правила и расстояния держали мужчин вдалеке от нее. Она никогда не проводила время в одиночестве, выражая себя. В доме ее родителей была хорошая библиотека, но она считалась папиной. Она никогда не выбирала там книг о предмете, о котором хотела бы знать больше, исключая то время, когда (еще девочкой) она пробовала выяснить что-нибудь о сексе. Она была изолирована от всего. Ничто не контактировало с ней напрямую, без вмешательства и опеки других.

Поскольку два года подходили к концу, Энн, по совету родителей, подала документы в несколько престижных восточных женских колледжей. Втайне, тем не менее, она была рада, когда не смогла получить допуска ни в один из них. Вместо этого, она поступила в Калифорнийский Университет в Лос-Анджелесе. Она чувствовала, что хочет уехать далеко, очень далеко.

Начав учиться в Лос-Анджелесе, Энн растерялась. Живя в общежитии, она не занималась ничем, кроме посещения занятий утром, хождения в бассейн днем и выполнения заданий вечером. Девушки, которые оставались в общежитии на выходные, хотели, чтобы Энн ходила с ними в кино, но они не были особенно привлекательными, и симпатичная Энн не чувствовала себя одной из них. Большинство интересных девушек из ее группы состояло в женских обществах, но она не просила принять ее туда. В ее представлениях не присутствовало других концепций социальной жизни, кроме той, что представлена женскими обществами и организованными ими рутинными встречами и вечеринками.

В Университете, как и в школе, Энн никогда не стремилась к интеграции учебного опыта. Казалось, не было никакой связи между тем, что она слышала в классе или читала в книгах, и тем, как она проживала свою жизнь; так же, как книги ее отца не имели никакого значения для нее в детстве. В обоих колледжах, где училась Энн, доминировала социальная атмосфера, клеймящая любую женщину, слишком интересующуюся учебой; так что она никогда не читала ничего серьезного — только то, что была обязана прочитать. Беседы с подругами

в свободное время никогда не содержали обсуждения изучаемых предметов — эти беседы были посвящены другим темам, чаще всего мужчинам. Когда же она взаимодействовала с мужчинами, в отношениях не было места для интеллекта или самоисследования. Фактически, Энн очень редко пробовала понять что-нибудь в своем окружении путем обдумывания и обсуждения. Родители не поощряли ее к этому, и с тех пор ничто так и не научило ее поступать по-другому.

В колледже Энн была настроена обращаться к личным отношениям за утешением и спасением. В Университете она, наконец, нашла эффективные средства для демонстрации себя мужчинам — студенческие вечеринки. Она обнаружила, что после нескольких рюмок может действовать без стеснения и участвовать в происходящем. Она приобщилась к умеренному социальному питью еще в колледже. Теперь, однако, от нее ждали, что она забудется сильнее.

На одной из таких вечеринок, спустя месяц после приезда в Лос-Анджелес, она и поимела свой первый сексуальный опыт. Один молодой человек, казалось, особенно заинтересовался ею. Потанцевав с ней какое-то время, он пригласил ее к себе в комнату. Они сели на кровать и стали целоваться, затем он уложил ее и раздел. В этот момент возражения казались неуместными, и Энн уступила так легко, что мужчина выразил удивление тем, что она оказалась девственницей. Он пригласил ее провести вместе уикэнд. Она радостно помчалась в свое общежитие, чтобы отметить в книге ухода, провела три дня и три ночи с молодым человеком, а после этого никогда не получала от него известий.

Энн не знала, как на это реагировать, но предположила, что она в какой-то степени несовременна и была отвергнута по этой причине. Решив вести себя более компетентно, она уже целенаправленно пошла на следующую вечеринку. Так начался новый ритуализованный период в ее жизни: она ходила на вечеринки с неопределенно-сексуальными намерениями и использовала опьянение в качестве средства сближения с любым подходящим мужчиной, выразившим к ней интерес. На этой стадии развития она открыла наслаждение и стала желать секса самого по себе. Но, кроме этого, она очень хотела найти принятие мужчины. Всякий раз, когда мужчина делал некоторое усилие, чтобы увидеть ее снова, она убеждалась, что нашла возлюбленного, с которым можно создать глубокую привязанность.

Она была вынуждена разочаровываться и испытывать боль множество раз, но не знала других альтернатив. Так что Энн безропотно выносила такую жизнь всю оставшуюся часть учебного года, находя в ней случайные мелкие удовольствия. После особенно пустого и отчужденного лета, проведенного дома, она возвратилась в Лос-Анджелес, ощущая, что должна попробовать что-нибудь еще. Теперь она согласилась жить в квартире с двумя другими женщинами. С ними она начала курить марихуану — не только в качестве основного элемента своей социальной жизни, но и используя ее как способ оживить вечера, когда она бывала в квартире одна. У нее стало больше свободного времени, поскольку она бросила плавание. Хотя Энн все еще отвечала учебным требованиям, она становилась все более рассеянной и в этом, так что ощущение напряжения часто заставляло ее желать избежать занятий.

В это время Энн начала регулярно встречаться с молодым человеком, бывшим студентом, оставившим учебу и теперь живущим на деньги от случайных приработков и кредитов. Столь же эгоистичный и нечувствительный к Энн, как и все ее бывшие возлюбленные, он, по крайней мере, искал у нее какого-то вида

постоянного наслаждения. Но все же отсутствовало что-то важное, чего она хотела, но не могла получить. Тогда она последовала примеру своего друга и начала принимать амфетамины. Пока Энн не разрушилась полностью, что быстро случается со многими наркоманами, она регулярно нюхала наркотик и постоянно была под кайфом. Она нюхала утром, когда вставала, затем пробовала посетить занятия, но принятая доза мешала ей сконцентрироваться. Хотя она все еще официально была студенткой, но должна была, по всем признакам, скоро вылететь. Она нюхала наркотик также и вечером, прогуляв по городу весь день, так что у нее выработалась привычка употреблять снадобье два раза в сутки. К лету она решила, что не может поехать домой. Она сопротивлялась просьбам своих родителей, а затем и их требованиям, пока, наконец, они не прекратили посылать ей деньги. В середине лета она все же возвратилась на Восток с запасом наркотика. Как только она добралась домой, родители увидели в ней радикальные перемены. Когда вскоре пришла расшифровка из Университета, с плохими результатами и уведомлением о незавершенной учебе, Энн призналась в своей привычке к наркотикам.

После первоначального потрясения и недоверия, семья решила снова вернуть дочь на правильный путь. Они надеялись, что теперь, когда Энн вдалеке от той компании и того мужчины, все может снова быть, как прежде. По рекомендации друга семьи, они послали своего своенравного ребенка к психиатру, который контролировал ее воздержание от наркотиков в течение краткого пребывания в местном доме отдыха. Довольно скоро все стало выглядеть надлежащим образом, но Энн вовсе не чувствовала себя хорошо. Она была скучной и угнетенной. Правда, она теперь воздерживалась от наркотиков, но это было главным образом последствием ограничений данной ситуации. Через некоторое время она решила, что ей нехорошо от такой обстановки, и однажды утром уехала на автобусе, дождавшись, пока родители уйдут из дома.

Возвращение в Лос-Анджелес не обеспечило того подъема, который она хотела испытать. Ее возлюбленный не сумел понять ее повышенной потребности в эмоциональной поддержке. Она чувствовала себя заброшенной и одинокой, семьи больше не было за ее спиной, и ничего не было впереди. Столкнувшись с отказом отца финансировать еще одну попытку обучения в следующем году, она вынуждена была материально рассчитывать только на себя — впервые в своей жизни. Энн попросилась на работу в свой Университет и пошла работать машинисткой в Отделение Изящных Искусств. Ее работа помогла ей сохранить некоторый минимальный контакт с действительностью, но не обеспечила ничем позитивным. Также, как и в школе, ее проблема состояла не в том, что она не могла следовать правилам; все, что она могла делать — это следовать правилам.

Год состоял из мучительно унылых дней и бурных ночей и уикендов. Почувствовав отчуждение своего последнего любовника, Энн возвратилась к практике многочисленных романов. Ее увлечения были подобны наркотику: неистовые поначалу, они затем быстро увядали и ослабевали. Каждый раз она думала, что нашла в новом возлюбленном новый смысл жизни; и всегда это оказывалось бессмысленным. Ее неумеренность в наркотиках и сексе представляла из себя попытку симулировать реальные чувства и полноту бытия. В состоянии интоксикации она могла верить, что заслужила то внимание и то отношение, которого всегда хотела. К этому времени она участвовала в некотором количестве занятий — дом, плавание, школа, выпивка, секс, наркотики, психиатрия, работа в офисе — и все же, все ее отношения в рамках этих занятий были внешними и

пассивными. Просто нечто само происходило с Энн. Она ни во что не приносила собственного характера или духа.

Эта пустота была характерным образом представлена в ее интенсивном, и все же странном поиске секса. Желание иметь любовников отражало глубинную потребность Энн в человеческой близости. Но так как она не могла активно формировать сексуальные отношения и ситуации, в которых участвовала, то ее усилия превратить свои романы во что-то, отличное от случайных, отчужденных и в широком смысле временных встреч, были абсолютно неуспешны. Хотя она была чувственной женщиной и искренне наслаждалась физической разрядкой при занятиях любовью, она не пыталась сделать эти удовольствия постоянной частью своей жизни. Тот факт, что иногда она имела много секса, а иногда почти никакого, наводит на мысль о том, что секс был только еще одной вещью, которая происходила с ней случайно или в соответствии с чьим-нибудь чужим решением. В области сексуальной активности, где у нее имелась потенциальная возможность построить часть своей жизни на позитивном интересе, она всего лишь сформировала еще одну аддикцию, потому что вся ее жизнь была, в конечном счете, рядом пассивных реакций. Так что не удивительно то, что Энн с готовностью жертвовала сексуальным возбуждением, когда видела шанс для чего-то, чего жаждала еще больше — мира и довольства.

С тех пор, как Энн стала работать машинисткой, прошел год. Один из аспирантов факультета искусств Ближнего Востока иногда останавливался перед ее столом, чтобы поговорить с ней. Однажды он пригласил ее прогуляться. Она согласилась, хотя никогда не думала о нем в романтическом ключе: он казался настолько холодным и академичным, а она обычно встречалась и проводила свободное время с мужчинами из наркотической тусовки.

Устойчивый роман, получившийся в результате этого, отличался от других романов Энн. Он был менее захватывающим и более утешительным. Дэвид употреблял наркотики только случайно, и занимался любовью приблизительно так же умеренно. Однако, он был внимателен и надежен. Он появлялся тогда, когда обещал, он не просил у нее денег и проявлял положительный интерес к ее делам. Он искренне хотел разделить с ней свою жизнь. Дэвид высказывал Энн свои собственные чувства изоляции в университете и в городе, а также неуверенность в своей карьере. Это удивляло Энн, потому что он казался образцом решительности при продвижении к цели. Окончив колледж с отличием, он приехал в Университет Лос-Анджелеса в качестве ассистента преподавателя одного из лучших факультетов искусств в стране. Однако эта внешняя Целеустремленность не отражала того, что Дэвид чувствовал в действительности, и двое молодых людей разделяли то болезненное отчуждение, которое тянуло их друг к другу.

Вскоре после того, как они начали жить вместе, Дэвид пришел к выводу, что не может продолжать изучать Восточное искусство. Ему настолько не нравилось то, чем он занимается, что, приступив к написанию диссертации, он с трудом справлялся с охватившим его оцепенением. Дэвид решил вернуться к своей семье, на небольшую молочную ферму около Итаки, в штате Нью-Йорк. Энн не возражала. В прошлом она неопределенно представляла себе жизнь в деревне, но считала ее спасением от городских неприятностей. Что бы Дэвид ни решил относительно своей карьеры, все казалось ей достаточно хорошим. Так что они переехали на Восток, поженились и, в конце концов, на деньги, унаследованные Энн от своей бабушки, смогли купить землю поблизости от семейной фермы.

Иронически говоря, несмотря на дистанции ее перемещений, Энн пришла к тому, для чего первоначально ее готовили родители: стала домохозяйкой. Однако, совместное дело на ферме, несомненно, было более привлекательным для нее, чем роль домохозяйки в городе. Она содержит в порядке маленький дом, где готовит, убирается, шьет, а иногда и читает, в то время как ее муж заботится о коровах и делах фермы. Итака находится достаточно далеко от фермы, и развлечений там мало, так что Энн и Дэвид очень редко выезжают в город. У них нет настоящих друзей в округе, только несколько знакомых. Вечера они проводят за поздними и длительными ужинами, затем пьют чай и перемещаются в гостиную к небольшому телевизору, после чего довольно рано ложатся спать. Хотя Энн уже давно никуда не торопится, она часто чувствует облегчение от марихуаны и вина.

Отношения Энн с Дэвидом — спокойная гавань. Возможно, это навсегда. Это настолько предпочтительнее того, что происходило прежде, что любой критический комментарий кажется неуместным и не заслуживающим внимания. Брак представляет собой примирение Энн с жизнью и, как решение человеческого существа, он не может быть дискредитирован. Но это — хрупкий мир. Она сама чувствует его непрочность, необходимость защищать его от внешнего мира — об этом говорит напряженность, которую она почувствовала, когда Дэвид проявил интерес к женщине с соседней фермы. Какое давление может выдержать их связь друг с другом? Они не могут позволить себе выяснить это. Поддерживая друг друга и удовлетворяя взаимные потребности, они никогда полностью не проясняли причин существования своих отношений, и обращение с последними всегда требовало величайшей осторожности.

Зарабатывание достаточности

Энн, которая никогда не была способна контролировать свои аддиктивные рефлексy, нашла, что должна согласиться на разумную и приемлемую версию традиционной женской роли. Но все увеличивающееся количество женщин работает в направлении избегания таких ролей и, если возможно, ухода от них вообще. Это значит неминуемо столкнуться с аддикцией. Что, если вы уже посвятили себя стереотипным женским занятиям и действиям? С чего вы начнете, если хотите прорасти сквозь эти путы? Человек, который прошел через это (с некоторой первоначальной возможностью и избытком желания) — Мери, разведенная женщина чуть за тридцать. Семья Мери была состоятельной с экономической точки зрения (ее отец был владельцем независимого супермаркета), но не имела преимуществ положения и образования. Мери растили, чтобы она стала такой же, как ее мать, и как мать ее матери.

В возрасте 19 лет Мери вполне предсказуемо вышла замуж за Боба, который служил на военно-морской базе в ее родном городе. Затем они переехали в дом Боба на Среднем Западе. Мери посвящала себя браку, дому и семейству в течение двенадцати лет, и за это время родила двоих детей. А потом Боб влюбился в свою секретаршу, следующую 19-летнюю девочку, и ушел из дома. Мери была безутешна, тем более, что она чувствовала себя виновницей разрыва. Муж часто говорил, что она слишком многого требует, поскольку она пробовала задавать вопросы или говорить с ним о чем-то, когда он приходил домой с работы и хотел только одного — расслабиться и немного выпить.

Эта дилемма иллюстрировала главную проблему Мери, присутствующую и в ее браке, и в более поздних отношениях с мужчинами. Она была глубокой личностью, полной эмоциональной и интеллектуальной энергии, которая вынужденно направлялась лишь по нескольким каналам, ведущим к ее отношениям с мужем и детьми. Будучи чрезмерно экспансивной для границ, в которые она была заключена, Мери слишком много хотела от своего мужа. Ее желания были нереалистичными, имея в виду то, что он (и большинство мужчин из его социальной среды) не был готов принимать такие требования. Ее индивидуальность не обязательно привела бы ее к аддикции при других обстоятельствах. Но, не имея других способов удовлетворить себя, она эмоционально зависела от своего брака, прося больше, чем он мог ей дать.

Тем не менее, несмотря на свою реальную потребность в том, чтобы быть преданной мужчине, и отсутствие другой модели жизни, нежели ее отношения с Бобом, Мери преодолела эту трудность. Преодолела главным образом потому, что была достаточно практична и знала, что должна делать. Используя алименты, получаемые от мужа, Мери поступила в местный колледж, имея виды на собственную карьеру. Она быстро определила достижимую и потенциально удовлетворяющую цель — профессию медсестры, хотя позже она засомневалась, приведет ли ее это так далеко, как она хотела пойти.

Опыт учебы был изнурительным, но чрезвычайно полезным. Хотя Мери никогда прежде не училась в такой академической обстановке, она хорошо адаптировалась к ней и скоро начала думать не только об уроках на завтра. Она впервые получала перспективу выхода из своей ограниченной роли, которую ей назначили другие. Она думала о людях и о способах, которыми они действовали, о политических последствиях организационных взаимодействий, в которых она принимала участие, и о том, как она, будучи медсестрой, может помочь другим.

Получив образование, Мери пошла работать в большую городскую больницу в районе негритянских гетто. Она решила, что это именно то место, где она будет наиболее полезна, и где сможет набраться самого разнообразного опыта. Фактически, она узнавала так много, что это приводило к чрезвычайному напряжению. Ведь, кроме всего прочего, это была ее первая в жизни работа. Но она работала блестяще. Энергичная и яркая, она привлекала внимание докторов, которые обсуждали с ней свои случаи и, таким образом, давали ей ценные дополнительные знания.

Основной вклад Мери в больницу был сделан в результате ее контактов с низшим персоналом, находившимся под ее руководством. Видя, что дежурные обижаются на нее, как и вообще на всех медсестер, она решила заслужить их доверие. Она присоединилась к ним в уходе за пациентами, отстаивала их точку зрения на то, что происходит в отделении, обедала с ними вместе и представляла их врачам, с которыми сталкивалась в кафетерии. В результате, она нашла среди дежурных добровольцев, желающих помочь ей и задерживаться допоздна, если возникала критическая ситуация. Они даже начали посещать собрания перед сменами, на которых уходящие дежурные говорят об индивидуальных изменениях, произошедших с каждым пациентом в отделении, заступающему на смену персоналу, чего прежде избегали.

Мери приносила в жизнь разумное начало и чувствительность, которые всегда скрывала, пока была простым приложением к мужчине. Она также достигла большого прогресса в своей родительской роли. Когда она была прикована к

дому и к детям, она часто уделяла слишком много внимания их занятиям. В результате этого дочь отказывалась делать что-либо для себя, а сын сопротивлялся любому виду управления из страха быть удушенным. Когда Мери стала применять свою энергию более широко и продуктивно, она утратила многие из импульсов к доминированию и контролю в доме. Ее дети были первыми, кто заметил изменение, поскольку они несколько запоздало вышли в мир для его самостоятельного исследования. Они до сих пор возвращаются к ней за поддержкой и руководством, которыми она время от времени их обеспечивает, но теперь это взаимодействие диктуется скорее их, чем ее потребностями.

Попытки Мери добиться такого же продвижения в социальной жизни не привели к столь же счастливой картине. Сразу после расставания с мужем она очень сильно хотела отношений с мужчиной, но не искала их, исходя из психологических и практических соображений. С одной стороны, она боялась, что ее увлечение могло быть использовано против нее на слушаниях дела о разводе. В конце концов, юридическое соглашение было достигнуто (фактически, ее муж потерял свою работу, как только начала работать она, и выплата ей алиментов, так или иначе, прекратилась), и она начала замечать некоторых соседей, обычно разведенных мужчин средних лет, со своими детьми. Снова и снова, однако, она слышала от этих мужчин те же самые отповеди, которые получала от мужа: "Ты хочешь слишком многого; ты что, не можешь прекращать это хотя бы иногда?"

Правда, что Мери была настойчивой и требовательной, но она снизила требования, когда приспособилась к своей независимости и направила энергию вовне. Поспрашивав некоторое время себя, не просит ли она слишком многого, или это мужчины требуют слишком больших жертв от нее, она стала меньше беспокоиться об этой проблеме в целом. Будучи католичкой, она через год после расставания с мужем позволила себе первый роман, движимая потребностью в сексуальном удовлетворении, но ощущала сильную тревогу и вину. В конечном счете, она успокоилась и стала нуждаться в меньшем количестве секса. В то же время она обнаружила, что может заниматься им без чувства вины и получать удовольствие от чего-то меньшего, чем те глубокие близкие отношения, которые ей всегда требовались.

По мере того, как ее осознание росло, Мери начала видеть один и тот же паттерн у всех мужчин, которые были ей доступны. Все они ожидали, что она будет матерью их детям, требовали лояльности и верности (особенно сексуальной), при этом неохотно обещая это со своей стороны, и хотели, чтобы она выполняла их потребности скорее, чем свои собственные. Их беспокоили ее меняющиеся взгляды на секс, расы и политику. Вырастая из своего первоначального самоопределения "жены", Мери вышла за пределы социальной среды, в которой жила всю свою жизнь. Она была перемещенным лицом! Теперь, помимо создания новой структуры жизни, она должна была найти и новую почву для своей постройки.

Понимание этого привело к периоду замешательства и нерешительности, из которого она в настоящее время выходит. Профессиональное обучение и работа дали ей возможности и уверенность для установления отношений с другими мужчинами, не имеющими такой комфортной особенности, как происхождение, подобное ее собственному. Ее крепнущее самоопределение заставляет ее меньше тревожиться о том, есть ли вообще вокруг нее мужчины. Таким образом, Мери обнаружила, несколько неожиданно для себя, что может выбирать партнеров на своих собственных условиях — где, когда, и если она их хочет.

Она все еще желает найти единственного мужчину, которого могла бы считать партнером по жизни, но теперь она ищет того, кто оценит ее независимое мышление и личностное своеобразие, а также сможет ей по-человечески соответствовать. Определяя возможность для такого увлечения, она руководствуется скорее своими собственными желаниями и естественным потоком жизни, чем смертельной комбинацией отчаяния и случайности.

Мери могла бы навсегда стать жертвой аддиктивного синдрома, если бы не распался ее брак, и если бы не было той мощной энергии самосохранения, которую высвободило это несчастье. В течение многих лет брак был центром ее существования. Она пожертвовала всю себя на то, чтобы сохранить такое устройство жизни — любой ценой. Только ее позднейшее развитие показало, что она не была аддиктом. Вынужденная вести себя независимо, что она оказалась способна на это, и это продемонстрировало факт ее перерастания в неаддиктивное состояние. Несмотря на это, Мери часто подвергалась искушению отступить в другие отношения, и часто тосковала по мужчине, который дал бы ей целостность и завершенность. Не находя такого мужчины, которого требует ее самоуважение, она все же всегда сохраняла самообладание. С точки зрения внешнего мира, это характеризовало ее как сильного человека. Когда ее несчастные друзья — и семейные, и одинокие — поражались устойчивости Мери, она чувствовала себя обманщицей, но все, что она могла делать — это улыбаться.

Мужчина: самодельное эго

Из мужчин общество также делает искаженные подобию их самих, только это искажение является дополнительным к тому, которое испытывают женщины. Вынужденные быть нечеловечески жесткими и неуязвимыми (так же, как женщины — инфантильными и слабыми), мужчины имеют не больше шансов развиться в целостных людей, чем женщины. В то же время, мужчины сталкиваются с точно такими же атаками на свою целостность и уверенность в себе, как и женщины. Мужчины также подвергаются социальному давлению (нужно жениться, найти постоянную работу, "остепениться" и т.п.), и им также внушают представление об их слабости и зависимости в процессе взаимодействия с родителями, преподавателями, врачами, работодателями, экспертами и учреждениями вообще. Но, в дополнение к этому, мужчины получают специальное предписание о том, что они должны всегда показывать миру сильное лицо. Потуги поддерживать этот хрупкий баланс порождают тот стиль аддикции, который обычно присущ мужчинам.

Выражение неуверенности и допущение эмоциональных привязанностей является привилегией женщины. Те же самые потребности часто, но менее открыто появляются и у мужчин. Многие из них живут в мире, который многого требует от них эмоционально, но мало дает взамен. Мужчина, как ожидается, разовьет высоко позитивный образ себя — "мужское эго" - и спроецирует собственную веру в себя на внешний мир. Если он не уверен в валидности этого образа, он, конечно, найдет других мужчин, расположенных бросить ему вызов. На работе он получает мало подпитки от мужчин и женщин, выученных той же самой конкурентной отчужденности, которую, как он чувствует, он должен демонстрировать. Так что трудности, возникающие из Противоречия между его мужской потребностью в поддержании собственного образа и его человеческой потребно-

стью поделиться своей неуверенностью, падают на его жену или возлюбленную.

Гай олицетворяет тот тип мужчин, который ужасно хочет с помощью всепоглощающего любовного переживания разрешить противоречия в своей душе и исцелиться от смущения и тревоги. Поискам Гая мешает необъятность и сложность его эмоциональных потребностей, которые не может удовлетворить ни одна реальная женщина. В результате он возвращается к откровенному использованию женщин, которое делает его похожим на Дон Жуана. Однако, идеал, который Гай лелеет в своем представлении, весьма отличен от кратковременных, сосредоточенных на сексе романов, которые он постоянно заводит.

Гай вырос в пригороде Чикаго и был внешне спокойным и любезным молодым человеком. Его отец был видным корпоративным адвокатом, а мать — совершенно пассивным и беспомощным человеком. Неравный статус родителей был источником значительной нестабильности и в семье, и внутри самого Гая. Когда он был ребенком, отец не проводил дома достаточно времени, чтобы осуществлять позитивное руководство сыном. И даже присутствуя, он лишь пытался заставить Гая соответствовать нереалистичным стандартам успешного поведения. С этой целью он преуменьшал успехи Гая и давал ему понять, что независимо от того, чего мальчик добивался, этого было недостаточно. Гай так и не научился обращаться куда-то еще или внутрь себя за получением заслуженного одобрения.

Мать Гая, с другой стороны, щедро расточала на него внимание и восхищение, которых так не хватало ей самой. Она соответствовала всем потребностям Гая в высокой оценке настолько хорошо, насколько это позволяли ее небольшие личные ресурсы. Однако, хотя она и была неразборчива в своих восхищенных похвалах, ее ничтожное положение в доме делало их практически бессмысленными. Она научила Гая полагаться на симпатию женщины в случае отсутствия того, что он расценивал как истинное достижение и подтверждение.

С отцом, который не реагировал на его самые незаурядные действия, и матерью, которая восторгалась им независимо от того, что он делал, Гай скоро перестал стараться проявить себя в школе. Фактически, не имея перед собой примеров целеустремленной активности (исключая отца, чьи цели казались Гаю бесконечно далекими), он не видел ничего, что бы выглядело достойным искреннего и прилежного стремления. Скорее, он культивировал свои привлекательные черты, особенно вербальную одаренность, как средство впечатлить людей и завоевать их расположение, заменяющее собой любовь, которая была ему необходима больше всего. Однако, он был достаточно умен, чтобы преуспевать академически, пока школа все же была центром его жизни.

Уехав в колледж, Гай упорно искал близких отношений с женщинами. Даже на первом курсе, когда большинство его соучеников ограничивалось свиданиями в выходные, Гай был известен тем, что имел постоянную подругу. Лейтмотивом всех отношений Гая была преданность. Чувствуя, что заслуживает любовного внимания, и, тем не менее, будучи не уверенным в том, что может его заработать, Гай не мог положиться на волю случая. Он предъявлял определенные, детальные и зачастую жесткие требования к заботе и участию, которых хотел от своих подруг. Пока он встречался с девушками-школьницами, у него ничего не получалось. Это больше не было такой же легкой задачей, как во времена его отца — найти образованную женщину, которая не раздумывая вверила бы себя

мужчине, ставящему себя настолько высоко, даже если он был так привлекателен, как Гай.

В то время, когда Гай получал диплом, его отец внезапно умер. Семья, казалось, начала разваливаться, как будто все держались вместе исключительно благодаря связи с главой дома. Брат Гая уехал в Европу; мать продала семейный дом и переехала во Флориду. Тем временем, Гай ожидал своего осеннего возвращения в Чикаго и воссоединения с новой подругой, которую встретил на весенних каникулах. Она должна была теперь поступать в Чикагский Университет. Он хотел быть около нее, а также хотел иметь возможность эксплуатировать отцовские связи в юридическом мире, одновременно обучаясь юриспруденции в университете. Но к тому времени, когда он приехал, подруга бросила его. Она сделала короткое заявление об этом в середине телефонного разговора, когда он ругал ее за невнимательность (акт, характеризующий их отношения, который она едва ли могла находить приятным), и последний эмоциональный контакт Гая в Чикаго был потерян. Он оказался одиноким и нелюбимым — в начале своего непривлекательного пути в школу права.

Почему он туда поступил? С одной стороны, потому, что он предпочел продолжать жить жизнью студента, которая позволяла уделять много внимания женщинам. С другой стороны, потому, что он ожидал, что сможет сделать юридическую карьеру на связях своего отца. Поскольку у него не было определенных интересов, которые могли бы направить его в какую-то академическую область, юридическая школа давала Гаю возможность проявить свои значительные вербальные и умственные способности. Интеллектуальным друзьям, с которыми Гая сближал стиль беседы, юриспруденция казалась слишком буржуазной и слишком расплывчатой профессией, не отражающей никаких подлинных сердечных склонностей. Сам Гай и не показывал никаких таких склонностей, а для конвенциональных карьеристов — приятелей детства, вокруг которых по-прежнему вертелась его жизнь, юриспруденция казалась столь же подходящей, как что-нибудь

еще. В общем, Гай, так или иначе, не думал об этом много. Выбор карьеры отразил поверхностность и отсутствие интеграции, которые вообще характеризовали его жизнь.

Основная проблема, с которой Гай столкнулся по прибытии в университет, была более неотложной. Его дух был сломлен после отказа девушки, которую он любил. Лишенный даже капли эмоциональной поддержки, Гай совсем не имел энергии для работы. Он наносил бесполезные визиты своей бывшей подруге, чтобы вернуть ее привязанность, и отнимал время у соучеников рассказами о своем отчаянии. Он говорил об отъезде из университета, чтобы пойти в армию, или о самоубийстве. Однако, он выжил. Интеллигентный, представительный и общительный, он сплотил вокруг себя новую группу друзей, которые были рядом с ним в его страдании. Учась очень немного в течение первых двух семестров, он сумел справиться с экзаменами и даже преуспеть — с небольшой помощью своих друзей. Даже в таком расстроенном состоянии, он был все еще способен манипулировать академической средой.

Аналогичный любовный цикл повторялся многократно в течение следующих нескольких лет. Гай погружался в отношения полностью, и это длилось в течение трех месяцев, шести месяцев, реже года. Затем женщина становилась утомленной и раздраженной, и Гай отчаянно цеплялся за умирающие чувства, лишняя раз испытывая терпение заботящихся о нем друзей. Каждый раз, когда

женщина оставляла его, он жаловался, что никогда больше не найдет кого-то, кто его полюбит. Тем не менее, он постепенно учился более реалистично приспособливаться к своей судьбе. Видя, что не может достичь абсолютной любви, которой жаждал, он искал женщин, которые могли хотя бы составить ему компанию на некоторое время. Так что Гай начал, пользуясь всеми возможностями, находить утешение в мимолетных романах. Однако, они не отвечали полностью его потребностям, и была еще другая часть Гая, которая смотрела на каждый новый роман с надеждой, что больше никогда не нужно будет искать что-то еще.

Что было не так в этих отношениях? Гай увлекался многими разными женщинами и при различных обстоятельствах, но многие разрывы происходили по обычному ряду причин. Из-за безумного характера отношений личная жизнь Гая казалась хаотичной. Но в ретроспективе можно различить повторяющийся паттерн пустоты и обреченности в его любовных романах, паттерн, который был результатом того, что он видел в женщине только ее отношение к себе.

Получив в наследство от отца низкую самооценку, на которую не влияло признание его интеллекта и компетентности, Гай не был уверен в том, что может нравиться людям и, таким образом, в том, что имеет реальное основание для бытия. Поэтому он искал подтверждения этого везде, где мог найти. Для него другом — мужского или женского пола — был тот, кто слушал его жалобы и поддерживал его. Но только с женщинами он чувствовал, что может требовать полной преданности, которой так жаждал. Секс был символом их обожания, и постоянные шутки Гая и его друзей были наполнены соперническими, сексистскими тонами: "Вы думаете, что я не сделаю ту девчонку с большими титьками?" Фактически, разговоры Гая о сексе отражали его глубинную потребность в принятии, и он был готов влюбиться под самым ничтожным предлогом. Испытывая недостаток других интересов, он отводил женщинам непропорционально большое место в своей жизни. Замужняя женщина, которая знакомила с Гаем своим подруг, отмечала: "Тай говорит о женщинах так, как будто они отличаются от людей".

Женщины всегда были самым важным для Гая. Когда у него не было женщины, он уныло брел через события своей жизни. Интеллектуальная стимуляция, объективные интересы, время, хорошо проводимое с друзьями — все это было вторичным. Его несчастье всегда лежало на поверхности, и порог для выражения его тоски был низким. Так было, когда он предъявлял большие претензии к друзьям, все время давая им знать, что хотел чего-то большего, чем то, что они могли ему обеспечить, и что он был с ними только благодаря чьему-то доброму, но решительному отказу.

Когда Гай встречал подходящую женщину, он был не способен сохранять объективность по отношению к ней, как к человеку, потому что возлагал на нее огромные надежды. Несмотря на опасность быть отвергнутым, он со всех ног кидался вперед, не жалея ничего ради начального самопредъявления, и без обиняков говорил друзьям о своей превосходной добыче. Блестящий, остроумный человек, Гай до совершенства оттачивал все свои обычные номера, силясь сделать свою притягательность непреодолимой. Обладая способностью предъявлять себя, он был почти неотразим, если не считать того, что в этом сверхзаявленном состоянии часто заходил слишком далеко. Одно время он рассказывал женщинам полностью всю историю своей жизни на первом же свидании. Такое безоглядное приближение отталкивало уважающих себя женщин, которым казался недостойным мужчина, чья жизнь так мало значила, что она могла

мгновенно стать центром его существования. В ущерб Гаю, женщины, принимавшие его, часто были пассивны, легко управляемы (по крайней мере, какое-то время) и не уверены в себе и собственных Желаниях. Сначала эти качества удовлетворяли требованиям Гая, позволяя ему почувствовать, что он признан и утвердил себя перед женщиной. Далекий от легкомысленного жизнелюбия, Гай был серьезным человеком, пытающимся вложить в каждый из своих романов большую и глубокую заинтересованность. Он Проговаривал все, что думал и чувствовал; а думал он только о том, что происходило в отношениях. К сожалению, однако, его требовательность и критицизм были направлены на то, чтобы его подруга была более отзывчивой, и лишь к нему одному. Он переходил на ворчливый тон и навязывал свой поверхностный взгляд на то, что должно было быть спонтанным переживанием. Потом он должен был полностью контролировать женщину - физически, душевно и эмоционально. В манере Гая было что-то постоянно неадекватное, какое-то побуждение к обезличиванию, скрывающееся за простой озабоченностью сексом.

Женщины, согласные на эти требования, в некоторых случаях не имели большого выбора из-за своей непривлекательности для мужчин (или неуверенности в своей привлекательности). По этой причине Гай, заботившийся только о своих интересах, скоро уставал от них. В то же время, как это ни парадоксально, Гай презирал этих женщин за самую их отзывчивость к нему. Теория баланса Фрица Хейдера гласит, что легче любить людей, которые ценят те же самые вещи, которые цените Вы, и наоборот. В этом случае ваше видение мира сбалансировано. Так как Гай недостаточно уважал себя, он был вынужден чернить тех людей, которые ценят его и принимают его запросы как должное. Он испытывал боль, понимая, что, как только он получал любовь женщины, он переставал уважать ее (так же, как он никогда не мог уважать свою мать), и она не была больше для него значимым источником оценки и поддержки. И, как только женщина переставала его волновать, он ощущал недовольство ею.

Таким образом, женщина, увлеченная Гаем в надежде стать к нему ближе, оказывалась в тупике. Для него оставались желанными те возлюбленные, которые были эмоционально сдержаны по отношению к нему, принимая в то же время его внимание — то есть, как правило, эгоистичные женщины. Часто им это позволяла физическая привлекательность, и это также усиливало их желанность для Гая. С такими женщинами Гай начинал длительную кампанию прорыва через их соблазнительную психологическую завесу — за окончательное завоевание, которое всегда ускользало от него. Женщина, ставшая очередной навязчивой идеей Гая, оказывалась все более и более изолированной от остальной части мира. Они проводили много времени вместе, иногда с его друзьями, и очень редко — с ее. Фокусирование романа на интересах Гая и на его мире — главным образом, его личном мире — обеспечивалось приоритетом, который он отдавал собственным ценностям и потребностям. Сознательно или нет, но он выбирал женщин, которые были, по каким-то причинам, временно или постоянно открыты для такого владычества.

Где-то здесь должна быть переломная точка. Властная, авторитарная манера Гая в конечном счете становилась невыносимой и для зрелых, опытных женщин, и для более молодых девушек, которые ценили свободу и спонтанность. Внешняя податливость, которой он добивался от неопытных девочек, в которых чаще всего влюблялся, обычно обеспечивалась их детской нерешительностью, что, в свою очередь, делало отношения непостоянными. Не однажды Гай невольно выполнял функции отцовской фигуры, от которой девочка избавлялась, как только находила нового друга. Так произошло, например, со студенткой

колледжа, с которой он встречался около года и которая, наконец, оставила его из-за "мальчика, такого же, как я, с которым я могу развлекаться". Когда такая женщина наконец накапливала силы для разрыва, последний был незапланированным и окончательным, хотя Гай пытался продлевать агонию, умоляя дать ему еще один шанс. Изумленная женщина обнаруживала, что ее прежний мучитель отчаянно цепляется за нее. Поскольку крушение очередных отношений вызывает у Гая чувство неадекватности, он в этот момент тем более нуждается в них, или в участии какой-нибудь другой женщины. Будучи аддиктом, он должен искать очередной дозы того, что его разрушает.

Со временем, однако, он восстанавливал самообладание, и некоторое равновесие возвращалось в его жизнь, благодаря получению подтверждения и подбадривания от круга друзей, мужского и женского пола, которых он держал в резерве для таких периодов. Фактически, несмотря на наводящие тоску подростковые рассуждения о больших сиськах без лифчиков, Гай был человеком хороших побуждений. Его преданность друзьям, хотя иногда ее и побеждали более мощные стремления, была вполне реальна. Со своими подругами он также говорил о возможности быть "друзьями по жизни". Хотя зачастую он имел мало общего с женщинами, которыми увлекался, он всегда поддерживал связи с бывшими возлюбленными, когда это было практически возможно. Время от времени Гай искал возобновления сексуальных связей с этими женщинами, но его дружба с ними часто продолжалась и на более простом уровне — привязанности и добровольных знаков внимания.

Гай был порядочным человеком, чье моральное чувство всегда наталкивалось на его пассивность и эгоцентризм. Став старше, он начал более систематически воспитывать в себе те качества, которыми всегда обладал в неразвитой форме: открытость к окружению, способность с энтузиазмом относиться к людям, и ощущение того, в каком направлении движется мир. Во время пребывания в юридической школе его эстетические и политические взгляды развивались в направлении, которое очень отличалось от характерного для большинства его соучеников. Гай искренне разделял моральную озабоченность своего поколения. Это часто противоречило выбранной им карьере, однако, из-за своей инертности и озабоченности собой он не был готов действовать в соответствии с изменившимся осознанием.

Гаю не было места в жесткой организационной структуре корпоративной юриспруденции, что он и обнаружил, начав в летние каникулы работать клерком в старой фирме своего отца. Такие внешне незначительные вещи, как борода и ослабленный галстук, дали повод саркастически называть его "юристом-хиппи", и он был под благовидным предлогом выпровожен из компании, поскольку память о его отце уже канула в прошлое. Теперь нахождение работы с полной занятостью по окончании школы было его собственной заботой. Он впервые был поставлен перед задачей сделать что-то важное за счет своих собственных ресурсов.

Гай удивил самого себя, получив работу в другой известной юридической фирме. Но работа в должности корпоративного юриста вносила существенные изменения в его жизнь. Такому гедонисту было трудно приспособиться к десятичасовым рабочим дням дипломированного мальчика на побегушках. Сначала напряженность нового режима и ограничения, которые он накладывал на личную жизнь Гая, усилили его потребность в преданной подруге. В то же время, вынужденное видение себя в роли ответственного взрослого человека тормозило его тенденцию к дезинтеграции под эмоциональным давлением. Имея коллег

и клиентов, которые зависели от него в своей ежедневной работе, он больше не мог позволять себе истерических коллапсов перед аудиторией сочувствующих друзей. К тому же, он был вынужден оценивать результаты того, что делал, по той простой причине, что это было неприятно и требовало от него реальных обязательств перед собой. Он негодовал по поводу своей Низкой позиции в иерархии фирмы. И все же, Гай не был мотивирован делать вещи, которые должен был бы сделать, если хотел подняться выше, и имел реальные сомнения в смысле и ценности корпоративного закона.

Наконец, он ушел из этой фирмы и занял место в правительственном аппарате, где смог участвовать в социальном планировании, сотрудничая с менее близорукими людьми, чем его прежние коллеги. С помощью этой работы он интегрировал свои умеренно левые импульсы в некий устойчивый образ жизни. Занимаясь этим, Гай отошел от шаблонов своего отца и от своей ранней профессиональной пассивности. Важнее всего то, что Гай наслаждается своей работой. Теперь, когда повседневная жизнь больше не является источником неудовлетворенности, Гаю легче устоять перед аддиктивными увлечениями.

Развитие Гая было в большей степени естественным процессом взросления (или вызревания), чем обдуманное терапевтическое усилие. В течение нескольких лет он развил в себе независимый интерес к книгам и кино, став способным искренне наслаждаться этими вещами. Он активно искал новых знакомств, не ожидая больше, что они принесут ему сексуальные дивиденды. Почувствовав себя более свободно, Гай начал переживать все более длительные периоды независимости — и наслаждаться ими — пока не возникало возможности для приемлемых отношений. Через некоторое время эта практика позволила ему подходить к женщинам более спокойно, без прежнего безумства, и его инициативы приобрели новый и привлекательный оттенок сдержанности и естественности.

На этой основе, после множества не имеющих продолжения отношений, у Гая возникло устойчивое увлечение, которое продолжалось в течение двух лет. Прямо противоположно своей привычке поначалу нереалистически захваливать женщин, Гай сначала не нашел Нэнси очаровательной или сексуальной. Их контакт был дружеским и случайным, и происходил одновременно с другими романами с обеих сторон. Но, так или иначе, он пережил все другие связи, и через шесть месяцев они жили вместе. Они развивали отношения с достоинством, и взаимные чувства влюбленных скорее естественно росли, чем были раздуты на начальном этапе, а затем оставлены сдуваться.

Нэнси — первая женщина Гая, с которой он когда-либо жил. Его отношения с ней трудно понять, настолько различны их склонности, но это, кажется, работает. Нэнси более эмоционально экспрессивна, чем Гай, и значительно более энергична и общительна. Она — достаточно зрелая личность, чтобы серьезно относиться к своим личным отношениям; это, возможно, их главная общая черта. Уверенная в своей способности привлекать людей (как любовников, так и друзей), она входит в устойчивую группу компаньонов, которые столь же важны в жизни пары, как и друзья Гая. Когда она хочет выйти и сделать что-либо, она не зависит от Гая в осуществлении этого намерения. Она планирует что-то со своими друзьями, и оставляет Гая дома смотреть телевизор, если таков его выбор. Они иногда ссорятся, так как Нэнси обеспокоена тем же самым, что беспокоило в Гае других женщин. Однако, последовательные взаимные уступки демонстрируют, что она полностью сосредоточена на нем, и он это ценит. Нэнси сделала его более теплым и спокойным человеком, хотя еще не ясно, на-

сколько глубоко он изменился. Когда она уезжает без него, чтобы увидиться с друзьями в других частях страны, он все еще может капризничать и демонстрировать элементы своего старого поведения.

В общем, рост Гая был отмечен увеличением самообладания, но также, возможно, и усилением фатализма. Самопознание, которого он достиг, очевидно, не было тем, которое может дать ему более широкие взгляды и большую власть в мире. Вместо этого, он умерил свои требования к жизни, и его личность и привычки Приобрели некоторые обычные атрибуты взрослости.

Теперь он менее открыт и уязвим перед своими друзьями. Признав, что ни одни отношения не смогут дать ему всего, в чем он нуждается, он принялся заполнять свое время хобби, в которых Нэнси не участвует, например, игрой в карты. Скорее эти хобби, чем экзистенциальная тоска, стали темой его взаимодействия с друзьями. Он — более приятный, добрый человек, чем был прежде, но также и менее возбуждающий, поскольку то, что делало его таким, было в значительной степени проявлением его незрелости. Неаддиктивный идеал возбуждения вместе со зрелостью — это то, за что он, возможно, никогда не перестанет бороться.

Дон Жуан: мужчина или женщина

Случаи Энн и Гая показывают, что человек может приносить аддиктивные тенденции во множество последовательных или одновременных отношений. Из этих примеров, тем не менее, мы можем сделать вывод, что промискуитет не является естественным состоянием для межличностного аддикта. Энн и Гай, во всяком случае, пришли к традиционно устойчивым отношениям, и их истории показывают, что это именно то, что они всегда искали.

Многочисленные сексуальные контакты (по крайней мере, как открытый и распространенный феномен) появились в среде среднего класса относительно недавно. Они представляют собой производную от паттернов низшего и привилегированного классов, где временные, но страстные отношения встречаются чаще. Этот изменчивый стиль объединения в пары, придя из молодежной культуры (вместе с наркотиками и хипповскими манерами), стал частью общественного мейнстрима. Это дает многим индивидам серию временных опор в хаотичном мире, но глубинное желание представителя среднего класса найти постоянную связь все еще остается сильным. Когда такой поиск успешен, как иллюстрируют случаи Энн и Гая, связи имеют тенденцию основываться на чем-то другом, кроме сексуальной привлекательности.

Хотя это объединяет Энн и Гая, как любовники они на первый взгляд вроде бы играют различные роли. Гай активно заманивал женщин, в то время как Энн была пассивно ведома обстоятельствами и судьбой. Это различие — больше кажущееся, чем реальное, потому что Гай также был объектом эксплуатации, даже когда эксплуатировал других. Это состояние не является чем-то необычным для аддикта. Нечто подобное роли Гая также часто играет и женщинами. Сибил, как и Гай, имела вереницу любовников, будучи неспособной управлять собой. Ее случай показывает, что женщина — не всегда пассивный партнер в аддикции, и что аддикт типа "Дон Жуан" — не всегда мужчина. В реакции на свое отчаяние Сибил была гораздо более манипулятивной, чем Энн, и даже чем Гай. Однако, она отличалась от обоих таким отделением от своей потребности в любви, что искала мужчин лишь для того, чтобы заполнить свободное время и забыться, что и является наиболее универсальным компонентом аддикции.

Сибил, родившаяся в сельском районе Западной Англии, изучала в университете реставрацию исторических ценностей. Она приехала в Лондон практиканткой на проект городской перестройки. Но прежде, чем определенно решиться принять предложение, она заставила своего работодателя ждать в течение нескольких месяцев. Эта же самая нерешительность, загадочная для человека ее способностей, распространялась и на ее неистовую личную жизнь. Никогда не проводя свободное время одна, Сибил ходила куда-нибудь каждый вечер: или на свидание с мужчиной, или поиграть в теннис или волейбол с друзьями. Она имела плохо подобранный ассортимент друзей-мужчин, обычно не столь ярких, как она, которые во многих случаях чувствовали себя ниже нее. Со своей стороны, Сибил открыто выражала им свое неуважение, но, тем не менее, продолжала с ними встречаться. Ее язвительные замечания об отдельных мужчинах никогда не перерастали в более широкое осознание паттерна, которому подчинялась ее жизнь. "Я только позволяю этому случиться", — говорила она о своих романах.

Любовниками Сибил становились те мужчины, которые желали выносить такое обращение в течение достаточно длительного периода времени. Она была доступной для всех, избегая обязательств по отношению к кому бы то ни было. Большинство этих мужчин, само собой разумеется, сексуально заигрывали с ней, и Сибил, само собой разумеется, принимала их предложения. Тот единственный, с которым она, по ее словам, не "спала" (очевидно, потому, что он не просил об этом), был тихим, интеллектуальным парнем. Друзья думали, что он был особенной и, как ни странно, долгосрочной романтической привязанностью Сибил. Когда ее спрашивали, чувствовала ли она особую близость к кому-то из своих любовников, она, казалось, не понимала вопроса. Каждый из них просто служил ей ночной дозой.

В своей личной жизни, как, впрочем, и где бы то ни было, Сибил ни в чем не могла разобраться. Пассивность и нерешительность вели ее по жизни; она была похожа на зрительницу своего собственного существования. Если она демонстрировала проблески понимания происходящего, то ее манера говорить была отстраненной. Разговор становился интересным, только принимая форму поверхностной игры словами. Ни сама Сибил, ни люди, с которыми она общалась, не придавали большой важности тому, что она говорила — часто бессмысленным или противоречивым высказываниям. В период рабочих волнений в строительной индустрии местная газета взяла интервью у некоторых молодых профессионалов из правительства и промышленности (в том числе у Сибил), которые, как думалось, заполнят идейную брешь между интересами рабочих-строителей и бизнеса. Одоблив позиции профсоюзов по всем вопросам, Сибил под конец выразила полностью противоположное мнение, сказав, чтобы она рада тому, что администрация побеждает. "Конечно, хорошо, что им (рабочим) не позволяют делать того, что они хотят", — заключила она. "Иначе где бы мы были?".

Сибил не стала разрешать противоречий между ценностями своего традиционного семейного окружения и молодой, свободной компании, частью которой стала в Лондоне. В наборе убеждений и мнений, которые она почерпнула и здесь, и там, она не выделяла тех, которые были бы действительно ее собственными. Вообще сексуально активная, она резко становилась целомудренной всякий раз, когда ее мать, строгая фундаменталистка, приезжала к ней с длительным визитом. Однако, это не было настоящей жертвой для Сибил, так как она, казалось, и не ценила секс (друзья находили ее манеры отчетливо асексуальными). Присутствие матери обеспечивало ей стабилизирующий фактор, ко-

торый она, будучи предоставлена самой себе, искала в мужчинах. Более того, она даже выражала согласие со взглядами своей матери — яркой противницы добрачного секса. В водовороте своего беспечного и рассеяного существования, она внутренне тосковала по репрессиям.

Подозрительно учитывая для своей семьи и необъяснимо поверхностная для коллег, Сибил оказалась в роли интеллектуалки, для которой имела необходимые способности, но ни малейшей склонности. Это было похоже на то, как если бы девочке с фермы трансплантировали одну часть мозга, дав ей знания городского архитектора, но не обеспечив ни одним из сопутствующих интересов или привычек. Сибил очень хотела заниматься чем-нибудь другим, но не могла справиться с силами, чтобы покончить со своей профессиональной жизнью, пока была возможность оставаться в подчиненном положении, а главные решения принимались кем-то старшим.

Всякий раз, сидя в одиночестве — например, пробуя читать — Сибил скоро начинала чувствовать напряжение. Энергия, которую она производила в своей безостановочной социальной жизни, становилась невыносимой разрушительной силой, если направлялась на ее собственное уязвимое существо. Так что она всегда "собиралась вместе" с кем-то другим. Это только отодвигало ее еще дальше от соприкосновения с работой и самой собой, и вызывало дополнительную тревогу. И она опять искала спасения в том единственном направлении, которое знала — в злоупотреблении людьми. Закончив интернатуру, она вышла замуж за одного из своих друзей, с которым у нее до этого не было сексуальных контактов. При его поддержке она отказалась от своей карьеры, продолжая круговорот социализации, каковой была вся ее жизнь. Никто не был достаточно близок к ней — даже она сама — чтобы поговорить с ней о том, представляла ли она себе свой брак как выражение любви.

Энн, Гай и Сибил без разбора использовали людей в качестве объектов аддикции, но все, в конечном счете, стали жить с одним человеком. Сибил сделала это из того же неконтролируемого эгоизма, который побуждал ее использовать мужчин и другими способами. Энн, ищущая надежный эмоциональный объект, закончила отношениями, напоминающими те, от которых ушла Мери — по крайней мере, в смысле сходства перспектив и потребностей этих двух женщин, принесенных ими в свои браки. Гай пытался преобразовать улучшение осознания своих неудач и несчастий в изменение паттернов своего поведения. Возможно, самопознание и помощь других людей приведут Гая к окончательному вырастанию из аддикции. Мери, чье аддиктивное увлечение завершилось разводом, кажется идущей по надежному пути к психологической свободе — больше, чем кто-либо другой. Возможно, это произошло потому, что ее аддикция скорее предписывалась социально, чем была производной от ее аддиктивной личности.

Для всех этих людей очень остро стояла проблема выживания. Какой может быть рост, когда так много поставлено на карту? Нужно ли рисковать, подвергая себя опасностям перемен, когда под вопросом само существование человека? И как может быть конструктивно осуществлено изменение в такой рискованной и деликатной сфере?

ГЛАВА 9

ОБЩЕСТВО И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

Где побеждала надежда на здравый смысл и Божью волю среди людей, если они объявляли здравым смыслом и Божьей волей заведенный порядок, который безнадежно ограничивал их, и поверх которого у них не было сил взять?

Мэтью Арнольд «Культура и Анархия»

Аддикция — индивидуальный паттерн, сформированный социальными и культурными силами. Аддиктивный дрейф общества имеет тенденцию увлекать за собой любого, кто не предпринимает усилий к тому, чтобы понимать свою судьбу и управлять ею. Вырасти из аддикции — значит, произвести изменения и в себе, и в своем отношении к обществу.

Эти темы затрагиваются в "Женщинах в любви" Д. Х. Лоуренса, где показана крайняя значимость, которую они имеют в наше время. Лоуренс понял многое из того, что имеет отношение к аддикции — сомнительную психологическую стабильность некоторых индивидов, факторы, содействующие внутренней силе и слабости, социальные корни личностного отчуждения, и, наконец, отношения между аддикцией и любовью. В "Женщинах в любви" он соединил критический анализ современного социального контекста аддикции с контрастирующим видением личностной автономии и роста. Центральная фигура в этой картине — любовь; она видится как часть сознательного, и все же спонтанного способа жить и расти. Для Лоуренса любовь — духовная антитеза аддикции.

Книга "Женщины в любви" написана о двух сестрах, Урсуле и Джадрен Брэнгвен, и их отношениях с мужчинами — Урсулы с Рупертом Биркином, Джадрен с Джералдом Кричем. Эти отношения развиваются в противоположных направлениях, потому что жизненные подходы их участников фундаментально различаются. Джералд и Джадрен, с их беспокойством о внешнем впечатлении, пробуют моделировать себя в соответствии с социально заданным образцом. Они подавляют любые несоответствующие данной концепции импульсы, которые чувствуют, и которые должны затем находить выражение в виде неуместных или разрушительных действий. Примером этого может являться случай, когда Джералд и Джадрен вместе мучают кролика и оказываются пораненными им. Джералду и Джадрен комфортно на поверхностных уровнях социального взаимодействия, но на некоторой глубине им становится неуютно с самими собой, и поэтому они уклоняются от эмоциональной близости с другими. Джералд, к примеру, из-за своих конвенциональных мужских комплексов может только оборонительно реагировать на предложение дружбы Биркином.

Биркин и Урсула, с другой стороны, самовыражаются более свободно, но также и с более глубокой целью. Они взбалмошны и делают странные вещи, смущая своих друзей. Но их беспорядочное самовыражение — часть процесса узнавания себя, направленного на то, чтобы, в конечном счете, достигнуть стабильности и удовлетворенности, которая ускользает от Джералда и Джадрен. Они — серьезные люди, глубоко уважающие живых существ и живые импульсы, что открывается в их трепетном отношении к сережкам на деревьях, о которых Урсула рассказывает ученикам, когда Биркин приходит к ней в роли школьного инспектора. Биркин и Урсула не подавляют себя, и ничто в них не вырастает до таких нездоровых размеров, чтобы вылиться в виде вредного для жизни прорыва потребностей. С тех пор, как каждый из них становится целостным и не-

зависимым — Джадрен с завистью характеризует Урсулу, как "сильную и, бесспорно, находящуюся в центре своей собственной вселенной" — они могут объединиться в отношениях, где они не чувствуют угрозы (и не являются таковой) для целостности каждого из них.

Это экзистенциальное равновесие — то, чего недостает Джералду и Джадрен, ни один из которых не самодостаточен. Джералду после смерти его отца, жизнь представляется "шумом, в котором он участвует внешне, а внутри этой пустой скорлупы — темнота и пугающее пространство смерти". Чувство Джадрен, что она находится "вне жизни", заставляет ее "страдать от ощущения собственного ничтожества". Также, как Джералд "знал, что он должен найти подкрепление, иначе он бы обрушился внутрь", Джадрен тоже "должна всегда требовать, чтобы другой осознавал ее, находился в связи с ней". Эти аддиктивные любовники могут только искать завершенности — смерти в жизни, — так что Джадрен восклицала: "О, почему не было кого-то, кто взял бы ее на руки и закутал безопасно и безупречно, чтобы можно было уснуть".

В то время как Джералд и Джадрен хотят запечатать свою жизнь, защитно укупоривая свои желания, пока они не взорвутся, Урсула и Биркин стремятся оставаться открытыми жизненному опыту. Биркин заверяет Урсулу: "Я предоставляю себя неизвестности, приближаясь к тебе. Я, без резервов или защит, полностью обнаженный, попадаю в неизвестность". Урсула, в конечном счете, порывает со своей сестрой, видя, что Джадрен "совершенно перестала жить, она делает все таким уродливым и окончательным".

Джералда, в то же время, отталкивает изменчивость Биркина. "Я чувствую", — говорит он Биркину, — "что в тебе всегда есть элемент неопределенности — возможно, ты сомневаешься в себе. Я никогда не уверен в тебе. Ты можешь уйти и измениться так легко, как будто у тебя нет души". Биркин вовсе не является непоследовательным или ненадежным в дружбе с Джералдом. "Неопределенность", которую Джералд видит в нем — это его готовность быть гибким, принимать несовершенство, и потребность искать и изменяться. "Ты должен оставить окружающее тебя отрывочным, незаконченным", — говорит Биркин, — "так,

чтобы ты никогда не был вмещен, никогда не был ограничен, никогда не был под властью того, что снаружи".

Отношения Джералда с Джадрен начинаются, когда он приходит к ней ночью. Потеряв отца, Джералд теперь нуждается в другом фокусе для своей разрушающейся идентичности:

"Я пришел, потому что я должен", — сказал он. "Почему ты спрашиваешь?"

Она удивленно смотрела на него, полная сомнений.

"Я должна спросить", — сказала она.

Он слегка покачал головой.

"Ответа нет", — ответил он со странной безучастностью.

Он имел странный и почти богоподобный вид — простоты и наивной прямоты. Он напоминал ей призрак молодого Гермеса.

"Но почему ты пришел ко мне?" — настаивала она.

"Потому, что должно быть так. Если бы в мире не было тебя, то в мире не должно было быть и меня тоже".

Джералд здесь — лунатик, практически автомат. Нет никакого общения, никакой связи между ним и Джадрен. Они — ведомые люди, говорящие мимо друг друга, потому что "должны" дать выражение влечениям, которых не могут ни понимать, ни контролировать. Их отношения -взаимно собственнические и разрушительные для обоих. Каждый из них пытается поддержать себя, подчиняя другого своей воле. Одновременно каждый проявляет негативную реакцию, желая быть свободным от связи, но обижаясь на любой признак независимости в другом. В конце романа они жестоко зависят друг от друга. Во время каникул в Альпах Джадрен находит другого любовника, неприятного художника-нигилиста. Вступив с ним в драку, Джералд снова движется, как будто в трансе — на сей раз к своей смерти в снегу.

В отличие от бессмысленного, навязчивого поведения Джадрен и Джералда, Урсула и Биркин экспериментально исследуют свои чувства и действия, чтобы обнаружить, чего они действительно хотят и не хотят для себя и своих отношений. Вот как Биркин пробует гармонизировать свои различные желания:

"На следующий день, однако, он чувствовал тоску и томление. Он думал, что был, возможно, неправ. Возможно, неправильно было идти к ней [Урсуле] с идеей о том, чего он хотел. Действительно ли это была только идея, а не интерпретация его глубокой тоски? Если верно последнее, то как же он всегда говорил о чувственной удовлетворенности? Эти два факта не согласовывались".

Что отличает Биркина и Урсулу от Джералда и Джадрен, так это способность думать о себе и о том влиянии, которое они оказывают друг на друга.

В то время как Биркин и Урсула свободны и автономны, способны двигаться туда, куда хотят, вырабатывая собственную систему ценностей, Джералд и Джадрен пойманы в ловушку не только в себе самих, но и в обществе. Обычным образом связанные и придушенные своими социальными ролями, они иногда сопротивляются этим ролям чрезвычайно экстремально и негативно. В такие моменты "они оба чувствовали тайное желание отпустить, отшвырнуть все, и впасть в явную несдержанность, в зверство и распушенность". Джералд, будучи промышленным магнатом, живет с тяжелым грузом прошлого, "социальной Англии", традиций и соглашений, давящих на него. Однако, в Лондоне он участвует в оргиастической сцене с группой богемных персонажей. "Он был настолько конвенциональным дома, что, когда находился действительно вдалеке от него и был свободен, как сейчас, он ничем так не наслаждался, как абсолютным неистовством".

Шатания Джадрен еще более очевидны. Хотя она, войдя в роль художницы, часто с пренебрежением относится к материализму и конвенциональности, также часто она и принимает их. Особенно когда они связаны с тем искусственным образованием, которое она называет браком. Объявляя, что она ищет "очень привлекательного человека с достаточными средствами", она не может представить себе того, что пытаются создать Биркин и Урсула — брака как ду-

ховного союза. Неудача Джадрен в достижении устойчивого равновесия видна в ее неспособности добиться свободной жизни в рамках того общества, в котором она живет. "Никогда нельзя почувствовать [свободу] в Англии", — жалуется она, — "по одной простой причине: там угнетение никогда не отпускает тебя. В Англии совершенно невозможно действительно пустить все на самотек, в этом я уверена". В конце концов, она убегает в никуда со своим другом-художником.

Для Биркина и Урсулы свобода не означает отказа от всех социальных условностей. Просто, когда хочешь свободы, нужно достичь чего-то более реального, чем то, что традиционно предлагается обществом. Уже в значительной степени отделившись от своих семей, они символически отказываются от конвенционального порядка, бросая работу после женитьбы; но они все-таки женятся, потому что брак — тот социальный институт, из которого, как они верят, они могут сделать что-то личное и живое. Отношения Биркина и Урсулы не аддитивны, хотя они и не укрепляются другими социальными контактами. Пара обращается к миру с последовательным дружелюбием, даже при том, что обычно оно наталкивается на отказ. Их сильно заботят Джералд и Джадрен, и, когда Джералд умирает, они прерывают свою поездку и выполняют социальные формальности, которых требует ситуация. Изящество и чувство ответственности, которое они при этом демонстрируют, доказывает их честные намерения в вопросах этих самых формальностей. На последней странице романа Биркин снова говорит Урсуле о ценности мужской дружбы, подобной той, которую он хотел иметь с Джералдом. Открытый самоанализ Биркина и Урсулы, уравновешиваемый уважением к себе, контрастирует с образом аддикции и является способом выхода из нее.

Аддикция в нас самих

Абсолютный, почти абстрактный контраст между самодеструктивностью и самореализацией, который Лоуренс представляет в "Женщинах в любви", параллелен различию между аддикцией и неаддикцией, которое мы раскрываем на всем протяжении этой книги. Но применяя эти модели непосредственно к себе, с целью их практического использования, мы должны осознавать, что ни один из нас не соответствует полюсам на этой шкале. Все мы, живые люди, находимся где-то между ними. Все мы имеем более или менее аддитивные тенденции в своем характере, наряду с позитивными тенденциями поиска жизни. Вопрос, который стоит перед нами, таков: что каждый из нас может сделать, чтобы помочь себе в современном обществе? Первая вещь, которая возможна — это честная и реалистичная оценка того, где мы находимся. И хотя некоторая степень аддикции неизбежна — и некоторые аддикции более разрушительны, чем другие — мы должны признать, что она всегда приводит к потере чего-то.

В случае Энн мы видели аддикцию, которая настолько понятна, что кажется почти разумной. Хотя Энн имела так называемые преимущества рождения (деньги и социальное положение), воспитание лишило ее сил, поддерживающих жизнь. Ей привили мало самоуважения, препятствовали обнаружению способностей в себе и интересов в своем мире, и не давали увидеть, каким мог бы быть человеческий контакт. Обнаружение другой души, составляющей ей компанию — это облегчение для нее самой и для любого чувствительного наблюдателя. Возможно, этого будет достаточно, чтобы поправить ее существование и принести ей постоянное и возрастающее удовольствие. Ее аддикция сосредото-

точена на другом человеческом существе, чтобы всегда был шанс поделиться эмоциями, совместно расти и помогать друг другу в затруднениях.

Как это ни парадоксально, именно здесь аддиктивные отношения более всего желанны и часто очень обманчивы. Близость стимулируется острой нуждой, которая может исчезнуть через мгновение, и которая слишком отчаянна, чтобы допускать подлинное понимание или признание. Совместный рост также может быть искусственным, основываясь на непосредственном присутствии другого человека и не имея никакого значения вне этого контекста. Желание помогать может быть окрашено более сильным желанием обладать, даже если это подразумевает эмоциональный, социальный и практический саботаж любимого. Таким образом, в аддикции Энн не хватает того, что кажется готовым шансом исследовать и узнавать другого человека — интимно, и все же в связи с большим миром. Эта упущенная возможность — самая большая потеря при межличностной аддикции.

К этой правде трудно подойти вплотную, потому что люди, вовлеченные в аддиктивные отношения, зачастую поздравляют себя с романтическими победами и сопротивляются самоисследованию, тем более не отвечая на чужие расспросы. Они считают, что люди, думающие и задающие вопросы о любви, не могут знать, что это такое. Их поддерживает в этом убеждении вся наша культура и исполненные лучших намерений наблюдатели, не видящие, что название "любовь" может быть присвоено разрушительной эксплуатации себя и других.

Этой социальной поддержкой объясняется то, что для Энн очень мала вероятность выбраться (или захотеть выбраться) из аддикции. Но если бы она когда-нибудь смогла заменить аддикцию более осмысленным отношением к жизни, она почти наверняка приветствовала бы изменение. В конечном счете, аддикция — вовсе не вознаграждающее состояние, когда в нем оказываешься. Это особенно заметно, если аддикт не по своей воле отделен от объекта аддикции и не может сказать ничего хорошего о нем в ретроспективе. Аддикт будет испытывать сильнейшее побуждение оправдать свой опыт перед самим собой.

Есть люди, признающие, что аддиктивные отношения — это слабость, лишения и деструктивность, которые вслед за этим спрашивают: "Если это — единственный способ, с помощью которого многие люди могут справляться с жизнью, то зачем беспокоить их идеями о том, что можно быть более активными или жизнерадостными?" Это, конечно, трудный вопрос. Я не имею ни малейшего желания навязывать свои ценности кому-либо еще. Но для меня было бы проще принять утверждение, что некоторые люди предпочитают аддикцию, если бы эти люди были более честны и откровенны в своем предпочтении. Если бы кто-то сказал: "Я — аддикт, и я этим доволен", — тогда, хотя он и отказался от многого, он выразил бы свой определенный выбор. Однако, большинство людей не хочет быть аддиктами, и особенно они не хотят думать о себе как об аддиктах. Аддиктивные люди явно попались в ловушку того образа жизни, который сами не уважают.

И все же, большинство аддиктов находится именно там, хотя и подтверждая ценность, которую наша культура абстрактно придает независимости, деятельности и росту. Люди не хотят быть вынужденными говорить о том, что не могут жить полной жизнью. Они формально восхищаются теми, кто предприимчив и реализует себя. Они ищут эти качества в героях кино, художниках, спортсменах и политических лидерах. И постоянно удивляются неиспользованными возможностями, не прожитыми полностью жизнями. Большинство людей не возра-

жало бы против расширения своих горизонтов, небольшого или существенного, если бы только они знали, как это сделать, и могли почувствовать достаточную уверенность в себе, чтобы начать. Для этих людей преодоление аддикции походило бы на разрушение стен, которые сдерживают их и их судьбы. Когда люди, случаи которых рассмотрены в этой книге, хладнокровно признают себя в этих образах, они чувствуют и показывают свою способность к росту. Они больше не аддикты, и поэтому не связаны каким-либо прошлым описанием себя.

Время идет, и есть только два направления, в которых мы можем двигаться; стоять неподвижно невозможно. Или мы расширяем наше восприятие, наше знание, наш опыт, или мы плотно закрываемся и увядаем в навязанных самим себе границах. Мы держим себя открытыми для жизни или закрываемся от нее — последнее является только другим способом умереть. Некоторые люди, например, делают это, проводя слишком много времени во сне — это самое точное моделирование смерти в жизни. И множество людей выбирает разные варианты смерти в течение своей жизни. Это — пассивный дрейф аддикции. Если мы не можем начать прояснять свои мотивы и выявлять паттерны, которым подчиняются наши отношения, то мы вынуждены следовать предопределенным курсом, который может быть разрушительным и для нас, и для других людей. Альтернативой является понимание того, что нам дано, и что можно изменить в своей личности и в нашем обществе, а также действия, основанные на этом понимании.

Общество, семья и дети

Реальное лекарство от аддикции заключено в социальном изменении, которое переориентировало бы наши главные институты и типы опыта, который люди получают в них. Если мы должны сделать нечто большее, чем освобождение одного человека за другим — начиная с тех, кто уже является наиболее цельным, и медленно работая над тем, чтобы охватить других, менее удачливых — тогда мы должны изменить наши институты и, в конечном счете, наше общество. Так же, как мы не можем понимать аддикцию без понимания отношения людей к своим социальным условиям, мы не можем исцелять от нее в отсутствие более универсального доступа к ресурсам нашего общества и к его политической власти. Если аддикция базируется на чувстве беспомощности, она будет с нами, пока мы не создадим социальную структуру, чувствительную к желаниям людей и к их усилиям на нее воздействовать. Взаимозависимость всех людей и организаций ставит устранение аддикции в зависимость от базового социального изменения. Но эта же самая взаимозависимость приводит к тому, что наша работа по влиянию на те институты, с которыми мы обычно сталкиваемся, вносит в дело вклад, который будет чувствоваться во всей системе. В частности, семья — это то место, где любой человек может быть непосредственным двигателем изменения. Когда мы находим новые способы контакта со своими родителями, партнерами и детьми (скажем, делая такие отношения менее исключительными и обязательными), мы воздействуем на все аспекты нашей социальной структуры. Мы даем больше шансов несексуальной дружбе, уменьшаем напряжение в браке, и, что важнее всего, изменяем путь взросления наших детей и то, каким они учатся видеть мир. Мы Даем своему потомству новые возможности для жизни в любви.

Коммуна — социальная форма, воплощающая попытку изменить современную семейную жизнь. Группы людей (и даже целые страны) заимствовали ее, пытаясь противодействовать ограничительному давлению нуклеарной семьи. Так как она обеспечивает более широкий доступ к воздействию других людей, коммуна в идеале является возвращением к духу расширенной семьи и соседского сообщества. Для взрослых коммуна может быть альтернативой стандарту организации общества в группы по двое. Позволяя людям иметь множество доверительных отношений одновременно, коммуна предлагает им перспективу более богатой эмоциональной жизни, освобождая от необходимости искать одного человека, который удовлетворит все потребности. Детям коммуна может обеспечить разнообразный набор взрослых моделей — наряду с другими детьми всех возрастов, с которыми можно контактировать — с тем, чтобы они выросли, не только имитируя своих родителей и выучив один набор реакций на жизнь. Конечно, коммуны, основаны ли они на идеологических или других принципах, могут быть так же строго изолированы, как и браки. Но есть множество примеров того, что открытые отношения, практикующиеся в пределах коммуны, распространяются также и на отношения ее членов с внешним миром.

Насколько хорошо работают коммуны в реальности? Исследования коллективного воспитания в России (Ури Бронфенбреннера) и в Израиле (Бруно Беттелгейма) указывают на то, что дети этих народов искушены в отношениях с другими людьми и в независимых действиях ради достижения целей группы. Эти достоинства достигнуты благодаря подчеркиванию (с самого раннего возраста) сотрудничества, инициативы, ответственности и контроля, осуществляемого скорее товарищами по группе, чем взрослым. Это достигается, однако, ценой высоких показателей группового конформизма. Возможно, в Америке и других Западных странах, где коммуны добровольны и не институционализированы, разовьются более разнообразные формы коммун и их ценностей. Они могли бы быть в большей степени способны поощрять и поддерживать индивидуальные отклонения, чем это возможно в более однородных или тоталитарных культурах.

В настоящий момент в Америке проблема состоит не в чрезмерной коммунализации, а в ее противоположности, как Ури Бронфенбреннер указывает в своей статье "Истоки отчуждения". Бронфенбреннер находит, что многие признаки социальной нестабильности и семейной психопатологии — включая разводы, побег детей из дома и злоупотребления ими, юношескую наркоманию, алкоголизм и преступность — более распространены, чем когда-либо прежде. Он делает вывод, что обычное положение ребенка подразумевает изоляцию от содержательного человеческого контакта, так же, как и от содержательной работы. Чтобы противостоять этой тенденции, он защищает идею реформ в образовании и семейной структуре, которые напоминают призывы Ивана Иллича о погружении школьников в реальность. Например, он находит, что планировка жилых микрорайонов могла бы быть значительно улучшена, если бы детям не только предоставлялось место для игры, но также и обеспечивалась возможность взаимодействия с детьми различных возрастов и взрослыми — на работе и во время отдыха.

Бронфенбреннер настроен пессимистически, что объясняется наблюдаемыми социальными обстоятельствами. Тем не менее, увеличивается число людей, которые пробуют для самих себя разобраться в проблемах отчуждения и изоляции, устраиваясь работать с перерывами или становясь фри-лансерами, чтобы посвящать больше времени личной жизни и семье. Некоторые организуют более открытые домашние хозяйства, которые, формально, не будучи коммунами,

радушно принимают гостей и иногда приглашают их побыть временными членами семьи.

В связи с обычной сегодня мобильностью рабочей силы, многие представители как академических, так и других профессий не имеют постоянного дома, а, следовательно, и шанса сформировать прочные отношения на основе продолжительных ежедневных контактов с другими людьми. В этом состоит серьезный ущерб, который имеет в виду Бронфенбреннер, когда говорит, что личное отчуждение сейчас глубже, чем когда-либо. Но в этом есть также и выгода, потому что многие индивиды и пары активно поддерживают дружбу вопреки барьерам расстояния и времени. Увеличение живых визитов друзей компенсирует то, что обычно было представлено приходами соседей. Дети могут видеть, что даже в их постоянный дом люди приходят и уходят, и приходят снова. Основываясь на таком опыте, они могут приспособиться жить в изменяющейся окружающей среде, учась ценить продолжительную дружбу и рассчитывать на нее.

Эволюция сексуальных ролей также изменяет домашнюю атмосферу. Бронфенбреннер видит негативную сторону этого процесса, поскольку некоторые матери пренебрегают своими детьми ради других удовольствий. Это случается тогда, когда женщины имитируют дремучий мужской паттерн бездумного самоуверждения. Есть и другие семьи, в которых реорганизация материнской роли сопровождается увеличением личного осознания обоих родителей, и в этом случае воздействие на детей может быть весьма позитивным. С отцом, проводящим больше времени с детьми, и матерью, являющейся полностью развитым, уважающим себя человеком, дети находятся под воздействием двоих взрослых, и оба родителя способны полностью дать им то, что могут предложить.

Вопросы социальной структуры и традиций, которые мы рассмотрели — это, в основном, вопросы степени, в которой ребенок подвергается воздействию своих родителей и всевозможных других людей — вопросы "кто?", "сколько?" и "как часто?". Это важные проблемы, но именно таков характер взаимодействий между родителями и детьми. Является ли окружение ребенка коммуной, открытым домашним хозяйством или неизменной нуклеарной семьей, критерии для аддиктивного или неаддиктивного детства, по существу, остаются теми же самыми. Возможности для конструктивных достижений велики даже там, где родители в обычных конвенциональных условиях пытаются сами преодолевать собственную аддиктивность.

Однако, мы должны быть осторожны, отделяя то, что действительно имеет значение для воспитания не-аддиктивных детей, так как в этих областях люди находятся в большом замешательстве по поводу того, какой урок извлечь из некоего опыта. Многие люди, например, смотря на историю Патрисии Херст, возлагают всю вину на попустительскую политику общежития, которая позволила ей проводить ночи в квартире Стивена Вида, когда она была еще студенткой-первокурсницей. Ища "рациональное" объяснение тому, что она впоследствии приняла антиобщественную идеологию, они делают вывод, что ее радикализировала марихуана и политика Беркли. Это объяснение необоснованно, поскольку факты как раз говорят о том, что в Беркли она жила изолированной, аполитичной и замкнутой на себе жизнью. Резкие изменения должны были происходить в жизни Патрисии Херст потому, что она не имела отчетливой идеи о том, кем она была и чего хотела. Мораль ее истории — не в том, что строгое обращение с детьми якобы защитит их от позднейшей дезинтеграции. Она в том, что дезинтеграция происходит всякий раз, когда люди покидают убежище внешнего контроля, если именно на него они возложили задачу контролировать

себя. В таком случае выбором Для наших детей является проведение всей своей жизни в пределах жесткой социальной структуры (которой больше уже не существует), или научение самодисциплине и самоопределению, пока они еще юны. Такое научение может быть достигнуто только в процессе контакта с жизнью во всех ее проявлениях и со всеми ее трудностями.

Эта книга — не педагогическое руководство, но мы можем выделить некоторые принципы воспитания детей из того, что мы рассматриваем в качестве истинных причин аддикции. Строгая регуляция жизни детей, подчеркивающая их ограничения, и пренебрежительное отношение к их статусу и способностям лишает их необходимых средств для эффективного самоуправления. Но личностная пустота также может являться и следствием того, что называется вседозволенностью. Избегание конфронтации со стороны родителей отражает их собственную неуверенность в своих ценностях и их страх потерять привязанность своих детей. Такое родительское избегание, не вытекающее из какой-либо концепции помощи детям в их росте, формирует людей, пренебрегающих обязанностями по отношению к другим, потому что они, в глубоком смысле, не заботятся о себе. Дети не приобретают отчетливого ощущения ценности своих усилий, слов и мыслей, а потому они обесценивают слова и действия других. Таким образом, борьба между вседозволенностью и директивностью — в значительной степени ложная проблема. Реальная проблема — это активное поощрение жизни и роста.

Очевидно, что отношение взрослых к самим себе сильно влияет на то, вырастут ли их дети аддиктами. Когда родители вовлечены в содержательную деятельность и имеют некие смыслы в своей жизни, кроме наличия детей, они с большей вероятностью будут лелеять независимость, радость и компетентность своих детей, вместо того, чтобы ограничивать их рост страхом, виной или чрезмерным контролем. Когда у родителей нет надобности завидовать ребенку и его идентичности, ребенок может приобрести уважение к своей автономии и к автономии других, вместо побуждения к их эксплуатации, которое представляет собой часть аддикции. Неаддиктивные родители — лучшие модели, которые может иметь ребенок, поскольку радостный дух (так же, как его противоположность) заразителен. Даже если мы имеем собственную аддикцию и в какой-то области не уверены, мы все же можем показывать детям свое наиболее позитивное, конструктивное лицо, передавая им идеалы, которым сами можем и не соответствовать, при условии, что мы не пробуем отрицать это несоответствие и не стыдимся его. В подобных обстоятельствах для детей также может быть ценным наличие других моделей, помимо родителей. Однако, учитывая то, в какой степени дети берут пример со своих родителей, и как мало у них других примеров в ранние годы, заслуживают внимания попытки ограничить выражение озабоченности. Даже будучи очень естественной, она не конструктивна ни как модель для подражания, ни как руководящий принцип поведения ребенка.

Дети обладают природным интересом и инстинктом исследователя. Воспитание неаддиктивных детей подразумевает поддержку и вознаграждение их исследований, таким образом, прививая им дух предприимчивости, который сохранится у них во взрослые годы. Это означает предоставление им по возможности большей независимости в любом возрасте, без того, чтобы мешать им получить ответ — даже если это болезненный ответ — от внешнего мира. Это значит, что следует побуждать их заканчивать самостоятельно начатые Дела, которые дают им ощущение собственной ценности. Это значит давать им возможность частично, а в конечном счете и полностью, брать на себя ответственность за управление своей собственной жизнью, так же, как за достижения в работе, которая

имеет реальную ценность в семье или в другом месте. Это значит приветствовать спонтанные импульсы и новые интересы, которые увлекают их из сферы родительского наблюдения и влияния. Это значит относиться к ним с уважением, что научит их уважать себя и других. И наконец, это значит устанавливать отношения взаимности, в которых общение является искренним обменом. Когда Вы серьезно относитесь к тому, что говорите ребенку, и делаете то, что говорите, когда Вы серьезно слушаете его и даете ему реальную возможность влиять на Вас, тогда ребенок имеет лучшие шансы стать реальной личностью. Он может рассчитывать на себя и других и знает, что может влиять на человеческие отношения и на практические дела.

Преодоление аддикции отдельным человеком

Наши главные надежды на будущее лежат в воспитании детей и социальных изменениях. Но ключевой вопрос, занимающий каждого из нас — это "Что мы можем сделать для себя?". Что, если мы выросли в доме, где нас научили нуждаться в других для собственной завершенности? Что, если мы живем в институционализированном обществе, которое отказывает нам в возможности ощущать самодостаточность, отвлекая неудовлетворительными заменами? И что, если в результате мы видим, что фундаментально не уверены в себе? Можем ли, мы сделать что-нибудь со своими аддикциями? Я полагаю, что большинство из нас может, хотя процесс не будет быстрым и тотальным.

Если мы хотим освободиться от аддиктивных паттернов жизни, то первое, что мы должны сделать это разрушить цепь взаимной зависимости, тянущую нас в наше прошлое. Другими словами, как только мы поймем социальные и семейные условия, частично породившие наши проблемы, мы должны продвинуться вперед. Постоянная озабоченность слабостями, которые мы приобрели, когда были слишком молоды для того, чтобы защищаться, сама является бегством, препятствующим нам в том, чтобы управлять своей жизнью. Возьмем Портного, из "Жалобы Портного" Филиппа Рота. Он хочет, чтобы мы видели, что его родители возложили на него тяжелое бремя, и продолжает жить с этим бременем даже после того, как стал взрослым. А параллельно он живет мире ночных кошмаров, где в изображении его жизни всегда присутствуют пугала его родителей; таким образом, он живет ими. Всегда принимая родителей за точку отсчета в своих действиях — в качестве оправдывающих, препятствующих или провоцирующих фигур — Портной не может действовать автономно. Жить кем-то еще — это аддикция. Обвинять родителей или общество в своих неудачах — значит, возвращаться к той же самой пассивной позиции и к вере во внешний контроль, которые и порождают аддикцию. Принятие личной ответственности — первый шаг на пути освобождения от нее.

Мы имеем хорошие основания для того, чтобы проследить истоки аддиктивных склонностей сегодняшних молодых взрослых в их домашней обстановке и воспитании. Но в том, чтобы свалить вину за свои проблемы на старшее поколение — на людей, которые сами должны были реагировать на обстоятельства, не ими созданные — не больше смысла, чем в том, чтобы обвинять себя в неспособности решить все эти проблемы раз и навсегда. Более конструктивным выбором является признание того, что каждый из нас имеет собственный набор психических и личностных ограничений, которые должен преодолеть; эти ограничения — просто условия человеческого существования. Есть, конечно, идеал независимой самореализации, к которому мы стремимся, анализируя свои зависимости

и распутывая угнетающие ситуации. Но это — идеал, к которому мы можем только приближаться, не достигая его, и обвинение прошлых поколений в том, что они оказались не в состоянии это осуществить, не приносит нам никакой пользы.

Мы не можем убежать от прошлого или от современного аддиктивного общества. Но в этом обществе существует возможность получить некоторую степень контроля над своей жизнью и природой своих увлечений. Мы можем получить пользу от рассмотрения некоторых способов обращения с аддикциями, когда они распознаны как таковые. Это может оказаться не только героиновая наркомания, но и алкоголизм, обжорство и компульсивное курение. Многие из нас страдали от одной или нескольких таких зависимостей, возможно, в сочетании с межличностной аддикцией. Так как аддикции тесно связаны и имеют массу сходств по таким параметрам, как причины возникновения, формы, которые они принимают, и люди, которые от них страдают, мы должны попытаться найти в лечении общепризнанных аддикций некоторые конструктивные модели для преодоления зависимости любого вида.

Однако, мы должны проявлять осторожность, чтобы различить продуктивное и пустое в методах лечения. В рамках культуры, где взгляд на аддикцию настолько расфокусирован, не стоит удивляться тому, что многие виды терапии аддикции не в состоянии постичь проблему. Самая обычная ошибка в программе лечения — это замена одной аддикции на другую. Это сходно с тем, как поступаем мы сами: скажем, начиная сильно курить, чтобы удержаться от обжорства, или после разрыва отношений. Рациональное объяснение метадоновой поддержки, например, состоит в том, что героиновому аддикту предлагается вещество, которое немного менее разрушительно (главным образом потому, что законно), хотя оно также будет аддиктивным. В статье в журнале "Наука", называющейся "Метадоновая Иллюзия", Генри Леннард и его коллеги обсуждают терапевтическое использование метадона в качестве примера культурной тенденции решать сложные социальные проблемы с помощью наркотиков и похожих на наркотики панацей. Кажется, аддикция столь глубоко внедрилась в наше общество, что вылечить ее полностью считается почти невозможным, да и не очень нужным.

Что-то похожее на такую замену может иметь место в программах реабилитации наркоманов, даже в тех, которые в других отношениях конструктивны. Это происходит, когда наркоману позволяют стать настолько зависимым от поддержки группы, что он переносит свою аддикцию с наркотика на группу. Таким образом, если он будет вынужден оставить группу, он, вероятно, возобновит употребление наркотиков. Замена наркотической зависимости социальной обычно наблюдается в Обществе Анонимных Алкоголиков (АА) — реабилитационной программе, которая явно социальна по своей природе. Члены АА черпают силы и в получаемой поддержке других, и из наблюдения, что они сами могут играть позитивную роль в группе. АА стало последним убежищем для людей, которых собственное пьянство довело до отчаяния, и его успех в удержании многих из них от возвращения к алкоголю не может быть преуменьшен. Но алкоголик все еще стоит перед ключевой задачей распространения своих новых ощущений самооценности и самоконтроля на другие социальные контексты, помимо самой группы АА.

Все аддикты должны научиться новым способам справляться с жизнью и относиться к себе. Для химического аддикта это может включать такие элементарные вещи, как приобретение каких-либо навыков и культивирование здоровых

рабочих привычек, наряду с более трудными переориентациями — например, подобными рассмотрению себя в качестве человека, вносящего во что-то свой вклад. Чтобы достичь этих целей, ответственные реабилитационные программы комбинируют терапию с тренингом навыков и с групповыми занятиями, которые готовят аддикта к участию в реальном мире. В Дейтоп Виллидж в Нью-Йорке, например, на аддиктов возлагают все увеличивающуюся ответственность в рамках группы, чтобы их компетентность могла возражать, и наказывают потерей привилегий, если они проваливают данное им задание. Групповая терапия используется для того, чтобы делать этот опыт осмысленным и помогать аддиктам превращать свои новые умения в постоянную часть своей жизни. Более широко распространенные аддикции — например, курение и обжорство требуют таких же решений. Многие из нас сохраняют пристрастие к еде или сигаретам даже тогда, когда имеют полезные навыки и место в обществе. Хотя эти зависимости не могут привести человека в тюрьму или в центр, подобный Дейтоп Виллидж, они, в конечном счете, должны подвергаться такому же воздействию (в условиях повседневной жизни), как героиновая аддикция.

Фактически, именно в этих областях лечение аддикции было наиболее успешным. Альберт Станкард и Хильда Бруч, среди других, разработали программы модификации поведения тучных пациентов, чтобы изменить их привычки, связанные с едой. Такая терапия пытается дать человеку власть над своими импульсивными реакциями, путем их осознания. Пациента можно попросить вести записи того, когда, где, что и сколько он ест, и что он чувствует в этот момент. Таким способом он может обнаружить, что ест, главным образом, когда сердит, или что объедается в конкретных местах. Тогда он может действовать или в направлении избегания подобных обстоятельств, или удаления из окружения ключевых раздражителей, которые приводят его к употреблению пищи, или исследования своих собственных непроизвольных реакций на такие раздражители. Аналогичная программа лечения для курильщиков требует от человека, чтобы он оценивал ожидаемое удовольствие всякий раз, когда берет сигарету. Если оценка ниже некоторого уровня (который повышается каждую неделю), от сигареты нужно воздержаться. Эта техника может отучить человека от сигарет не с помощью прямых инструкций, которым надо следовать, а заставляя человека самого исследовать свое побуждение курить. Вооруженные осознанием того, почему они постоянно занимаются чем-то вредным и, возможно, совсем не приятным, обжора или курильщик могут думать о своем поведении и вырабатывать новые паттерны вместо того, чтобы пассивно управляться внешними стимулами и неизвестными эмоциями.

Для многих аддиктов (независимо от вида аддикции) такое решение — существенный шаг к выздоровлению. Какими бы бихевиористскими и механистичными ни казались нам подобные программы, они — именно то, что требуется в широком диапазоне ситуаций. Человек может, по какой-то причине, просто научиться нездоровым реакциям в одной из областей своей жизни. Или он имеет настолько существенные проблемы, что не может вести себя соответствующим образом в самых элементарных ситуациях. В любом случае, необходимо вызвать непосредственные изменения в поведении. Это также связано и с экзистенциальными проблемами. Когда кто-то слишком тучен или пристрастился к героину, он выражает этим отношение не только к еде или к наркотикам, но к себе и к миру. Таким образом, реабилитационная программа требует проникновения в суть своего бытия и своей мотивации — через групповую ли терапию, как в Дейтоп Виллидж, или через осторожное самоисследование, как в формуле Станкарда. Поведение должно быть изменено, но к этому приводит понимание и осознание себя. Одно не может произойти без другого. Мы не можем

знать, что именно контролировать, или как это сделать, без глубокого осознания своих проблем. В то же время, само видение себя, меняющегося и действующего в большем контакте со своими потребностями, хотя и не может помочь, но увеличивает самоуважение. Обретение контроля над собой требует такой комбинации экзистенциального и поведенческого анализа. Вместе они предлагают нам ключ к избавлению от аддикции.

Процесс высвобождения из аддиктивных отношений (и из аддикции вообще) смоделирован на основе конструктивной терапии химической и продовольственной аддикции, которая действительно работает. Это процесс исследования каждой части своей жизни и обнаружение того, где, как и почему мы аддиктивны. Это также процесс прояснения наших целей и инициация поведения, необходимого для того, чтобы их достичь. Когда мы смотрим на себя без притворства, мы можем начать спрашивать, кто мы есть и чем мы недовольны. В то же время, мы можем сделать первые шаги к осуществлению того, какими мы хотим быть. После начального инсайта, который может ошеломить, приходит момент, когда мы должны преобразовать свою самооценку в обновленную вовлеченность в жизнь. Используя свое понимание для активного обмена с реальностью, мы можем учиться, развиваться, и более уверенно — менее аддиктивно — иметь дело со всем тем, что нас ограничивало.

ГЛАВА 10

ПРИВЕДЕНИЕ СЕБЯ В ПОРЯДОК

О, если есть одна вещь, которой мужчина должен научиться ... это заключить собственную душу глубоко внутри себя, и оставаться ей верным.

Д.Х. Лоуренс «Самодовольный Змей»

Любовная аддикция — основная тема этой книги, но мы не можем научиться справляться только с этим или любым другим видом аддикции в отдельности. Поскольку аддикция — общая предрасположенность, она не может быть преодолена без существенного личностного обновления. Любовь возможна, только если мы тянемся к другому человеку от своей силы, а не от слабости. Если мы оказываемся в отношениях, основанных на слабости, их невозможно поправить без предварительного (или параллельного) восстановления нашего собственного духа. Эта глава — о саморазвитии, которое должно обеспечить основание для неаддиктивного отношения к другим. Она закладывает основу для дискуссии о росте внутри отношений (в следующей главе).

Что мы можем сделать, если понимаем, что обладаем аддикцией к людям? Так как мы не можем полностью воздерживаться от аддиктивного объекта (впрочем, воздержание все равно не излечивает от аддикции), мы должны стремиться стать подлинно неаддиктивными. Мы знаем, что проблема аддикции состоит не в ее объекте, а в нашей ориентации по отношению к нему. Таким образом, цель периода абстиненции состоит в том, чтобы повторно изучить свою ориентацию по отношению к тому, что стало зависимостью, но чем можно было бы наслаждаться вполне конструктивным образом. Чтобы добиться этого, мы должны произвести фундаментальное преобразование своей мотивации, способов решения проблем (копинг-методов) и источников удовлетворения. Только

это позволит строить все более здоровые любовные отношения, а не заменять один вид аддиктивных отношений на другой.

Самоисследование, которое, как мы надеемся, ведет нас к тому, чтобы лучше чувствовать себя и целостно реагировать на других, таит в себе некоторые опасности. Первая заключается в том, что мы можем оценить свою жизнь, исходя из некоторого понятия идеализированной любви и, неизбежно находя свой опыт несовершенным, с сожалением заключить, что мы жили не на полную катушку. Как раз эта вера в идеализированную романтическую любовь и порождает наше отчаянное поведение, делая нас предрасположенными к аддикции. Вместо этого, мы должны захотеть приобрести способность чувствовать удовольствие от того, что мы живые, и от знания того, кто мы есть.

Это чувство позволяет любить, а еще не паниковать, когда любовь не доступна тотчас же. То, от чего аддикт желает убежать — это осознание невозможности быть "полностью вместе" все время. Он думает, что должен быть некий способ (если бы только он смог его найти!) всегда и все делать безупречно. Фактически, когда мы осознаем, что будем иметь некоторые неисполнившиеся стремления к любви, и что это нормально — время от времени чувствовать неудовлетворенность, мы сможем прийти к кому-то другому с реалистичными желаниями и ожиданиями, из которых в действительности и складываются устойчивые отношения. Этот эмоциональный баланс позволяет нам действовать в гармонии со своими важнейшими интересами и потребностями, наряду с таковыми других людей. Когда мы читаем об удивительно живых и прочных отношениях, например, между Жаном-Полем Сартром и Симоной де Бовуар, мы видим, что два человека не могут всегда давать друг другу то, в чем они больше всего нуждаются в определенный момент. Вместо этого, их личная уверенность в себе позволяет им поддерживать доверие и привязанность друг к другу.

Сосредоточение внимания прежде всего на любви — не лучший способ ее достичь. Глубинное понимание состояния своей души не должно исходить исключительно из того, насколько хорошо мы ладим со своими возлюбленными, мужьями или женами. И при этом мы не должны поздравлять себя только потому, что, очевидно, не имеем аддиктивных связей с представителями противоположного пола. Оценивая себя и других, естественно критически смотреть на отношения между влюбленными, которые кажутся аддиктивными — или потому, что эти отношения исключительны, или потому, что неистовы. Но воображать, что аддикция существует только между любовниками, столь же ошибочно, как думать, что аддикцией могут стать только наркотики. Это может привести к серьезным просчетам относительно других увлечений или нашей действительной способности иметь дело с людьми или с любовью. Так как аддикция может сформироваться к работе, религий, друзьям и социальным группам, так же, как к наркотикам и любовникам (гетеро- или гомосексуальным), отсутствие постоянного любовника или какого-либо значимого сексуального контакта не является гарантией того, что человек неаддиктивен. Фактически, отсутствие эмоциональной вовлеченности и контакта с другими людьми может быть таким же признаком недостаточной целостности и страхов, которые составляют аддикцию, каковым могут быть цепляющиеся отношения.

Чтобы понятие аддикции было полезным для нас, оно не может использоваться в качестве оружия — для самозащиты, самобичевания или запугивания других. Если мы воспринимаем его как способ разнести в пух и прах людей, которых мы знаем, мы, вероятно, пытаемся отвлечь внимание от себя, и не будем полезны для других. С другой стороны, если все мы с готовностью находим в себе

каждый симптом, описанный на этих страницах, и торопливо решаем, что все в нас должно быть изменено, мы обнаруживаем панику и неуравновешенную реакцию, которые больше являются причиной аддикции, чем частью ее лечения. Но если мы честно используем то понимание собственного поведения, которое нам дает понятие аддикции, чтобы понять поведение других, мы можем начать постепенно, но неуклонно продвигать себя и тех, о ком мы заботимся, к самореализации.

Идеалы

Позвольте сначала представить вам идеал неаддиктивности. Как думает и действует человек, свободный от аддикции? Описание, приведенное ниже, не соответствует полностью ни одному реальному человеку и, конечно, не является стандартом, с которым мы должны буквально сравнивать себя. Но это - стандарт, к которому мы можем стремиться, пока верим в себя, как в людей, способных изменяться и расти.

Ключ к неаддиктивности — зрелость. Открытие Ви-ником того, что героиновая аддикция зачастую является искусственным продлением юности и уклонением от взрослой ответственности, предлагает нам разумное понимание любой аддикции. Аддиктивные отношения также могут быть временными прибежищами на дороге к ясности мысли и целеустремленности действий, которых люди должны достигать, становясь старше. Аддикция прекращается, когда человек приобретает неуловимое ощущение свободы и самообладания — ощущение, что в его власти моделировать условия своей жизни вместо того, чтобы быть их заложником. Трудно сказать точно, когда и почему такое изменение происходит с этим человеком, это нельзя запланировать. Это случается большей частью в результате накопления опыта и развития понимания себя — "врастания в себя".

Существенный признак зрелости — способность справляться с неизбежным конфликтом между нашим желанием связи с другими и нашей собственной индивидуальной обособленностью. Имея такую способность, мы больше не должны искать в других полноты жизни, потому что она уже находится внутри нас. Скорее, мы можем безопасно взаимодействовать, исходя из устойчивого ощущения своей человечности и понимания того, что в нас есть что-то, что не исчезает, даже если мы терпим неудачу в отношениях. Эта стабильность вытекает из разнообразия наших эмоциональных контактов с жизнью. Когда есть больше, чем одна вещь, о которой мы заботимся, больше, чем один человек, который нас удовлетворяет и оживляет, то мы не можем быть разрушены — независимо от того, насколько мы травмированы — потерей одного человека.

Проверкой нашего безопасного существования, или связности, является способность наслаждаться одиночеством. Человек, отношения которого не импульсивны — это тот, кто ценит свою собственную компанию. Легче быть самодостаточным с таким Я, которое способно создавать удовлетворяющие связи с жизнью. Мы приветствуем периоды одиночества, когда можем развивать и выражать это Я и в реальном мире, и в воображении. Мы можем гордиться собственной самоподдержкой, которая, хотя и не совсем тотальна, может позволить нам противостоять множеству давлений. Эта самоподдержка также служит защитой для наших отношений.

Рассмотрим, каким образом некоторые люди обнаруживают, что легче уверенно взаимодействовать с другими людьми, уже имея некие базовые отношения, с которых можно начинать. Ощущение, что ты любим, дает чувство уверенности, чувство, что не все твое бытие связано с итогом каждого нового контакта. Это отсутствие отчаяния сообщает о себе едва различимо, но несомненно для других, будучи привлекательным и желанным качеством, поскольку люди вообще находят ободряющими отношения с теми, кто уже уверен в собственной ценности. Но почему же тогда человеком, принятие и поддержка которого настолько жизненно важны для подобного чувства самооценности, не можете быть вы сами? Ваши отношения с собой и вашим окружением — скорее, чем любое внешнее подтверждение ценности — являются самым безопасным якорем против бесконечной неуверенности и бегства от действительности. Это также и лучшее подкрепление для формирования отношений, которые делают завершённой жизнь эмоционально зрелого человека.

Хотя самопринятие и существенно само по себе, однако, оно — это только начало. Полное описание неаддиктивного человека должно включать отношения этого человека к своему окружению. Эти отношения — уравновешенность чувствительности к внешним стимулам и событиям с сильной самоидентичностью. В "Одинокой Толпе" Дэвид Рисман сравнивает "направляемую изнутри" и "направляемую другими" личности. Направляемые изнутри люди определяют свой курс посредством следования внутренним указаниям, в то время как люди, направляемые другими, полагаются на внешние сигналы — особенно на те, которые подают другие люди — чтобы решить, каким путем следовать. В последние годы, как полагает Рисман, направляемая другими личность стала преобладающей в Америке. Но Рисман также говорит о сложном типе, который, как он чувствует, может развиваться сегодня — это "автономная" личность, настроенная на внешние стимулы, но не чисто реактивным образом. Этот автономный человек способен получать информацию об уместности и вероятных последствиях любого направления действия, не будучи полностью скованным текущими установками и мнениями других людей.

Мы можем нарисовать автономного человека как компетентного мужчину (или женщину), который (ая)

не боится своей индивидуальности и устанавливает контакт со средой свободно, наслаждаясь взаимодействием, вместо того, чтобы страшиться его. Такие люди, уверенные в своей ценности, скорее приветствуют обратную связь от внешнего мира, даже когда она является критикой, чем вытесняют ее из сознания или блокируют. Они видят в этой информации не удар по своей самооценке, а помощь в том, чтобы стать лучшим человеком. Например, будучи отвергнутым возлюбленным, автономный человек может серьезно рассмотреть его критические замечания, не просто для того, чтобы вернуть себе благосклонность другого, но чтобы узнать, как лучше взаимодействовать с людьми.

До сих пор наше изображение неаддиктивной личности было абстрактным, не передающим в полной мере "вкуса" автономного поведения. В конце концов, в областях, где он или она наиболее уверены в себе, здоровый человек демонстрирует спонтанность и глубину чувств, которые не могут быть переданы категориями, которые я использовал, какими бы полезными они ни были для формулирования идей. Когда у меня случались наибольшие неприятности в области профессиональных обязанностей, связанные с моим стилем работы с людьми, я обращался за помощью к конкретному примеру. Только начав преподавать в Гарвардской Школе Бизнеса, я столкнулся с требованиями обучения не-

знакомому предмету в новой обстановке. Роль преподавателя была недирективной и заключалась в направлении дискуссии восьмидесяти студентов, и в этой роли я стал нервным и нездоровым. В этой ситуации мне помог пример баскетбольного игрока — Уолта Фрезьера.

Фрезьер, нападающий и руководящая сила "Нью-Йорк Никербокерс", легко комбинировал самоуверенный контроль с подвижностью и богатством вариантов. Перемещаясь по спортивной площадке, направляя и приводя в движение свою команду, он реагировал на все, происходящее перед ним, по-видимому, не замечая этого.

Он мог отреагировать соответствующим образом на любую комбинацию обстоятельств, и однако, он делал все это с расслабленной непринужденностью, которая показывала, что он полностью контролирует себя и ситуацию.

Баскетбол, наряду с некоторой другой исполнительской деятельностью, подобной джазу, является примером группового мероприятия, в котором участник должен постоянно осознавать то, что делают другие, одновременно играя свою активную роль. Роль индивида является адаптивной и кооперативной, не приводя к отказу от себя; она ассертивна без того, чтобы быть анархичной. Великий джазовый музыкант или баскетбольный игрок создает очевидное впечатление, что ему комфортно в том, что он делает, когда он принимает и отливает в форму кажущийся хаос вокруг себя. Его уверенная манера приходит от практики его мастерства перед хорошо осведомленными наблюдателями и товарищами, которые оценивают его исполнение и находятся под его влиянием. Он знает, что может отличиться выполнением правил дисциплины; он также знает, что может пойти дальше этих правил, расширяя и перетолковывая их, чтобы достигнуть подлинно личной формы экспрессии.

Этот уровень самореализации — это мастерство и яркость, которые в то же время несут с собой непринужденность и гибкость стиля — часто называют исполнением "с душой". К сожалению, душа в мире баскетбола и джаза не гарантирует общей адекватности личности, поскольку атлеты и музыканты печально известны своей восприимчивостью к аддикциям нашего общества: сексу, наркотикам, деньгам и публичной лести. Но аромат души, такой же антитезис аддикции в своем самообладании и свободе от внешних ограничений — это что-то, что имеет почти безграничное применение. Мы можем даже использовать ее в своем подходе к таким банальным ежедневным занятиям, как вождение автомобиля и приготовление пищи.

Что может придать вождению автомобиля или приготовлению пищи душу — это уверенность, основанная на опыте и способности, что мы сможем справиться почти с чем угодно из того, с чем мы могли бы столкнуться при исполнении этих задач. При вождении автомобиля это означает такое знание дороги и машины, которое позволяет быть готовым к критическим или необычным условиям. В приготовлении еды — это способность отклониться от рецепта, когда желателен другой вкус, или создать блюдо из идеи и доступных ингредиентов. Эти навыки включают повышенное осознание компонентов фона — изменения транспортных потоков, совершенствования вкуса пищи. Выдающийся повар или водитель спокоен и отзывчив, он готов импровизировать, когда видит в этом потребность. Он не паникует, когда возникают странные или неожиданные ситуации, не будучи при этом безэмоциональным. Деятельность, осуществляемая с мастерством и талантом, дает постоянное удовольствие при ее выполнении.

Незначительные сами по себе, вождение машины и приготовление пищи являются примерами видов деятельности, которые, выполняемые непосредственно, без надзора институций, могут передавать наши личные особенности. Если они совершаются в подлинно индивидуальном духе, они могут дать нам чувство собственной ценности и силы. Вся штука в том, чтобы распространить эти чувства шире — на всю свою жизнь.

Как мы узнаем, что мы — аддикты?

В качествах, которые мы упоминали — зрелость, связность, самопринятие, автономия, душа — мы видим модель неаддиктивности, которую можем противопоставить образу аддикта. Поскольку аддикция — это, в некоторой степени, часть каждого из нас, не всегда просто сравнивать себя с двумя этими крайностями и решать, какое положение мы занимаем по отношению к ним. Рассматривая, что аддиктивно, а что нет, мы должны поднять несколько запутанных вопросов, установить несколько отвечающих здравому смыслу условий и руководящих принципов, и иногда дать себе возможность усомниться.

Во-первых, мы не всегда можем легко отличить аддикцию от нормального и универсального феномена привычки. Упорядоченная жизнь обязательно содержит значительную структурность и повторяемость; большинство из нас каждый день идет домой в одно и то же место и к одним и тем же людям. Так что в попытке изолировать свои аддикции мы должны быть осторожны, чтобы не установить неразумных стандартов тотальной несдержанности, так как мы — существа ограниченных способностей. В то же время, неаддиктивная жизнь скорее проверяет, чем считает сами собой разумеющимися границы нашей способности усваивать новую информацию и приспосабливаться к изменениям.

Есть также и более центральная проблема зависимости. Поскольку люди не являются ни физически, ни психологически самодостаточными существами, мы должны иметь некоторый уровень порядка, утешения и помощи, особенно со стороны людей и нашего социального окружения. Естественно то, что нам нужно чувствовать себя частью чего-то большего, чем мы сами, и что мы стремимся к привязанности. Но признание крайней недостаточности, которое приходит с осознанием своей смертности, не лишает законной силы обозначение некоторых зависимостей как нездоровых. Когда кто-то переедает до такой степени, что сокращает или ограничивает свою жизнь, он, очевидно, ест слишком много, даже при том, что каждый должен есть. Точно так же, только во младенчестве и в закрытых заведениях, подобных тюрьмам, здоровые люди полностью зависят от одного человека или предмета в получении поддержки. Взрослые, живущие в естественных условиях, чья жизнь вращается вокруг единственного центра, находятся в неустойчивом и опасном положении. Поведение, к которому это ведет, выражается либо в цеплянии за один объект, либо в сожалении о его потере, и является серьезным разрушением живой души. Различие между обладанием одной точкой соприкосновения с миром и многими (в данный момент) — это различие в степени, которое вырастает до различия в типе.

Если мы принимаем подавляющий, мономаниакальный характер зависимости за критерий аддикции, должны ли мы видеть призрак аддикции в любых знаках интенсивности переживания? На самом деле, верно как раз обратное. Аддиктивные страсти не яркие и не интенсивны; они пассивны, отрицательны, неразборчивы, банальны. Поскольку аддикт удовлетворяется самыми поверхностными

ми качествами объекта или человека — его способностью заполнить его время и занять его внимание — его страсти никогда не обретают более глубокое значение и чувство. Энтузиазм и радость в наших занятиях — ответ на аддикцию. Как в случае с ученым или художником: когда мы оказываемся заинтригованными чем-то и занимаемся этим серьезно и преданно — мы не аддиктивны.

Об опыте невозможно судить с точки зрения времени и энергии, которые в него вложены. Критерий оценки любого интенсивного увлечения, по существу, тот же самый, что и критерий оценки любовных отношений. Заставляет ли интерес чувствовать себя и относиться к себе лучше через некое продолжительное время? Может ли конструктивная жизнь, даже если интерес необычен, быть построена вокруг него? Улучшает ли он тело, ум или способность контактировать с людьми? Делает ли человека более интересным или полезным? Поднимает ли уровень эстетического или духовного существования? Если он делает другие увлечения труднее достижимыми, достаточно ли в нем содержания, чтобы сделать жертву того стоящей? Весело ли это?

Вряд ли эти критерии безупречны, и ясно, что мы должны будем предаться значительным размышлениям и интерпретациям, чтобы применить их к своей собственной ситуации. Мы не можем с абсолютной уверенностью распознать аддикции или полностью покончить с ними. Аддиктивная тоска является частью человеческого состояния, а также состояния нашей эпохи. Практически говоря, мы можем только принять личное решение обращаться с чем-то, как с аддикцией, на основе того, насколько, как мы видим, это вредит нам, и как сильно мы хотим избавиться от этого. Более философски говоря, мы можем принять некоторую степень двусмысленности в своей жизни и отказаться от потребности в определенности и в безошибочных решениях, которая сама является одной из граней аддикции. Принимая себя в своем несовершенстве, с пониманием и с намерением изменяться, мы готовы стать свободными, отзывчивыми существами.

Основа для роста

Мы обрисовали идеал неаддиктивного отношения к жизни и увидели, что этот идеал никогда не может быть полностью достигнут. И все же, если мы начинаем с реалистичных целей и ожиданий, мы можем предпринять некоторые шаги, чтобы развить личную силу, для которой аддикция является очень бледной заменой. В начале подобные действия помогают нам отказаться от аддикции и продолжать сопротивляться им. В конечном счете, эта сила, когда мы овладеем ей надежно, заставляет аддикцию казаться непривлекательной, бесполезной и в целом неуместной в нашей жизни. В поведенческой терапии личностное развитие рассматривается как процесс увеличения самоосознания способами, которые напрямую ведут к изменениям в поведении. Это означает понимание того, что мы думаем о чем-либо, как мы реагируем на это, как оно вписывается в наши эмоциональные миры. В то же самое время, это означает помещение себя в соответствующие ситуации и тренировку в реагировании на это новыми способами. В то время, как улучшение осознания показывает, где в нашем образе жизни необходимы изменения и каковы могут быть хорошие способы их осуществления, действительное исполнение шагов — и переживание вознаграждения от них — дает нам самые яркие и запоминающиеся уроки.

Чтобы вызреть из аддиктивного поведения, нам потребуется время, усилия и вера. В случаях, которые я наблюдал, время, которое требовалось для того, чтобы произошло изменение, а также степень, в которой человек может реально ожидать изменения вообще, приблизительно одинаковы, вне зависимости от того, прибегал ли человек к помощи психотерапии. С терапией или без нее, окончательная ответственность за все лежит на нас самих. Терапия может помочь нам ясно думать о себе, кристаллизовать свои цели, прояснять альтернативы; она может обеспечить стимуляцию в ключевых точках. Но эти поиски только дополняют программу развития, которое должно иметь место прежде всего в нашем сознании и проявляться в наших действиях. К тому же, опасность формирования заместительной аддикции к терапевту или терапевтической программе — то есть использования терапии в качестве еще одной внешней поддержки, а не катализатора внутренних изменений — требует определенной степени бдительности и энергии, которые могли бы быть направлены непосредственно на проблему. Некоторые люди найдут терапию полезной или необходимой, но они должны всегда помнить о том моменте, когда нужно будет оставить офис терапевта навсегда, решив прорабатывать проблемы самостоятельно.

Таким же образом, конечно, никто не может извлечь большой пользы только из чтения этой книги, она может только помочь в достижении некоторого первоначального понимания. Единственная альтернатива аддикции — это действительная противоположность аддикции — а именно активное, личное участие в своей собственной судьбе. Книга может обеспечить общими принципами и иллюстрациями, но труд связать эти принципы со своей личной ситуацией, чтобы придумать индивидуальный курс действий, является частью того, что все мы должны сами делать для себя. В сущности, каждый из нас должен дописать свои собственные окончания.

Какие советы могли бы быть полезны тому, кто пробует вырасти из аддикции? Поведенческая терапия базируется на идее, что человек должен исследовать, почему и при каких условиях он обращается к аддиктивному объекту, а затем пробовать прервать этот паттерн любыми доступными средствами. При этом человек станет способен проводить больше и больше времени без аддиктивного объекта. Что он будет делать в это время? Депривация будет заставлять его развивать новые интересы и навыки — при условии, что он сосредоточит освободившуюся энергию на этом направлении. Первоначально эти новые занятия могут просто занять время, которое раньше занимала аддикция. В конечном счете, они предназначены для того, чтобы обеспечить твердое, позитивное удовлетворение того сорта, которое вытеснит аддиктивную тенденцию в целом.

Предположим — что верно для большинства из нас — что мы не подвержены тяжелой аддикции, которая занимает все наше время. Это позволяет нам идти напрямую к глубинной цели устранения аддиктивных тенденций с помощью полной и удовлетворительной жизни. Давайте же направлять наши терапевтические усилия именно на это. Мы можем начать с обучения способности наслаждаться одиночеством, так как это и есть неаддиктивность в миниатюре.

Большинству из нас может потребоваться что-то, подобное программе поведенческой терапии, чтобы заставить себя проводить время в своей собственной компании конструктивно, а не в тревоге. Например, мы можем регулярно оставлять несколько часов или вечер на то, чтобы сделать в одиночестве то, что мы собирались сделать, или то, что, как мы думаем, было бы забавным. Важно смотреть на это не как на жертву, а как на выбор, который мы сделали. Деятельность

может представлять собой чтение книги, слушание музыки, написание письма друзьям, которыми мы пренебрегали, просмотр фильма или шоу, которое мы хотели посмотреть. Это может быть каким-то физическим упражнением, подобно пешему туризму или бегу трусцой, закаливанию или упражнениям из йоги. При выполнении этих уединенных действий мы позволяем своему телу и духу выздороветь от мира. Мы отдыхаем от изматывающих взаимодействий, которые вынуждают нас (возможно, такими способами, которые мы не всегда осознаем) следовать направлениям, которые могут не соответствовать нашим внутренним желаниям. С помощью уединения мы можем обнаружить, что мы действительно предпочитаем, и каков наш естественный темп жизни. В процессе такого самоисследования наше органическое Я может начать обретать ту форму, которую мы сможем признать самостью (self), которой мы являемся или хотели бы быть.

Для некоторых людей критические вопросы неаддиктивности состоят в научении тому, как обращаться с другими людьми, или просто во встрече и узнавании этих людей. Даже если это беспокоит нас больше всего, важно начать с области личной заинтересованности, где мы имеем устойчивую уверенность в своих способностях и своей ценности. Исходя из этого, мы можем произвести конструктивные социальные взаимодействия, скажем, присоединившись к хоровой, театральной или спортивной группе, или участвуя в кооперативном хозяйстве, или в центре по уходу за детьми, или в женской группе повышения осознания. Так как подобные контакты с другими являются естественным последствием нашего самовыражения, они непринужденны, и мы можем вступать в них более расслабленно. Эти контакты не должны устанавливаться исключительно ради определенной выгоды, которой мы жаждем — например, возможности встретить представителей противоположного пола — а больше ради того, что они предлагают нам пути человеческого сотрудничества с подходящими и стимулирующими людьми. Также хорошо иметь в виду окончательные цели саморазвития, вместо того, чтобы просто выискивать социальную нишу, в которой мы можем укрыться. Это позволит избежать членства в группах, которые могут быть связаны с наркотиками или игрой в бридж, или любой деятельностью, имеющей тенденцию исключать посторонних и уменьшать в нас желание встречать других людей на собственной территории.

Конечно же, не все уединенные занятия одинаково заслуживают внимания как способы для роста. Некоторые люди проводят время, выпивая в одиночку или раскладывая пасьянс. Самообновление требует дисциплины, которой аддиктивное одиночество стремится избежать. Чтобы создать ощущение силы и стремления, мы должны выбрать занятиям, которые могут не всегда быть полностью приятными, но которые предлагают некоторое содержание и смысл, когда мы справляемся с ними. Заполняющие время хобби существуют в другой эмоциональной плоскости, чем романтические увлечения и другие сильные привязанности, и для того, чтобы излечить аддикцию, требуется нечто большее, чем хобби. Только через упорную работу, научаясь Делать хорошо что-нибудь важное для нас и для других людей, мы можем приобрести компетентность и самообладание, которые будут отличать нашу жизнь.

Если существует одно понятие, которое представляет природу отношения людей к своему миру, то это понятие компетентности. И теория мотивации достижения МакКлелланда и Аткинсона, и работы Роберта Байта по развитию эго изображают человеческий организм как то, что стремится распространиться через влияние на окружающую среду. Ребенок начинает свое движение во взрослую жизнь, спонтанно исследуя окружение, чтобы узнать, как работают разные вещи. Однако, к тому времени, когда человек проходит через школу,

этот импульс притупляется, а может быть и почти полностью подавлен. И все же, компетентность в определенной области и общее чувство компетентности являются лучшим противоядием против нерешительности и сомнений, характеризующих аддикцию. Это означает, что зачастую мы должны поднимать связующую нить, которая была потеряна в детстве, чтобы способствовать своему росту теперь, когда мы взрослые.

Когда мы знаем или делаем что-то хорошо, мы получаем представление о себе как о человеке, способном войти в контакт со своим миром. Элементы такого образа себя — уверенность, отсутствие тревоги, предприимчивость — репрезентируют должный способ действия и чувствования в каждой области нашей жизни. Чем более важен данный навык или вид компетентности для нашего существования, тем легче генерализуются сопровождающие его чувства. По этим причинам следование за зарождающимся интересом или преодоление своей инерции ради того, чтобы увлечься неким предприятием, находится в основе лечения аддикций.

Если вы еще не имеете определенного фокуса, который желали бы усилить, вы можете начать с чего-нибудь, что заинтриговало вас издавна, но с чем вы никогда не могли познакомиться. Это могло бы быть подводное плавание, выращивание растений, пристройка к дому, починка автомобиля или стерео, изучение истории второй Мировой Войны или чего-нибудь, что кажется вам достаточно привлекательным и ценным, чтобы дать себе труд это узнать. Удивительно, насколько приятным может быть первый шаг такого рода, и как быстро вы сможете увидеть себя и быть отмеченным другими в качестве хорошо сведущего в данной теме человека. Первоначальная попытка сделать что-то, первые усилия использовать свое тело, предварительное знакомство с какой-то областью в виде чтения книги (или двух) и задавания некоторых вопросов — и Вы часто можете оказаться весьма хорошо осведомленным или квалифицированным. По крайней мере, более осведомленным, чем средний человек.

Пример восстанавливающей жизнь деятельности, который может использовать большинство людей — это бег. Кеннет Купер, врач американских военно-воздушных сил, написавший "Аэробiku", нашел, что, помимо улучшения функционирования сердца и легких, бег также оказывает исцеляющее влияние на душу. Среди его пациентов были пилоты, которые больше не летали, и чье психологическое и физическое состояние ухудшилось в результате отсутствия привычной работы. Многие из них слишком много пили и курили, имели лишний вес и казались в целом лишенными энергии. После освоения серьезной беговой программы они часто переживали удивительное возрождение. Они гордились собой, восстановив свое физическое состояние и получив новое представление о том, как они могут проводить свое время.

Какие особенности бега, как опыта, приносят такие выгоды? Когда вы начинаете бегать, вы можете с беспокойством ожидать боли, которая будет сопровождать ваши старания; вы можете бояться перспективы неудачи или физического перенапряжения. После фактического окончания пробежки вас слишком продурло, чтобы вы могли получить какое-либо удовольствие от того, что вы сделали. Однако, когда вы упорствуете достаточно долго, чтобы освоиться с действиями, вы начинаете подходить к ним с уверенным проворством и чувствовать себя бодрыми и торжествующими по окончании. Кроме того, реально бегая, вы больше не думаете о том, что вы делаете, как о следующих друг за другом болезненных шагах. Вместо этого у вас появляется ощущение текучести, способности преодолевать расстояния, как будто в полете. Как только вы приобретае-

те надлежащую форму, вы готовы повторять упражнение регулярно в соответствии с мотивацией, противоположной мотивации аддикта — чувством достижения и хорошего здоровья, которое приходит от ваших усилий.

Конечно, всегда есть опасность одностороннего развития, которое может стать своего рода аддикцией. Есть также опасность, что как бегун — или механик, или музыкант, или шахматист — вы можете прекратить развиваться и застрять на некотором удобном для себя уровне опытности. В таком случае, ваше удовлетворение будет иным и менее внутренним, чем то, которое следует за расширением ваших способностей. Вы создадите застой на другом уровне, который, в конечном счете, не менее мертвящ.

Чтобы миновать эти опасности, вы никогда не должны лимитировать то, чего надеетесь достичь с помощью какой-то деятельности, и ограничивать свои усилия в личном продвижении одной этой деятельностью. На примере занятий бегом: вы, вероятно, обнаружите по пути, что вы уже не так склонны к перееданию или к таким аддикциям, как сигареты и алкоголь. Вы можете также найти, что имеете больше энергии и лучшее представление о себе. Заключение, которое будет сделано, придет из осознания того, что тем же самым способом, которым вы преобразовали неприятное напряжение в мастерство, вы можете сделать почти все, чего желаете. Уверенность, с которой вы занимаетесь бегом, вера в то, что вы можете достигнуть чего-то, кажущегося недостижимым — это чувство, которое вы теперь знаете достаточно хорошо, чтобы взять его в остальную часть своей жизни.

Трудности роста

Преодоление аддикции связано больше с вопросом поддерживающих позитивных отношений с окружающей средой, чем с отказом от аддиктивных привязанностей. Многие из проблем, которые возникают в одном процессе, также происходят и в другом. В каждом случае присутствует эмоциональное усилие, нужное для того, чтобы принять потребность в изменении. Затем принимается решение следовать новым курсом, будет ли это жизнь без наркотиков или возлюбленного, или новая инициатива и новые виды отношений. Это сопровождается периодами разочарований в своем прогрессе, сменяющимися пониманием, что улучшение иногда будет медленным, и что рецидивы неизбежны. И наконец, появляется новое ощущение себя, посредством которого человек каким-то неуловимым образом вырастает в более здоровый и ответственный образ жизни.

Признание того факта, что есть некоторая существенная часть нас, которую мы хотели бы изменить, особенно в случае, если мы избегали такого признания в течение долгого времени, должно быть болезненным. Даже если мы были не удовлетворены собой, изоляция некоторого вида поведения или мыслей, как вызывающих наше недовольство — это удар по нашему представлению о себе. Если этот удар поражает нас совершенно, наше намерение измениться может просуществовать недолго: боль просто нестерпима. По этой очень важной причине саморазвитие должно быть постепенным процессом. Оно должно нести с собой настолько большое уважение к тому, чем мы уже являемся, какое может обоснованно поддерживаться, и оставаться свободным от отвращения к себе или стыда.

Есть готовые причины для того, чтобы не стать жертвой ощущения своего полного ничтожества, когда мы стоим лицом к собственным проблемам. Многие, многие люди имеют подобные проблемы; как и они, мы являемся функционирующими индивидами, независимо от того, насколько серьезны наши недостатки. Мы надеемся просто улучшить то, что имело по меньшей мере частично жизнеспособный вид, то есть стать лучшими людьми. Парадоксально то, что, когда мы можем убедиться в своей базовой ценности, мы больше всего желаем измениться. Когда мы признаем свои слабости, мы видим, что другие люди восхищаются нами не меньше, чем прежде. Мы чувствуем себя почти освобожденными для того, чтобы иметь дело с людьми на новой, честной основе, когда больше не думаем о своих недостатках как о покрытых мраком тайнах, которые должны оберегаться от посторонних. Фактически, незащищенность и открытость становятся положительной частью нашего представления о себе, чтобы мы никогда не должны были снова чувствовать себя виноватыми в своих слабостях или в недостатке компенсаторных сил. Поэтому мы становимся более способны оценить то, где мы есть, приблизиться к другим людям, которые могут обеспечить нас критическим руководством, даже если поддерживают нас эмоционально, и признать потребность в изменении в условиях стабильного существования.

Нам будет легче упорно продолжать свои попытки, если мы вспомним, что аддикция обеспечивает лишь мгновенное удовлетворение. Быть аддиктивным — значит, пробовать получить что-то важное, но бояться действовать ради этого. Действительные поиски, с другой стороны, в какой-то момент могут быть неприятными, беспорядочными или фрустрирующими, но они превращаются в опыт, который становится чем-то большим, чем сумма его частей. Это так же верно в отношении диеты или отказа от курения, как для приобретения навыка и для завершения сложного проекта. На ранних стадиях, когда наша несостоятельность более очевидна, чем наша сила, может быть трудным продвигаться к цели без значительного усилия воли. По мере того, как мы становимся все более решительно преданы курсу действий, наши сомнения тонут в поглощенности нашими усилиями, пока мы не достигаем точки, в которой эти усилия явно вознаграждаются. До этой точки мы, в некоторой степени, осуществляем акт веры — веры в ценность того, что стараемся осуществить, и веры в себя.

Полный человек, например, поддерживает свой эмоциональный баланс переждением, возможно, используя это как способ снижения тревоги или как свидетельство того, что кто-то (даже если это только он сам) заботится о нем. Даже зная, что он был бы счастливее, если бы смог заменить свое обжорство конструктивными усилиями, он не может пересилить себя, чтобы сделать то, что, как он знает, является лучшим в долгосрочной перспективе, потому что он не привык к получению положительного подкрепления своих действий в таком направлении. Это тот момент, когда терапевт или программа, подобная Наблюдателям за Весом, могут помочь, обеспечив аддикта поддержкой или даже конкретной наградой за новые паттерны поведения. Такие награды, которые оказывают немедленный эффект, противодействуют укоренившимся чувствам, которые подкрепляли аддикцию и, таким образом, служат предзнаменованием награды реальной жизни, которых аддикт не заслуживал до этого, потому что не был достаточно упорным. Но использование временных опор, подобных таким искусственным наградам, рискованно, и может быть успешным, только если ведет аддикта к позиции, где он может начать получать естественные, долгосрочные выгоды от своего поведения. Мы можем захотеть, чтобы терапевт первоначально установил такие специальные награды для нас. Или мы можем попробовать создать их самостоятельно.

К сожалению, наша окружающая среда не всегда содействует нам так хорошо. Не все люди, с которыми мы регулярно имеем дело, могут или хотят помогать нам в наших стремлениях к самосовершенствованию. Некоторым из них, фактически, может быть комфортно с нашими слабостями и поэтому они не хотят видеть их устраненными. Госпожа Макомбер у Хемингуэя стреляет в своего мужа, когда он прекращает быть трусом. Когда наши друзья, возлюбленные или семьи привыкают видеть нас в предсказуемом свете, они могут не хотеть, чтобы мы достигли чего-нибудь слишком важного — возможно, потому, что это могло бы выявить их собственное чувство неадекватности. В таком случае они могут подкреплять пусковые моменты и внутренние настроения, которые сдерживают нас. Если такие препятствия присутствуют, может быть необходимо отдалиться — по крайней мере частично — и сделать новую попытку в других условиях или среди других людей. Рост почти всегда подразумевает некоторую передислокацию. Само по себе изменение места действия не может рассматриваться как определенный признак прогресса, но может быть прелюдией к обнаружению новых способов действия.

Иронически говоря, у нас намного меньше способов получить внешнее подкрепление, когда мы хотим попробовать что-то новое, чем тогда, когда мы просто хотим вылечить аддикцию. Мы не имеем профессиональных консультантов или организованных групп, чтобы обратиться к ним, когда нам хочется построить дом или обзавестись информационным бюллетенем по теме, которая нам интересна. Наши друзья с большей готовностью спешат помочь нам, когда мы больны или обеспокоены, чем тогда, когда мы пробуем выйти за пределы старых границ. Именно поэтому некоторые

люди болеют, жалуются или даже совершают попытку самоубийства: для них очень трудно завоевать внимание конструктивными усилиями. В проектах, которые подразумевают концентрацию наших способностей на отдаленной цели, потребность развивать свои собственные ресурсы для удержания концентрации очевидна с самого начала. Как мы можем противостоять непрерывным сомнениям в том, принесут ли наши труды какой-нибудь плод? В эпоху, которая подавляет почти каждого, с ее моральными и техническими сложностями, мы все можем сказать, что в некоторой степени испытываем недостаток уверенности, имеем низкую самооценку. Проблема состоит не столько в том, чтобы покончить с различными сомнениями, сколько в том, чтобы сделать их менее значимым фокусом своего внимания.

Ответом для большинства людей является простое погружение в события и, при помощи метода проб и ошибок, выяснение реальных требований задачи, в противоположность запрещающим стандартам, которые часто имеются в наших умах. Если мы остаемся на абстрактном уровне спекуляций и останавливаемся на своих прошлых и настоящих недостатках, как поощряют нас делать некоторые формы психотерапии, мы не ломаем препятствий, с которыми столкнулись. Один известный педагогический психолог сказал студенту, отвергающему хорошую работу, не желая прекращать свою терапию: "А вы когда-нибудь думали о терапевтических преимуществах наличия работы?" Преимущества состоят в том, что мы вынуждаем себя контактировать с реальностью, включая внутреннюю реальность нашей способности к умственному или физическому достижению.

Принимаясь за ремесло и делая один шаг за один раз, мы пытаемся укрепить свою выдержку, поскольку продвигаемся с полным пониманием того, что будут моменты срыва. Профессионал не оценивает каждую отдельную часть своей

работы, чтобы решить, должен ли он продолжать ее. Он работает без смущения, с установкой "я стараюсь делать то, что делаю хорошо, и завершение следует через некоторое время". Мы должны иметь большее ощущение прогресса, придавая оправданную важность позитивным продвижениям, если должны преодолеть препятствия и исправить промахи, с которыми мы также столкнемся. Молодой плотник сказал мне, что почувствовал себя профессионалом, когда начал реагировать на оплошности или ошибки, выясняя, как их компенсировать. Осуществить совершенный замысел одним движением — это выше человеческих способностей, но человек в состоянии улучшить часть работы повторными и последовательными действиями.

Помимо своего собственного опыта работы, получение оценки своих действий от других людей может также рассеять нашу смутную неуверенность в себе. Когда другие люди полагаются на нас, чтобы мы что-то сделали, их общее одобрение результата, вместе с его критикой, могут обеспечить нам понимание того, что же в точности является важным в этой работе. Недавно нанятая журналом художница работала всю ночь, вручную делая проект цветной вкладки. Понимая, что работа не совсем совершенна, она с большим трепетом представила получившийся экземпляр на следующее утро. Художественный редактор бросил один взгляд на проект, сказал: "Это превосходно", — и вставил вкладку в журнал. То, что усвоила художница — это не как делать проект, а в какой момент прекратить волноваться об этом.

Как только человек уверился, что может сделать то, что намеревается сделать, и удовлетворить ожидания других, он не будет бояться взяться за работу. Он также захочет предъявить эквивалентные требования другим и ожидать, что они будут выполнены. Он (или она) станет заслуживающим доверия человеком, тем, на кого можно рассчитывать, делающим то, что говорит, и предпочитающим иметь дело с людьми, которые так же ответственны. Это чувство ответственности — самое твердое основание для профессиональных или личных отношений, которое может быть.

Давайте возьмем написание книги в качестве примера зрелого навыка, который влечет за собой обмен с другими людьми. Первый набросок обычно далек от того, что было бы приемлемым в качестве законченной рукописи — по стилю, организации или содержанию. Опытный автор признает это и не паникует, потому что знает, что книга не может быть сделана вся и сразу. Он оценивает то, чего достиг, и понимает, что это привело его на плато, с которого можно сделать следующий шаг к достижению своей цели. Он знает, когда книга нуждается в большой доработке, а когда он уже имеет материал, на который другие смогут реагировать как на разумный текст. Новичок, который судит свой первый черновик по стандартам прозы, увиденной в печати, не достигнет ничего. Стандарт, который он установил, слишком высок, чтобы быть для него полезным. То, что верно для отдельной книги, верно и для карьеры в целом. И для жизни. Автор может только сделать лучшую работу, на которую способен в данный период, какой бы нескладной она ни показалась даже ему самому. Практикуясь в данный момент на одном уровне, он может быть способен достигнуть более высокого уровня позже. Если он преувеличивает любую задачу из неуместного стремления к совершенству — подобно писателю в "Чуме" Альбера Камю, который постоянно переписывает свое первое предложение — он никогда не сдвинется с места.

Если бы мы просто говорили об избрании профессии или о части формальной экспертизы, казалось бы оскорбительным пробовать сравнить это с тонким

процессом личностного роста. Но если мы рассматриваем писательство, или что бы то ни было, как глубокую часть своего существа, тогда мы можем начать видеть большую значимость во многом из того, о чем мы говорили — неизбежная неуверенность и сомнения, концентрация усилий, важность реалистичности и гуманизма по отношению к самим себе, и ценность внимания к полезной критике. Является ли проблемой научение тому, чтобы быть одному, или тому, чтобы лично контактировать с другими, мы должны только делать это, проживать это, и не пытаться контролировать результат через слишком короткие периоды времени. Никто не уверен эмоционально или социально с самого начала, поэтому расширение своей личности поначалу не будет более естественным, чем напряжение мускулов, которые не использовались годами. Мы должны погрузиться в то, что мы делаем, и наблюдать настолько хорошо, насколько можем.

Зрелость может быть вопросом обнаружения чего-то стоящего, что мы можем делать хорошо, и основания на этом своего места в мире. С этого места и плотнику, пробующему учиться литературе, и писателю, пытающемуся строить, становится легче изменить условия, которые сделали нас слабыми в одной области и сильными в другой. Это также верно, если мы сильны в некоторой профессиональной задаче, но слабы в общении с людьми, или наоборот. Начнем с наших сильных сторон, а дальнейшее — это уже вопрос гибкости, осознания того, чего мы хотим, и постижения того, что наши жизни не должны быть статичными, а изменение не должно быть случайным. Преодоление аддикции — работа, но в более глубоком, более постоянном смысле — это веселье. Мы побеждаем аддикцию, как только приобретаем возможность сравнивать. Наркоманы и алкоголики часто срываются, но только потому, что они не дистанцировались от аддикции. Когда достигнуто реальное выздоровление, никто из тех, кто добился этого, никогда не чувствует соблазна вернуться назад.

Случай изменения

Митч происходил из семьи интеллигентного, но неудачливого бизнесмена, который был одновременно и напыщенным, и исполненным жалости к себе. Отец диктовал своему сыну, как он должен поступать и что думать, подчеркивая отрицательные и циничные аспекты жизни. Мать Митча, чувствительная и тяжело трудящаяся, выносила оскорбительное и изменчивое поведение своего мужа, позволяя ему проявляться в невероятной степени. Она могла стоически переносить его, но была слишком традиционна, чтобы сопротивляться. Хуже того, она рекомендовала своим детям тот же самый путь подчинения и самоотречения.

Митч вырос человеком, не желающим бросать вызов силам, контролирующим его мир, а именно своему отцу и внешним условиям, на которые тот сетовал. Вместо этого, он старался умиловить эти силы, устанавливая свои собственные личные порядки, но сдаваясь, когда возникал любой конфликт с авторитетом. Таким образом, только в пределах личного пространства — своей комнаты, своих мыслей, игры на гитаре, которой он начал заниматься в раннем возрасте — он мог быть уверенным в своей власти над вещами. Хотя Митч был совершенно неассертивен, его дежурные привычки к мышлению и к старательной работе приносили ему постоянный успех в школе. Благодаря своей прямоте и серьезности он был также способен завязывать крепкую дружбу в средней школе и в колледже. Преуспевая в этих учебных заведениях, он возмущался их

порядками — как возмущался порядками своего отца — не будучи, однако, способным сделать что-либо по этому поводу.

Когда Митч получил высшее образование, он явно отклонился от курса, который все планировали и предвидели для него. Он принял решение не продолжать учиться в аспирантуре, изучая литературу или музыку. Вместо этого он объявил, шокировав своих друзей и растревожив семью, что собирается посвящать все свое время написанию и исполнению собственных песен. Хотя Митч занимался музыкой в колледже, и люди знали его как человека, забавляющегося гитарой, никто не думал о нем как о музыканте или поэте-песеннике. Он, конечно, не играл профессионально до этого времени, и не имел никаких связей в мире музыки.

Но Митч был решителен в своих планах, какими бы нереальными они ни казались другим. Со службы в армии он пришел, намереваясь установить свою независимость раз и навсегда. Посмотрев вокруг в поисках места, где можно остаться, он решил двинуться к другу по колледжу, который теперь был студентом архитектурного факультета в Йеле. Там Митч был обеспечен готовыми социальными связями своего соседа по комнате. Тот активно поддерживал на высоком уровне социальные контакты, а Митч обычно ходил за ним по пятам. За это Митч был доверенным лицом своего друга. Эти роли простирались и на отношения с женщинами. Много раз Митч был третьим, когда его сосед по комнате и его очередная подруга ходили куда-то вместе, или когда они познакомили его с кем-нибудь, с кем он мог не иметь ничего общего.

Для своей карьеры Митч сделал немного. Он поддерживал на высоком уровне навык игры на гитаре и периодически пробовал писать песни, хотя многие из них не заканчивал, и не хотел исполнять даже те, которые действительно написал. При этом он не пытался получить ангажемент или присоединиться к союзу местных музыкантов. Он предпочитал самостоятельно развиваться музыкально и подрабатывать на случайных работах, подобных той, которой он занимался в музыкальном отделе университетской библиотеки. Идя по этому пути, он никогда не устанавливал значимых отношений ни с работой, ни с женщиной.

После нескольких лет подобного существования Митч пришел к заключению, что должен вести более солидный образ жизни. Его сосед по комнате собирался уезжать работать в другой город, и Митч должен был искать новое место жительства. В этот момент он был вынужден немного поразмыслить. Установил ли он с кем-нибудь реальные дружеские отношения, пока был в Нью-Хейвене? На самом деле нет. Они все замыкались на соседа по комнате. А как насчет его отношений с последним? Митч видел, что они были в основе своей некрепки, так как каждый поддерживал другого лишь в его слабых местах. Наконец, Митч должен был заключить, что не сделал ничего для осуществления своей музыкальной карьеры, и в 25 он был не ближе к тому, чтобы быть самостоятельным, уважаемым человеком, чем во время учебы в колледже. Он больше не мог использовать свою юность для оправдания отсутствия реальной вовлеченности в жизнь.

Митч видел, что был на грани или решительного изменения, или несчастья. Страх перед движением вперед вынуждал его вести безопасное существование, которое не могло принести ему никакой длительной пользы. Сделав такое мрачное открытие, Митч позвонил старому знакомому по колледжу, с которым раньше импровизировал (и который, как он знал, любил :вою работу). Тот стал

импрессарио рок- и джазовых коллективов в пригороде Денвера. Друг сообщил Митчу о множестве возможностей и предложил приехать в Денвер, чтобы что-нибудь из этого попробовать. Митч был настолько же встревожен ответом, как и самим планом этого звонка (который он вымучивал в течение многих дней). Он не мог играть с реальными записывающимися группами, как он думал; а что он вообще мог делать?

Но Митч поехал, больше из-за отсутствия альтернативы, чем из реального энтузиазма. Приехав, он нашел доступными значительно меньше возможностей, чем мог ожидать. После нескольких непродуктивных обращений к своему другу, Митч получил работу. Это случилось, когда он должен был уже возвращаться жить к своим родителям из-за недостатка средств. Он не хотел лишаться независимости, которую предоставляла ему квартира в Денвере, и поэтому согласился на работу аккомпаниатора в группе, играющей латиноамериканскую музыку. Он трудился четыре долгих месяца в музыке, с которой не чувствовал никакой внутренней связи и которую, как он думал, исполнял неадекватно. Другие члены группы, казалось, принимали его, и Митч начал чувствовать себя комфортно по отношению к тому, что делал. По крайней мере, он перестал стесняться своей игры.

Митч был слишком измучен по утрам, чтобы делать значительную дополнительную работу, но однажды он столкнулся с человеком, первоначально пригласившим его в Денвер, который теперь спросил, есть ли у него мелодии, которые он мог бы исполнить. Митч подумал: "Конечно, почему нет", — и прослушался у владельца клуба, который искал исполнителя, могущего играть на студенческих вечеринках. Митч получил работу, оставил предыдущее место и стал также участвовать в постановке концертов. В это же время он присоединился к местным музыкантам. Скоро Митч был выбран казначеем, потому что его мышление было в гораздо большем порядке, чем у его товарищей. Союз был занят и внутренним, и внешним спором о том, нужно ли молодым рок-исполнителям платить по той же шкале, что и более "узаконенным" эстрадникам. Многие владельцы площадок и продюсеры использовали таких музыкантов, не платя им по таксе союза. В эту драку Митч ввязался с интересом, который был мотивирован и практически, и идеологически.

На пороге становления полноправным членом профессионального сообщества, Митч увидел, что его жизнь в прошлом была аддикцией, хотя и не во всех отношениях. Внутренне он не был доведенным до отчаяния индивидом, которому необходимо держаться за людей или искусственные субстанции, чтобы существовать. Он жил организованной жизнью, имел пытливый ум и отношения с людьми на достаточно высоком уровне. Он почти всегда наслаждался новизной и приключением, когда они были организованы для него другими людьми. Но Митч отказывался брать на себя полноценные обязанности взрослого — и в работе, и в отношениях с другими людьми, особенно с женщинами, — потому что не знал, как играть активную роль в отношениях. Его страх спровоцировать конфликт или быть непринятым другими заставил его очертить круг вокруг себя и своего удобного образа жизни, и полагаться на других в получении основных удовольствий, которые он не мог получить сам. Фактически, он стал способен изменяться только тогда, когда его объективная ситуация стала очевидно ненадежной.

Когда он был вынужден шевелиться — как и многие из нас в разное время — он задумался, как у него обстоят дела с серьезностью и достоинством. Он принимал любую работу, за которую брался, как заслуживающую того, чтобы делать

ее хорошо, и пробовал справиться с возникшей ситуацией, насколько бы далекой она ни была от его идеала. Но Митч не застревал в этих заботах настолько, чтобы терять из виду другие вещи, которые хотел сделать. Поэтому он был готов, когда ему представилась реальная возможность. Он не уступал другим в вопросах, которые были важны для него, таких, как поддержание его артистической целостности и справедливая оценка его талантов. Митч почувствовал себя существенно лучше. При встречах со своим прежним соседом по комнате и другими старыми друзьями он отступал назад, видя проявление старых паттернов, и настаивал на том, чтобы к нему относились с уважением. С людьми, которых он теперь встречал в Денвере, он уже в начале общения предполагал, что является достойным и разумным человеком, который может нравиться многим людям, если показывает им, кто он. А как насчет его отношений с женщинами? Здесь Митч не продвинулся так далеко. Его контакты с женщинами оставались временными и несколько неестественными, так как его манерам все еще не хватало убедительности и гибкости, которых требуют близкие отношения. Но Митч, по крайней мере, видел в себе человека, способного к росту и изменению своего поведения. Он не был счастлив, но не был и чрезмерно пессимистичен. Он полагал, что теперь имеет что-то, что можно предложить женщине. Он жил один, и его повседневная жизнь больше не поддерживалась соседом. Он входил в контакт с чувством одиночества, которое, естественно, подталкивало его к занятию более активной социальной позиции.

Со всеми своими талантами и личными силами, Митч все же был в опасности и мог погрузиться в более мрачные занятия. Но, созревая, он стал способен полностью измениться. Митч никогда не был явным аддиктом, но все же понятие аддикции многое говорит о его жизни. Его случай — хорошая иллюстрация того, насколько универсальна аддикция, насколько тонки и разнообразны ее формы, и того, как много времени может потребоваться человеку, чтобы справиться с ней

ГЛАВА 11

ОТ АДДИКЦИИ К ЛЮБВИ

"То, чего я хочу - это странное соединение с тобой", - сказал он спокойно, "не встречи и растворения друг в друге - ты совершенно права - но равновесия, полнейшего баланса двух отдельных существ, как звезды уравнивают друг друга".

Д. Х.Лоуренс «Женщины в любви»

Чтобы достичь понимания своих отношений, вы должны быть готовы анализировать и их, и себя. Это — первый шаг. Выяснение мотивации (своей и другого человека) может быть трудным делом, так же как и осознание распределения сил между вами, формы, которую принимают ваши взаимодействия, и даже того, что за люди вы оба. Но если Вы не желаете или не способны приложить эти усилия, будет невозможно обнаружить источники проблем в отношениях и средства для того, чтобы улучшить их. Люди избегают такой некомфортной само-конфронтации, характеризуя ее как нечто "холодное", "неромантическое" или даже "аморальное". Такие установки часто присутствуют в наиболее эксплуатирующих и лицемерных отношениях, в которых партнеры приукрашивают поведение (как свое, так и, возможно, друг друга) до того момента, пока напряже-

ния не становятся невыносимыми, и отношения — или один из участников — разрушаются.

Некоторые люди, без сомнения, могут быть счастливы в отношениях, сохраняя блаженное неведение об их механике, или некритически ее принимая. Чаще люди раздражаются и обижаются на бессознательное навязывание чужой воли, которое кажется им эгоистичным и неуважительным. Они все больше и больше закрываются друг от друга, и их наполняет едва сдерживаемый гнев. Множество подобных отношений длится в течение долгого времени; в последние годы они все чаще не затягиваются навсегда.

Несмотря на потребность в критическом самоосознании, нужно быть осторожнее, чтобы не преувеличивать

"критическую", или негативную сторону. Внимательное исследование себя, возлюбленных и друзей, вероятно, обнаружит столько же хорошего, сколько и плохого. Кроме того, чрезвычайно негативный настрой сам является признаком аддикции. Решение подразумевает принятие и подтверждение сильных сторон отношений при осознании и исправлении их слабостей. Умеренная критичность не подразумевает также колебаний между восторгом и отвращением — это другой признак аддикции. Вы боретесь с аддикцией, сохраняя спокойное, реалистичное видение себя и ваших отношений, всегда находясь в поиске того, что может сделать лучше вас и тех, с кем вы имеете дело.

Поэтому, прежде чем оценивать аддиктивные тенденции в отношениях, я хотел бы похвалить дружбу и любовь, основанную на том, что люди долгое время знают друг друга. Аддикция — нестабильное состояние бытия, отмеченное навязчивым побуждением отрицать то, кто вы есть и кем вы были, в пользу некоего нового экстатического переживания. Влюбленность, на первый взгляд, имеет много общего с алкогольной или героиновой аддикцией. Это не значит, что страстное сексуальное влечение не является настолько же веской причиной, как и любая другая, чтобы переехать к кому-то жить. Интенсивность влечения — прекрасная вещь. Но выдавать ее за любовь глупо и опасно. То, чего требует любовь, кроме непосредственной эмоции — это время, разделенные переживания и чувства, и длительные, выдержанные узы между двумя людьми.

Пара, которая была вместе в течение некоторого времени, но видит проблемы в своих отношениях, не должна сбрасывать со счетов близость, которая между ними установилась, ради обманчивой надежды на что-то лучшее. Вместо этого, для них может быть более мудрым выходом коррекция своих ожиданий. Можно попытаться стать более реалистичными в отношениях, умерить те желания, которые они не могут удовлетворить друг для друга, и которые, возможно, не смогли бы удовлетворить никакие партнеры. Знание человека и, больше того, принятие, особенно взаимное, труднодостижимо. История совместной деятельности и взаимопомощи может быть самой твердой основой для любовных отношений. Существуют также внешние ограничения (например, общие дети), которые могут диктовать сохранение отношений или нахождение некоего решения между тотальным обязательством и полной сепарацией. Вообще говоря, готовность сурово осудить и отвергнуть другого человека может быть таким же большим препятствием к удовлетворению в любви, как и сверхприверженность стабильности и отвращение к изменению. В любом случае, результат не должен диктоваться страхом — не стоит цепляться за отношения из страха, так же, как и из страха заканчивать их.

Для некоторых людей история устойчивой связи может быть особенно ценна. Есть межличностные аддикты, чьи импульсы неоднократно диктовали им нездоровые реакции. Подобно Гаю, кажущемуся Дон Жуаном, такие индивиды иногда "возвращаются" в любовь, находя кого-то, кто изначально не был для них чрезмерно привлекателен, но с кем они любят проводить время, и кого они могут узнать неторопливо и постепенно. Через некоторое время два человека, которые объединились таким образом, могут обнаружить, что развили такую привязанность и такое уважение друг к другу, которые нелегко чем-то заметить.

Оценка отношений

Мы уже перечислили некоторые общие критерии для того, чтобы отличить любовь от аддикции. Чтобы сделать эти критерии полезными инструментами, мы должны научиться формулировать их в виде вопросов, которые были бы значимы лично для нас. Вот некоторые примеры таких вопросов, начиная с самых прямых: Можете ли вы провести некоторое время без человека, которого любите, когда для него или для нее необходимо или желательно быть в другом месте? Поддерживаете ли вы интересы и связи, которые имели до того, как встретили вашего возлюбленного? Завели ли вы новые? И более остро: Что вы чувствовали бы к любимому, если бы он от вас ушел? Можете ли вы представить, что все еще дружите с этим человеком, если вы больше не увлечены друг другом тотально? И, наконец: Стали ли вы и ваш(а) любимый(ая) лучшими людьми в результате ваших отношений?

Эти вопросы, как бы негативно вы на них ни ответили, должны заставить вас продолжить исследование. Они, естественно, ведут к вопросам о чувствах, лежащих в основе отношений, и, в свою очередь, о вас и о вашем возлюбленном как о людях. Что мотивирует каждого из вас; что заставляет вас тревожиться, если партнер отсутствует или личностно растет? Как вы сообщаете о своих потребностях партнеру; как вы добиваетесь того, что он ограничивает себя теми пределами, которые вы определили для него? Как он реагирует, каких жертв он требует взамен? Ответы на все эти вопросы в некоторых случаях будут относительно простыми, в некоторых — чрезвычайно сложными. Вы можете страшиться проводить время в одиночестве, потому что имеете мало интересов. Или потому, что вам нелегко с самим собой. Ваши мотивации могут включать в себя желание избежать скуки или неуверенность в том, действительно ли ваш возлюбленный считает вас желанным. Вы можете жаловаться, что ваш партнер хочет делать что-то, что вы делать не хотите, или можете согласиться, но с намерением всячески это саботировать. Вы можете уступать слабости и иррациональности партнера, обеспечивая себе то же самое с его или ее стороны.

Все это — нормальные человеческие импульсы. Они не являются нездоровыми или пагубными сами по себе. Но когда они все повернуты в одном направлении, когда они диктуют всеохватывающий паттерн вашей жизни, и когда вы не можете их признать или иметь с ними дело, вы подвергаете себя опасности. Скорее всего, вы позволяете вашим отношениям быть аддикцией. Альтернативой могла бы являться разновидность экзистенциального анализа, помогающая осознавать эти механизмы и, таким образом, делающая их управляемыми. Наряду с этим, как и при индивидуальном изменении, узконаправленный и почти тривиальный поведенческий анализ — это тоже существенный шаг к возможности избежать аддиктивных паттернов в отношениях.

Если ваши взаимодействия неизбежно превращаются в рутину — если предсказуемое действие с Вашей стороны обеспечивает такой же predetermined ответ вашего партнера — никакой прогресс не может быть достигнут. Отношения стоят на месте. Например, пара отправляется на вечеринку, и мужчина игнорирует женщину, потому что чувствует, что она чрезмерно экспансивна. Когда они возвращаются домой, женщина сердится на пренебрежительное поведение своего партнера. Со своей стороны, мужчина может вспомнить ее выходки, отказываясь признать свою ошибку и критикуя ее за ее недостатки. Или он может очень извиняться и стремиться компенсировать обиду лестью и притворством. Последний вариант часто завершается на заверении "Я люблю тебя" с обеих сторон. Ни одна из этих развязок не изменяет поведения мужчины или женщины, и они делают то же самое в следующий раз, когда куда-либо выйдут; их взаимодействие статично. Поскольку они не могут преодолеть инерцию отношений, не могут говорить о них или прорабатывать свои проблемы никогда, кроме того момента, когда оба сердиты (а в это время они делают это поверхностно или антагонистически), они обречены снова повторять сценарий всякий раз, когда возникают подобные обстоятельства.

Более непосредственно связан с аддикцией пример мужчины, живущего или встречающегося с женщиной до того момента, пока не почувствует раздражения или подавленности отношениями. Тогда он прекращает их, обнаруживая через некоторое время, что он одинок и совершенно обезумел без женщины. Он возвращается, она принимает его, и они продолжают то же самое до следующего разрыва. Независимо от того, сколько раз повторяется подобный цикл, они сообща не изменяют природу своих отношений, например, делая связь более устойчивой или ограничивая ее тем уровнем интенсивности, который отношения могли бы выдержать. Мужчина также не предвидит того, что следующая стадия его недовольства станет достаточной для того, чтобы переключить его поведение, сменив положение на противоположное, когда он видит женщину или не видит ее. Она, с другой стороны, отказывается требовать от себя или от мужчины любых знаков того, что она и их отношения целостны. Таким образом, они упорствуют, пока не будет достигнута некая случайная точка, когда конфликт может быть, наконец, решен внешними событиями, часто с огромной травмой для него, для нее или для них обоих. Надо заметить, что этот бурный цикл — только крайний вариант последовательности, состоящей из мини-разочарования, отвержения и нелегкого восстановления отношений, которая отыгрывается препирающейся парой, и которая так часто проявляется в устойчивых отношениях.

Для прерывания этих нескончаемых, повторяющихся паттернов взаимодействия требуется, во-первых, осознание того, что они случаются, и, во вторых, понимание того, почему и когда это происходит. Это, в свою очередь, является возможным, только если существует обязательство к этим отношениям и способность выдержать то, что вскроет при этом самоанализ. Работа, направленная против возможных изменений, даже при том, что есть понимание, отражает тенденцию нездоровых паттернов закрепляться с течением времени. Это — негативная сторона долгой жизни. Чем дольше два человека были вместе, тем глубже укоренились реплики, которые каждый подает другому, и тем менее гибкими стали ответы на эти реплики. Люди осваивают стандартные способы обращения с любой ситуацией, и это научение становится неотъемлемой частью их лица, обращенного к миру. В первом случае, упоминавшемся выше, мужчина ждет обычного поведения своей жены на вечеринке, и затем спокойно отвлекается, увидев его. Сама женщина хорошо знает, когда ее муж отстраняется от нее, и также с готовностью ищет утешения в своем гневе.

Ожидания людей от своих близких — это мощное воздействие, которое осуществляется незаметно. Женщина может предвидеть неодобрение своего мужа, но в то же время может чувствовать, что не имеет шанса не подтвердить того, что он ожидает, и может действовать так, как она всегда вела себя на вечеринках, даже когда сама не одобряет собственного поведения. Или она может решить действовать по-другому, но он, фиксированный на своем восприятии, не будет способен увидеть ничего другого, кроме следов ее старого поведения, которые, возможно, не могут быть уничтожены за один раз. В следующий раз уже она откажется предпринять какие-либо усилия, чтобы сдвинуться в направлении мужа. Для этой пары вечеринка, подобная той, которая вызвала их последнюю ссору, может восприниматься как продолжение предыдущей битвы. Тогда каждый из партнеров использует вечер с намерением найти уничижительное свидетельство, чтобы использовать его в следующем, неизбежном споре.

Опустошительные, иссушающие циклы взаимодействия не обязательно должны быть так враждебны, как этот. Два человека могут быть связаны легким, гармоничным образом, который все же навязывает обоим роли, в которые они не вписываются, и в которых не могут быть полностью счастливы. Женщина может постоянно подчиняться мужчине, позволяя ему принимать решения, а его мнению — преобладать. Всякий раз, когда надо сделать выбор, или когда оба они участвуют в дискуссии с другими людьми, женщина отступает назад — почти с облегчением. Такая договоренность успокаивает, но все же препятствует самоутверждению женщины и научению мужчины принимать равного партнера в жизни. Это неравенство тоже может когда-нибудь привести к взрыву, когда женщина внезапно вырывается из установившейся связи, как сделала Гейл после их с Алленом переезда в Юджин.

Фактически, несмотря на полезность сохранения старых связей, разлука может быть единственным путем изменения для некоторых людей. Только покончив со старыми контактами, они могут свободно по-новому самоопределиваться. Когда тех, кто воспринимал человека установленным образом, больше нет рядом, чтобы подавать сигналы, напоминающие ему, чего они ожидают, и заставляя сохранять их представление о нем даже в его собственных мыслях, индивид имеет лучший шанс опробовать новую, желанную идентичность. Психотерапевты уже понимают, что выпускать пациента в семейное окружение, которое изначально породило его проблемы, может быть пагубно. Иногда нужно убежать, как это сделал Митч, чтобы достигнуть места, где человек может быть тем, кем он себя чувствует, или кем хочет быть.

Учитывая то, как трудно определить вес этого соображения в сравнении с накопленным позитивным смыслом и ценностью отношений, два человека могут пожелать найти нейтральную территорию, где они смогут продолжать отношения на пониженном уровне близости, если это позволяют их эмоциональные способности. Они могут сохранить долгосрочную дружбу, допуская более интенсивные романтические привязанности где-то еще. С другой стороны, настоятельная потребность сломать укоренившиеся ожидания часто делает соблазнительной временную сепарацию пары. Существует вероятность того, что они возобновят отношения, уже будучи немного другими людьми, приходящими друг к другу заново. Но может оказаться невозможным вновь ощутить сильные позитивные чувства без того, чтобы также не вернулись и негативные.

Таким образом, индивиды и пары, которые погрязли в ограничивающих, непродуктивных отношениях, имеют ряд вариантов для рассмотрения. Все конструктивные пути, однако, начинаются с признания истинной природы аддиктивных

паттернов в их отношениях. Примеры в этой книге варьируют от антагонистического стиля отношений до тех, которые вполне удобны в своей несомненности и предопределенности. Отсутствие явных разрушений наиболее типично для самодовольных пар, подобных Вики и Брюсу, которые при появлении любых новых возможностей зарываются друг в друга, как двое детей под одеялом. Все эти паттерны могут классифицироваться как аддиктивные. Если взаимодействие сдерживает каждого из партнеров, ограничивая его с помощью привычных, повторяющихся механизмов, и если любовники принимают эти ограничения, руководствуясь потребностью в подтверждении гарантированного постоянства отношений — это аддикция. Хотеть измениться в отношениях, или хотеть изменить сами отношения — значит, противостоять аддикции. Быть способным сделать это — значит, преодолеть аддикцию.

Коррекция отношений

Перевод понимания в действие — вопрос личной решимости. Вы знаете о себе некоторые вещи — что вам не нравится, как вы предпочли бы жить — и вы должны заставить себя действовать в соответствии с этим знанием. Однако, как показывает наш обзор лечения аддикции, некоторые методы являются более эффективными, нежели другие, для модификации поведения, чувств и, в конечном счете, для изменения представления о себе. Эти методы воздействуют на разные звенья замкнутой цепи поведения, которую и представляет собой аддикция.

Понимая, почему вы чувствуете именно это при определенных обстоятельствах, вы можете начать примиряться с поведением, связанным с этим чувством. Вы можете начать контролировать то, что некогда было произвольными действиями и эмоциями. Мужчина, не одобряющий экспансивное поведение своей жены на вечеринках, может спросить себя, почему он его не одобряет. Это бросает на него тень как на мужчину? Это напоминает ему о других людях, которых он не уважает? Не то ли это поведение жены, которое он поощряет в частном порядке, но которое не может быть выставлено напоказ перед другими? Он может изолировать то, что является иррациональным в его реакции, или, по крайней мере, то, что не служит никакой разумной цели, а затем или устранить это, или сделать основанием для дальнейшего самоисследования (возможно при помощи своей жены). Что касается остального — того, что он может идентифицировать как справедливо раздражающее, и что потенциально находится под контролем его жены, так что с этим можно к ней обоснованно обратиться — он должен представить это своей жене, чтобы она как-то отреагировала на это. Следует выбрать такой момент, когда он точно знает, что в нем говорит не враждебность и не обида.

Разница между межличностной аддикцией и теми аддикциями, которые связаны с неодушевленными объектами, подобными пище и наркотикам, состоит в том, что существует совершенно другая перспектива — другое сознающее и чувствующее существо, которое принимается во внимание. В работе над нездоровым циклом взаимодействия необходимо принять в расчет другого человека, в то же время не концентрируясь на том, насколько он (или она) виноват в тех вещах, которые не нравятся вам в себе и в отношениях. Когда вы сможете идентифицировать свою роль в паттерне отношений и захотите прекратить ее играть, вы должны обсудить это с партнером в контексте объяснения того, почему вы хотите остановиться. Это позволит заручиться его или ее помощью в исполнении

вашего намерения. Таким образом, если женщина находит, что всегда соглашается на желание своего друга быть с ней, даже если есть другие дела, которые хочется сделать, или намечены другие планы, она может начать с проговаривания для себя той неуверенности, которая заставляет ее тревожиться по поводу отказа возлюбленному. Она может затем объяснить это мужчине, сказав ему, что не верит, что такие уступки полезны ей или ему. Преподнеся это в контексте личного развития, особенно своего собственного, она может минимизировать его тревогу о том, любит ли и уважает ли она его, особенно если она сможет сделать это без резкости.

После того, как вы вступили на новый путь — по крайней мере, сломали некоторые старые привычки — оцените реакции вашего возлюбленного. Вы можете найти, что он или она отреагировал на изменения так же позитивно, как и вы сами. "Почему мы раньше не видели, что так было бы лучше?" — можете воскликнуть вы в один голос. На этом этапе ваш партнер сам может начать вносить предложения по изменениям. Если, напротив, партнер обижен и настроен негативно, даже после длительного убеждения и примера, то, возможно, он не хочет, чтобы вы были тем человеком, которым вам хотелось бы быть. В этом случае ваш путь становится более трудным, так как вы должны уделить по крайней мере некоторое внимание вопросу, действительно ли вы можете быть близки с этим человеком. Возможно, что некоторые из шагов, сделанных вами, были необдуманы или экстремальны, и что ваш возлюбленный имеет ценные предложения и критические замечания, которые нужно взять в расчет. Также возможно, что он или она не готовы принять то, каким вы хотите быть, и в этом случае он просто не тот человек, который вам нужен. В конечном счете, это должно быть вашим решением, прерогативой, не распознанной мужчиной из песни Стиви Уандера "Мери хочет быть Супер-женщиной", который чувствует, что знает женщину "очень хорошо", но хотел бы, чтобы она понимала его так же хорошо, как он ее. Вероятно, его самомнение является просто признанием того, что он не готов позволить женщине контролировать ее собственную судьбу.

Конечно, решение изменить отношения может (и, надо надеяться, будет) приниматься совместно. Это особенно верно в случаях, когда паре комфортно вместе, но они заведены в тупик взаимодействием, отрезающим их от жизни. Если они смогут вспомнить о других возможностях, которые они могли бы исследовать, поодиночке или вместе, особенно те, которые им активно предлагались, то смогут обдумать то, что чувствовали, когда отвергали их. Они были испуганы или ленивы? Действительно ли каждый был озабочен тем, что почувствует другой, или они просто проявили инертность? Затем они могут поговорить о ценности обсуждения таких планов, представить, что каждый будет на самом деле делать это, и искать возможности обогатить и оживить свое существование. Интересно рассмотреть, что люди имеют в виду, когда говорят, что не испытывают желания делать что-либо еще, кроме как быть с одним человеком. Это указывает на то, что они не представляют себе достаточных выгод, стоящих их усилий, в альтернативах. Большая часть их неодобрения других возможностей, вероятно, будет защитной реакцией, возникающей вследствие тех или иных страхов. Понемногу подталкивая себя и своих возлюбленных, они смогут включиться в деятельность или взаимодействие, которое, будучи однажды испытанным, поддержит дальнейшие исследования тем интересом и разнообразием, которые оно принесло.

Если вы хотите осуществить подобную программу жизненной экспансии, нужно выделить определенное время на то, чтобы выяснить, что это значит для вас.

Может быть забавным внести в свой ежедневник следующую запись: "Поговорить с Бобом о том, какими унылыми мы становимся". По определению, это почти единственный способ уйти от летаргии и инерции, которые иногда окутывают отношения. Ни одно изменение не произойдет до тех пор, пока заинтересованные лица не вознамерятся их произвести, и ничего не будет сделано до тех пор, пока не будут запланированы реальные шаги, которые определяют такое изменение. Именно поэтому может быть полезным установить точные цели: чего вы хотите достичь, и когда вы надеетесь увидеть, что изменение достигнуто. Если вы не долетели до цели, то следует спросить себя, был ли достигнут достаточный прогресс, который оправдывает дальнейшие усилия в том же направлении, или необходимы другие и более решительные шаги. Конечно, лучшим вариантом для вас и вашего партнера являлась бы совместная постановка целей, но, если это невозможно, установить их — ваша ответственность.

Такой процесс проговаривания (артикуляции), извлекающий некоторые вещи на поверхность, позволит вам добраться до сути некоторых конфликтов и тревог, которая может вызвать удивление. "Дорогой", — может сказать жена, — "я ревную, когда ты уходишь к своему другу, чтобы обсудить новые идеи для вашего бизнеса, потому что боюсь, что ты увидишь, как мало я могу помочь тебе в этом". Каким бы ни оказался ваш ответ — опровергающим или подтверждающим впечатление вашего партнера, и как бы в дальнейшем ни была проработана данная ситуация, это может быть самой ценной вещью, которую вы для себя сделаете.

И горючим, и пламенем таких усилий будут изменения, сколь угодно малые или болезненные, которые фактически произошли в ваших способах взаимодействия. Они покажут вам, что улучшение возможно, и что вы можете его добиться, и вознаградят продвижение к лучшему, которое вы совершили вместе. Если вы сможете уйти от скучной и раздражающе-монотонной рутины, вам могут открыться все виды новых возможностей. Вы можете почувствовать новое рвение и новую способность общаться друг с другом более радостно и содержательно. Если вы оба выйдете за пределы своей связи для приятного времяпрепровождения и нахождения новых смыслов, вы вернетесь в них вдохновленными и вновь готовыми к самоотдаче. Вы можете захотеть перетряхнуть свои ежедневные обязанности или привнести новый элемент в свой опыт. Женщина средних лет, мать троих детей, сообщила следующее:

Пытаясь преодолеть "пропасть между поколениями", наш средний сын принес нам пакет марихуаны в качестве Рождественского подарка... [в конечном счете] я попробовала ее, так же, как и его отец, брат и сестра.... Это было действительно изумительно. Каждый сумел поговорить со всеми, главным образом о мелочах, не было никакой тенденции кого-либо подавить. Возможности пожаловаться или попенять на недостаток академического усердия, что всегда было частью предыдущих бесед с мальчиком, были проигнорированы, и отец прислушался к некоторым из его идей с особенно любезным видом. Одно это сделало опыт заслуживающим внимания. Тем вечером семья была ближе друг к другу, чем в любое другое время, которое я могу вспомнить...

[Оставшись одни, немного позже, той ночью] Впервые за много лет мой муж в течение часа или больше говорил со мной о работе, планах, воспоминаниях, проблемах и возможных решениях... Чудо — что он оказался обыкновенным человеком, а не только рабочим механизмом, игнорировавшим людей, и особенно свою семью. Я, должно быть, тоже показалась ему несколько более приемлемой, поскольку он не пробовал обесценивать мои интересы. Реальное чудо

последовало за тем, как мы пообщались. Вместо унылого, небрежного акта, как это было обычно, и которому я способствовала, поскольку это позволяло избежать его следующей ночью, секс был чем-то роскошным. [представлено Канадской Правительственной Комиссией по вопросу не медицинского использования наркотиков, 1971]

То, что случилось с этими людьми, очевидно: они ушли от устоявшихся подавляющих паттернов отношения друг к другу и узнали, насколько хорошо им может быть. Хотелось бы надеяться, что удовольствие, которое это им доставило, заставит их продолжать искать более конструктивные вещи, которые можно делать вместе. Я полагаю, что функция марихуаны в этом открытии была хотя и ключевой, но косвенной. Без нее семья никогда не изменила бы линию поведения, установленную для себя. Им все еще нужно сделать многое, помимо достижения кайфа, чтобы интегрировать свои новые инсайты в обычные способы взаимодействия. Разумеется, для того, чтобы начать разрушать шаблоны, в которые люди втискивали свою жизнь, есть и другие средства, кроме курения наркотика. Однако, это тоже один из путей. Продолжительное использование такой помощи должно быть оценено с точки зрения того, способ ли это ввести свежие веяния в семью, или единственный готовый способ вызвать хорошие чувства.

Я полагаю, что у них есть также потребность подумать об отношениях вне дома (что процитированная женщина в действительности и сделала). Дисфункция этой семьи во многом объяснялась социальными условиями, в которых она существовала. Также и обращение членов семьи друг с другом было связано с их привычными способами общения с людьми вне семьи. В случае пары, было бы аморально и, в конечном счете, безуспешно выходить в мир просто с целью улучшения собственных отношений. Такие экскурсии, чтобы иметь какую-либо долгосрочную ценность, должны быть истинными эмоциональными переживаниями сами по себе. Мы цитировали слова Маркса: "Это нонсенс — верить, что... можно удовлетворить одну страсть, отделенную ото всех других..." Такой же нонсенс — полагать, что вы можете здоровым образом относиться к одному человеку, обращаясь со всеми остальными поверхностно. Мы должны стремиться распространить свою честность, близость и доверие настолько, чтобы они стали доступны и другим, помимо только одного человека. Осуществление этого поведет нас дальше — к организациям, к отношениям с другими парами и к любви больше, чем к одному человеку в один момент времени. Но такие темы превышают возможности этой книги. Оставим аддикцию в прошлом. Когда моя работа по аддикции в межличностных отношениях стала известной, люди начали говорить со мной о своих тревогах и проблемах в этой области. Часто женатые или глубоко вовлеченные в отношения люди говорили, что мои идеи заставили их размышлять о поведении партнера, так же как и о своем собственном. В результате такого размышления, они пробовали быть осторожнее, чтобы избежать ловушек сверхзависимости и изоляции от других. Иногда человек по секрету сообщал мне, что он (или она) является (или был) участником глубоко аддиктивной связи, и пробует вырваться из нее на свободу. Чаще всего, однако, я слышал откровения о тихом отчаянии людей, которые терпели неудачу в ряде отношений из-за того, что, как они теперь видят, было аддиктивными тенденциями в их личности. Это те люди, чьи просьбы о помощи были самыми настоятельными. Я отвечал им со смешанными чувствами, потому что не слишком оптимистично отношусь к потенциалу терапии извне. Однако, предупреждая их об опасностях поиска ответов у кого-то вне их самих или их нормальной жизни, я пробовал показывать им некоторые перспективы, которые, как кажется, ре-

гулярно возникают у людей в ходе усилий, направленных на то, чтобы вырасти из межличностной аддикции.

Мужчина из Омахи написал мне следующее:

"Я услышал о Вашей работе, когда сам ощущал симптомы отмены любви, которые Вы описываете. Я - разведенный 43-летний мужчина, много раз проходивший через повторяющийся цикл таких переживаний в своих "любовных" отношениях с женщинами. Каждый раз я обнаруживал немного большее понимание проблемы; однако, Ваши идеи наконец действительно расставили для меня все по своим местам.

Мой вопрос на данном этапе таков: что я могу сделать со своей аддикцией? Я, кажется, способен иметь женщин-друзей, но когда эти отношения становятся любовными, я возвращаюсь к тому же самому старому, описанному Вами паттерну поведения. При других типах аддикции, как я понимаю, требуется полностью воздерживаться от контакта с ее объектом. Необходимо ли это также и любовным аддиктам?"

Я начал свой ответ с напоминания мужчине о том, что любые решения его проблем должны быть выражениями его собственного понимания. Таким образом, они должны прийти из его усилий по развитию, по пути к которому мои мысли могли бы, возможно, принести некоторую пользу. Затем я объяснил ему, что он неправ, полагая, что полное воздержание может вылечить аддикцию. Очевидно, что этот способ также совершенно неуместен в случае трудностей в отношениях с противоположным полом. Но для него было бы ценно провести некоторое время вдали от романтических увлечений — с тем, чтобы заново продумать и проработать способы своего поведения с женщинами. Так как он уже точно знал, на чем основывается его поведение, и что он последовательно делает не так, я попросил его использовать свое знание, чтобы признать и компенсировать аддиктивные рефлексy, когда он увидит, что снова их отыгрывает. Я предложил ему пробовать делать это любым способом, который он считает возможным, даже если его методы кажутся искусственными. Например, это может быть простым сдерживанием себя, когда он чувствует желание выставить женщине требование, которое, как он знает, неправомерно, или решением не звонить ей, когда он ощущает сильную, но нездоровую потребность сделать это.

В том, что он написал, я увидел определенные положительные признаки и отправные точки для расширения его здоровых контактов с женщинами. Я ответил ему:

"Ваша менее интенсивная дружба с женщинами — хороший базис для борьбы с аддикцией. Если Вы останетесь способны на нее и в то время, когда будете влюблены в кого-нибудь, это покажет Вашу лучшую приспособленность к людям и к жизни, так что Вы будете испытывать меньшее искушение к иррациональности и сверхзаинтересованности своей возлюбленной. Продолжайте обращаться к своим друзьям за обществом и теплотой, и вводите возлюбленную в эти установившиеся отношения. Тогда Вы сможете позволить своим чувствам и взаимодействию с ней расти более естественно.

Конечно, то же самое относится к другим интересам, которые Вы уже имеете [мужчина был преуспевающим профессионалом]. Вы должны всегда сохранять в своей картине мира ощущение важности для Вас этих интересов. Ваша спо-

способность легко иметь дело с женщинами, в которых не влюблены, может быть полезна также и по-другому. Через некоторое время дружба может перерасти в эмоциональное переживание, дающее Вам большое удовлетворение, особенно если прошлые романы были несчастными. В этой связи подумайте о том, как Вы обращаетесь с женщиной, которую считаете давним другом, и попробуйте вести себя с возлюбленной с таким же хладнокровием, независимо от того, каким был ваш первоначальный эмоциональный отклик".

Я закончил письмо этому мужчине выражением уверенности в том, что он, кажется, уже достиг большего самообладания. Я сказал, что надеюсь на такую интерпретацию моих рекомендаций, чтобы они имели смысл для него и, таким образом, стали реальной помощью в его программе саморазвития. Он написал мне снова, чтобы сказать, что мои мысли были полезны, и выделил некоторые шаги, которые сделал в соответствии с моими и своими собственными размышлениями. Его анализ того, почему он действовал именно так, создал у меня впечатление, что он смог встроить мой совет в свою личную систему.

Письмо, на которое я ответил с гораздо большими опасениями, пришло от женщины, живущей в Атланте. Она писала:

"Я чувствую, что должна написать Вам напрямую. Ваша работа заставила меня думать, что Вы исследовали мой собственный "стиль любви" в качестве источника наблюдений.

Начиная с моей первой "любви" в шестнадцать лет, все было неправильно. Много Любвей и лет спустя я вышла замуж за парня, зная, что не люблю его. Я сделала это потому, что он изливал на меня привязанность и безопасность, которых я жаждала. Это был короткий брак — по множеству причин. Он распался три года назад. С того времени я не слышала ни от одного одинокого мужчины тех трех волшебных слов: "я люблю тебя". Так что я влюблялась в любого, кто показывал хотя бы малейшие признаки стремления к долговечности в отношениях; и затем говорила о своей бессмертной любви к нему. Когда он отвечал, что мое чувство безответно, я реагировала в соответствующей драматической манере. Только в последнее время я стала осознавать эти игры. В течение последних восьми месяцев ко мне пришло понимание того, что что-то безнадежно неправильно. Новые сведения помогли мне понять, что я совсем не любила этих мужчин.

Причина, по которой я пишу это письмо, состоит в том, что ваша работа успокоила меня: я — не единственная, кто столкнулся с этой проблемой. Используя вашу теорию, я могу дать своей ситуации ясное определение - ЧТО Я ДЕЛАЮ СЕЙЧАС? Я перечитываю вашу статью почти ежедневно, проясняя то, что происходит в моей голове, и даже одно это уменьшает мою тревогу. Однако, я не чувствую, что называние всего этого что-нибудь решит. Я — социальный работник, низкооплачиваемый и много тратящий, так что я не могу позволить себе пользоваться услугами профессионала. Бесплатная клиническая помощь мне также недоступна, потому что я слишком много зарабатываю. Я с тревогой и нетерпением жажду прочитать больше о Вашей работе, но до тех пор я могла бы использовать некоторые советы.

Если бы Вы с помощью пары предложений могли указать мне направление, как мне поддержать себя, я была бы благодарна. Если Вы захотите позвонить мне вечером любого буднего дня, пожалуйста, сделайте это. Я БУДУ ОЧЕНЬ РАДА УСЛЫШАТЬ ВАС".

Мой ответ:

"Я с неохотой отвечаю на Ваше письмо, потому что Вы, кажется, просите о помощи, которую я не могу предоставить, и не думаю, что для меня было бы хорошо оказать ее, если бы даже я был в состоянии это сделать.

Я озабочен тем, что Вы все еще хотите быть освобожденной от бремени — возлюбленным, мной или кем-то еще — что невозможно. Я думаю, Вы должны старательно поддерживать свое понимание себя, в то же время делая это понимание более приятным, работая над повышением своей самооценки.

В своем письме, Вы, кажется, говорите, что желаете, чтобы мужчины чаще хотели сказать, что они любят Вас, и что они искренне Вас любили. Я знаю, что очень лестно быть любимой, и каждый человек ищет этого чувства. Но если при этом Вы отрицаете в себе слишком многое, Вы утрачиваете то, что могло бы сделать Вас привлекательным человеком.

Также я думаю, что Вы слишком озабочены поисками терапевта, который вас вылечит. Я боюсь, что именно это и показывает Ваше обращение ко мне. Я хотел бы узнать больше о Вашей работе в качестве социального работника. Как Вы поступаете с получателями социальных пособий, которые не уверены или озабочены? Как Вы заставляете их подумать получше о своих проблемах и решить, что они хотят делать и как это сделать? Как Вы узнаете, что поработали хорошо? Возможно ли для Вас попробовать пройти некоторые из этих шагов самостоятельно? Может быть, размышляя об этом, Вы окажетесь способны также улучшить и методы своей работы.

В ответ на Вашу просьбу о помощи в трудностях, которые Вы испытываете в отношениях с мужчинами, я бы посоветовал начать с очень скромных шагов. Разбейте итоги анализа своей проблемы на несколько конкретных шагов, которые Вы могли бы осуществить. Потом смотрите, насколько хорошо Вы соблюдаете свой план, и насколько он успешен. Поговорите с людьми, которых Вы хорошо знаете, о своих усилиях. Если у Вас нет таких друзей, создайте с какими-то людьми такую близость, которая позволит поделиться хотя бы частью того, что Вы хотите".

Я надеюсь, мои письма показывают, что я прежде всего не заинтересован в том, чтобы быть терапевтом. Я хочу гораздо меньшего — правдиво формулировать впечатления, которые собираю о разных людях на основании того, что они говорят мне о своих попытках быть более целостными. Я отыскиваю точки, где их понимание или их жизнь уже сильны, и советую основываться на этой силе для разработки стратегии саморазвития. Я хотел бы, чтобы они в равных пропорциях соединили свою неудовлетворенность с любовью к себе, обеспечив основу для продолжительного индивидуального роста. И я стараюсь как можно быстрее отделить себя от их прогресса, потому что для меня нереально далее участвовать в их жизни.

Когда я консультирую (что я делаю с некоторыми людьми, которых уже знаю), я верю, что мой подход соответствует рекомендациям Карла Роджерса и Альберта Эллиса. А именно, я пробую просто помочь людям отточить свои идеи по поводу своих целей — какими людьми они хотят быть, какие ценности и цели они находят самым важными для осуществления, и какие отношения они действительно хотят иметь. Я работаю с ними над составлением схемы достижения этих целей. Таким образом, надеюсь, мы приходим к нахождению некоторых

способов осуществления того, что, как они чувствуют, было бы наиболее конструктивным для них. Затем (не считая периодических подталкиваний, когда я вижу, что они теряют из виду свои цели) я оставляю их в покое для осуществления выбранного курса действий. Если необходима переоценка, то я принимаю выражение их сомнения и желание новых указаний. Но я настаиваю, чтобы это было только предварительной стадией в нашей совместной работе, и чтобы они демонстрировали свои правильные намерения с помощью действий.

Фактически, мне некомфортно со словом (и понятием) "терапия". Я предпочитаю иметь дело с людьми, которые обладают чувством собственного достоинства, но, в то же время, хотят совершенствовать себя (и, возможно, меня) посредством нашей совместной работы. В общем, мой интерес направлен не на исправление наших дефектов, а на осуществление наших идеалов. Иногда эти две цели почти взаимозаменяемы, но я нахожу намного более утешительными и побуждающими к действию мысли о преследовании целей, чем признания в том, что я уже сбился с пути. Поэтому я хотел бы представить свою модель подхода к человеческим отношениям. Она частично реальна, а частично воображаема, но все же я нахожу ее убедительной.

Если вы можете прийти к любви с ощущением самообладания и безопасности, вы способны к связи с людьми в жизнеутверждающей манере. Вы можете быть великодушны, но требовательны, можете добиваться от других того, чего хотите, вы не чрезмерно расчетливы и не экономите себя. Пока вы открыты видению развития вещей и не торопитесь формировать окончательные решения о принятии или отвержении, вы не отказываетесь от критического осознания. Просто вы готовы и стремитесь узнать людей, которые помогут вам развиваться, и вы чувствуете, что можете их привлечь.

В нормальном социальном общении вы раскованы, потому что знаете свою собственную ценность и не пытаетесь отчаянно искать кого-то, к кому можно привязать свою жизнь. С тех пор, как вы пользуетесь собственными стандартами, вы активны, но спокойны в поиске тех, кто кажется привлекательным, и вы предпринимаете усилия к тому, чтобы узнать их. Когда некто, с кем вы можете установить отношения, кажется недоступным или не желает отвечать взаимностью, вы только немного расстраиваетесь, потому что ваши личные ресурсы все еще в вашем распоряжении, и ваш выбор в действительности совсем не уменьшился. Вашим единственным сожалением является то, что упущена возможная дружба или новое узнавание какого-то значимого человека. Если в произошедших событиях или в наличной ситуации что-то кажется определенно неправильным, вы пробуете в ретроспективе прояснить это и научиться на своем промахе.

С другой стороны, когда вы находите почву для отношений, вы продолжаете их с живостью, которая не лишает вас уважения к другому человеку. Ваше воодушевление — не диффузная и нестабильная одержимость, оно базируется на понимании уникальной личности. Вы не решаете немедленно, что этот человек — как раз тот, кто был вам нужен всегда. Вы узнаете его или ее постепенно, признавая, что есть много того, что нужно исследовать по мере того, как отношения становятся любовью. Когда они достигают такой глубины заинтересованности, вы можете обращаться с ними с тем же достоинством, которое демонстрировали в их начале. Ваша уверенность в том, что любимый человек хорошо к вам относится, позволяет чувствовать, что он ценит ваше счастье и развитие (как и вы его), независимо от удовольствия, которое это ему приносит. Вы не воспринимаете другие увлечения своего партнера как противопоставление вам

или как угрозу отношениям. Таким образом, вы готовы принять и ту разновидность роста, которая может вывести одного из вас (временно или навсегда) из отношений. Разойдясь и перестав быть любовниками, вы, вероятно, останетесь друзьями. Неаддиктивный влюбленный всегда имеет последнее утешение, состоящее в том, что его собственные возможности никуда не делись.

Описав такой оптимистический воображаемый образ неаддиктивного поведения, я вынужден вернуться к определенным деталям. Как два человека могут построить разумные отношения — теплые и заботливые, но не сверхзависимые и не удушающие? Я думаю, что полезно иметь перед глазами изображение идеального поведения, но я считаю также, что большинство людей нуждается в более специфической, но умеренной помощи. Я знаю, что поступаю так же. Как бы хорошо я ни осознавал ловушки отношений и собственные недостатки, я нахожу, что избежать их очень трудно. Когда возникают те же самые ситуации, я склонен реагировать на них в своей обычной манере, не демонстрируя всех преимуществ своего мышления.

Я переживал типичные проблемы, которые здесь описал, в отношениях с другими людьми. Теперь я поддерживаю отношения с женщиной, на долю которой выпали собственные межличностные неудачи. Я пытаюсь вложить частицу себя в эти отношения, и я — вероятно, как всегда — настороженно оптимистичен. Женщина, в отношения с которой я вступил — очень вдумчивый человек. По природе, мы оба склонны концептуализировать и выражать большую часть своих переживаний.

Когда мы встретились, мы, я думаю, были очень сдержанными. Хотя порой прорывались и страсти, но большая часть нашего взаимодействия была сосредоточена на обсуждении того, чего мы хотим, что мы делали в прошлом и что мы делаем теперь. Иногда у меня появлялось впечатление, что я не вполне контролирую себя; я собирался делать то, что делал всегда — то, что никогда не приводило к успеху. Мы говорили об этом, и о том, что делать, чтобы предотвратить эти срывы у нас обоих. Мы боялись, что упустим что-нибудь хорошее.

Один из способов, с помощью которых я пытаюсь контролировать свои менее здоровые импульсы, состоит в том, чтобы пользоваться несколькими правилами всякий раз, когда я вижу, что срываюсь. Я пытаюсь чуть-чуть отступить — без паники — и вспомнить, как, я решил, мне лучше вести себя в ситуациях, подобных той, в которой я нахожусь. Эти правила походят на основу, без которой я не видел бы никакой структуры и не чувствовал бы ритма своих отношений. Мы вместе — моя подруга и я — думали о правилах отношений между влюбленными. Мы пришли к следующему:

Не проводите вместе все время. Удерживайтесь от того, чтобы выражать тотальную нужду в постоянном обществе своего партнера. Смотрите, что происходит, когда вы не вместе, даже специально разлучайтесь на день, два или больше, предпринимая поездки в одиночестве или с другими людьми.

Приберегайте некоторые переживания для собственных уединенных раздумий. Выберите одно увлечение или деятельность, о которой вы не будете информировать своего возлюбленного. Не то, что вы хотите скрыть; а только то, что вы не чувствуете побуждения раскрыть немедленно, как если бы вы должны были постоянно держать своего партнера в курсе происходящего.

Встречайтесь с другими людьми, находясь в компании своего возлюбленного, особенно в первые, легкомысленные и неистовые недели любви. Впоследствии пробуйте говорить о таких групповых взаимодействиях, и о том, что они сказали вам о вас и вашем любовнике, так же, как и люди, с которыми вы были. Спрашивайте и открывайте, но старайтесь не критиковать и не прибегать к тщательным проверкам. Вы приходите к тому, чтобы понимать друг друга, но, тем не менее, вы не должны делать это все время.

Сделайте поездки с партнером и другие вылазки во внешний мир регулярной частью совместного опыта. Такие общие переживания — один из самых информативных способов проводить время вместе, и они, в конечном счете, формируют самую твердую и устойчивую почву для отношений.

Будьте терпеливы. Не форсируйте свои чувства или чувства партнера, а особенно — их озвучивание. Не задавайте вопросов, если вы хотите слышать лишь заранее определенные ответы; не искажайте правды, чтобы заставить себя или другого чувствовать себя лучше или любимее.

Не относитесь к этим правилам слишком серьезно. Составьте свои, которые покажутся разумными вам обоим. Следуйте им, изменяйте их, заменяйте их; и разговаривайте о том, почему вы это делаете.

И, наконец, успокойтесь. Никакие отношения не могут дать вам жизнь или забрать ее у вас. Не волнуйтесь о чем-то таком, что вы делаете или не делаете. Если вы существуете и растете, вы обращены к жизни, и любовь тоже приобретет этот дух — любовь, которая представляет собой радостное желание сделать общим все, что есть лучшего в вас и в других людях.

ПРИЛОЖЕНИЯ

А. РЕАКЦИИ НА МОРФИН И ПЛАЦЕБО

В эксперименте Лазаньи пациентам делали инъекции, объявляя им, что это обезболивающее вещество, в то время как это был иногда морфин, а иногда плацебо. Наркотики давались в условиях двойной слепой выборки, так что ни пациенты, ни исполнители не знали, что есть что. Судя по последствиям введения двух веществ, которые варьировали различным образом, от 30 до 40 процентов пациентов нашли плацебо столь же действенным, как и морфин. Те, кто верил в эффективность плацебо, также с большей вероятностью получали облегчение от самого морфина. Средний процент тех, кому принес облегчение морфин, среди тех, кто никогда не реагировал на плацебо, составлял 61%, в то время как для тех, кто принимал плацебо за морфин хоть однажды, таких было 78%.

В. ОБЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ ХИМИЧЕСКИ НЕСХОДНЫХ ВЕЩЕСТВ

Объединяя барбитураты, алкоголь и опиаты в одну категорию, мы отклоняемся, конечно, от строго фармакологического подхода к наркотикам. Поскольку эти три вида наркотиков имеют разную химическую структуру, фармакологическая модель не может объяснить фундаментальное сходство человеческих реакций на них. Вследствие этого, многие биологически ориентированные исследователи делали попытки обесценить это сходство. Во главе этих ученых находится

Абрахам Уиклер (см. приложение F), чья позиция может иметь идеологический подтекст. Она согласуется, например,

с важностью, которую он придает физиологическому привыканию в своей модели усиления аддикции, и с консервативной публичной позицией, которую он поддерживает в таких вопросах, как отношение к марихуане. Однако, фармакологи никогда не были способны продемонстрировать связь между особой химической структурой главных депрессантов и уникальными аддиктивными качествами, которые, по убеждению Уиклера, имеет каждый из них. В любом случае, существуют другие исследователи-биохимики, которые заявляют, как Вирджиния Девис и Майкл Уолш, что "в связи со сходством симптомов отнятия алкоголя и опиатов, кажется возможным, что аддикции к ним могут быть сходными, и что реальные различия между двумя наркотиками могут состоять только в количестве времени и дозе, требуемой для развития зависимости".

Обобщая аргументы Девис и Уолша, можно сказать, что разница в эффекте многих наркотиков, возможно, в большей степени количественная, чем качественная. Марихуана, например, имеет малый аддиктивный потенциал просто потому, что она слишком слабый седатик, чтобы полностью завладеть сознанием, на манер героина или алкоголя. Даже эти количественные различия не всегда могут быть присущи самим наркотикам, о которых идет речь. Могут играть роль дозы, крепость и методы приема, характерные для данного наркотика в данной культуре. Бушмены и готтентоты, возможно, столь сильно реагировали на курение табака потому, что они скорее проглатывали дым, чем выдыхали его. Кофе и чай могут быть приготовлены менее концентрированными в современной Америке, чем в Англии 19-го века. Курение сигареты может обеспечить небольшое и постепенное поступление никотина, в сравнении с количеством героина, получаемым при инъекции большой дозы напрямую в кровоток. Это различие в обстоятельствах не является незначительным, и его не следует принимать за категориальное различие веществ, которые в важных аспектах действуют одинаково.

С. ВОЗДЕЙСТВИЕ ОЖИДАНИЙ И ОКРУЖЕНИЯ НА РЕАКЦИЮ НА ПРИЕМ НАРКОТИКА

В исследовании Шехтера и Сингера испытуемые получали инъекцию стимулятора эпинефрина (адреналина), который представлялся им как "экспериментальный витамин". Половине испытуемых говорили, чего ожидать от инъекции (общего возбуждения); другую половину оставляли в неведении об этом "побочном эффекте" предполагаемого витамина. Затем каждого субъекта оставляли в комнате наедине с другим человеком — подставным лицом, нанятым экспериментатором для того, чтобы вести себя определенным образом. Половина испытуемых в каждой из первоначальных двух групп видели (каждый в отдельности), как подставной сосед вел себя эйфорически, шутил и разбрасывал бумагу, а половина оказалась с таким, который был обижен экспериментом и уходил в гневе. Результатом было то, что неинформированные субъекты — те, кому не сказали, какие физиологические реакции на инъекцию должны наблюдаться — перенимали настроение подставного лица, в то время как информированные — нет. Так что, если субъект переживал эффект наркотика, но не знал, почему он чувствует себя таким образом, он становился очень внушаемым. Наблюдение за подставным лицом, реагирующим на эксперимент определенным образом, служило для субъекта объяснением того, почему он сам фи-

физиологически возбужден — т.е., что он либо разгневан, либо эйфоричен. С другой стороны, если субъект мог связать свое физиологическое состояние с инъекцией, ему не надо было смотреть вокруг, ища эмоциональное объяснение своему возбуждению. Еще одна группа субъектов, которая была дезинформирована о том, как на них действует инъекция, были даже еще более внушаемы, чем неинформированные.

Чтобы исследовать, что вообще случается, когда люди путают принимаемые наркотики или ожидают эффектов, которые в действительности характеризуют другой их вид, Седрик Уилсон и Памела Хьюби давали испытуемым три класса наркотиков: стимуляторы, депрессанты и транквилизаторы. "Когда испытуемые правильно догадывались, какой наркотик получили" — пишут Уилсон и Хьюби — "они демонстрировали сильную реакцию на него. Когда они угадывали неправильно, эффекты наркотика были частичными или полностью тормозились".

D. СРАВНЕНИЕ ОПАСНОСТИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ОБЩЕУПОТРЕБИТЕЛЬНЫХ НАРКОТИКОВ И ГЕРОИНА

Главный вред для здоровья, приносимый табаком — это повышение вероятности рака легких, эмфиземы, хронического бронхита и сердечных болезней. Кофе, согласно статье Марджори Болдуин "Суд над кофеином", причастен к болезням сердца, диабету, гипогликемии и повышенной кислотности желудочного сока. Вдобавок к этому, последние исследования сконцентрированы на увеличении врожденных дефектов и повышении рисков беременности в связи с обоими этими наркотиками, так же как и с аспирином. Служба Здравоохранения США обнаружила, что курение матерей — важный вклад в высокий уровень фетальной смертности в этой стране. Лисси Джарвик и ее коллеги, исследуя хромосомную опасность ЛСД (см. приложение Е), обнаружили, что долговременные потребители аспирина и "кофейные и кока-кольные аддикты" подвергаются такому же риску генетического ущерба и врожденной ненормальности своего потомства. У женщин, ежедневно принимающих аспирин, наблюдается больший, чем в норме, уровень нарушений при беременности и родах.

В то время как Американское общество медлит с пониманием вредных последствий этих знакомых всем наркотиков, оно с самого начала преувеличивает таковые героина. Вместе с мифами об аддикции с одного укола (для которой возможны только психологические объяснения) и неограниченной толерантности, героин считают ведущим к физической дегенерации и смерти. Но опыт пожизненных потребителей в благоприятном социальном климате показывает, что это — настолько же жизнеспособная привычка, как и любая другая, и медицинские исследования не выделили какого-либо вредного влияния на здоровье от одного употребления героина. Главная причина болезней и смерти у уличных аддиктов — заражение из-за нездоровых способов употребления, в частности, через грязные иглы. Стиль жизни аддиктов также вносит большой вклад в высокий уровень их смертности. Чарлз Виник заключил, что "опиаты обычно безвредны, но их принимают в неудовлетворительных условиях. Недоедание вследствие потери аппетита — возможно, самое серьезное осложнение опиатной аддикции".

Физическая опасность, которую героин, по широко распространенному убеждению, представляет для своих потребителей, заключается в смерти от передоза. Порождающие, возможно, наиболее стойкое заблуждение об этом наркотике,

"героиновые передозы" чрезвычайно участились в последние годы, когда среднее содержание героина в дозах, доступных на улице, было уменьшено. Цитируя исследование д-ра Милтона Хелперна, главного медицинского ревизора Нью-Йорк Сити, Эдвард Бречер показывает, что так называемые "смерти от передоза" не могли быть результатом этой причины. Вероятнее всего, что смерти, приписанные передозу, в действительности произошли из-за употребления героина в комбинации с другим депрессантом, например, с алкоголем или с барбитуратами.

Информация, представленная здесь, не является аргументом в пользу приема героина. Правда заключается в том, что героин предлагает самый надежный и совершенный способ искоренить в себе сознание, что и является основой аддикции. Предпосылка этой книги состоит в том, что аддикция, как способ жизни, — психологически нездоровое явление, и это касается как ее причин, так и следствий. Ценности, которые книга призвана утверждать, противостоят такому наркотически (или еще каким-либо искусственным способом) поддерживаемого существования. Данные, оправдывающие героин, вместе с доказательством вредных эффектов сигарет и кофе, предложены в поддержку предположения о том, что культурные — нашей культуры — оценки физического и психологического вреда разных наркотиков исходят из общего отношения к данному наркотику. Нужно рассмотреть потребность нашего общества осудить героин по всем возможным параметрам, невзирая на факты, даже при том, что это общество настолько сильно восприимчиво к героиновой и другим формам аддикции.

Е. ИССЛЕДОВАНИЯ ЛСД

Работа Сидни Коэна основана на обзоре 44 исследователей ЛСД, которые собрали данные о 5000 индивидов, которым давали ЛСД или мескалин в общем 25000 раз. Эти субъекты, среди которых были "нормальные" добровольцы и пациенты, проходящие психотерапию, показали следующие уровни осложнений, ассоциируемых с галлюциногенными путешествиями: попытки суицида — 0 на 1000 среди нормальных субъектов, 1.2 на 1000 у психиатрических пациентов; психотические реакции, длящиеся дольше 48 часов — менее 1 на 1000 у нормальных, менее 2 на 1000 для психиатрических.

Опровержение Маймона Коэна работы по хромосомным нарушениям, причиненным ЛСД, фокусировалось на факте, что используемые человеческие лейкоциты (белые кровяные клетки) культивировались в экспериментальных пузырьках (ин витро), а не в живом организме (ин виво). В этих условиях, где клетки не могут так просто избавиться от токсинов, многие вещества приводят к увеличению хромосомных нарушений. К ним относятся аспирин, бензол, кофеин, антибиотики, и даже более безвредные субстанции, такие, как вода, не подвергнутая двойной дистилляцией. Последующие исследования ин виво у потребителей чистого и нелегального ЛСД, вместе с дальнейшими проверками ин витро под надлежащим контролем, показали, что опасности ЛСД не представляет. Заявляя, что кофеин удваивает уровень хромосомных нарушений, так же, как и ЛСД, Джарвик и ее коллеги замечают, что любое вещество, введенное в тело в достаточном количестве в период беременности, может стать причиной такой же аномалии.

Г. МОДЕЛИ ОБУСЛАВЛИВАНИЯ АДДИКЦИИ

Главная линия мысли в исследованиях аддикции — подход обусловленного научения Абрахама Уиклера и экспериментаторов над животными Мичиганского Университета (см. приложение В) — явно имеет отношение к психологическим наградам и наказаниям, связанным с потреблением наркотиков. Главное ограничение этих теорий и исследований, однако, состоит в том, что они считают само собой разумеющимся дистресс отрыва и допускают, что облегчение боли отнятия неизменно является первичным подкреплением приема опиатов после инициального периода их приема. Другие награды (обеспечиваемые средовыми стимулами) также рассматриваются, но только в качестве вторичных подкреплений, связанных с облегчением симптомов отнятия.

Механистический характер теорий обуславливания связан с тем, что они родились из наблюдений за лабораторными животными. Человеческое сознание порождает гораздо более комплексные реакции на наркотики и на их отнятия, чем те, на которые способны животные. Только животные реагируют на наркотики предсказуемым образом, и только животные (особенно содержащиеся в клетках) реагируют одинаково на начало ломки — приемом новой дозы наркотика. Чтобы теория обуславливания могла объяснить поведение людей-аддиктов (так же, как и неаддиктивных потребителей наркотиков), она должна учитывать различные социальные и личностные подкрепления — удовлетворение эго, социальное одобрение, безопасность, связность Я, сенсорную стимуляцию и т.д. — которые мотивируют человеческие существа на потребление наркотиков и на другие действия.

Понимая ограничения гипотез, основанных на изучении животных, Алфред Линдесмит предложил вариацию теории обуславливания, которая добавляет к ней важное когнитивное измерение. В "Аддикции и опиатах" Линдесмит утверждает, что аддикция случается, только когда аддикт понимает, что физиологическое привыкание к морфину или героину уже произошло, и что только другая доза наркотика защитит его от ломки. Несмотря на настояние Линдесмита на том, что аддикция — сознательный, человеческий феномен, его теория так же узко базируется на физической зависимости и симптомах отнятия как универсальном подкреплении, как и другие модели обуславливания. Она скорее считает, что только один вид когниции (т.е. осознание связи между симптомами отнятия и приемом опиатов) влияет на психологический процесс обуславливания, чем допускает существование ряда когниций, на которые способно человеческое существо. Линдесмит замечает на полях, что пациенты больниц, которые знают, что получали морфин, и которые сознательно отказались от наркотика, обычно не становятся аддиктами. Это происходит потому, что они считают себя пациентами, а не наркоманами. Линдесмит терпит неудачу в понимании того, что кажется разумным заключением из этого наблюдения: образ себя всегда является фактором, который надо учитывать в аддиктивном процессе.

Г. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ АДДИКЦИИ

Публикация в "Науке" работы Луизы Лоуни и ее коллег по связыванию молекул опиатов в мозгу мышей, которая является частью текущей линии исследований в этой области, убедила многих людей в том, что достигнут прорыв в физиологическом понимании аддикции. Но для каждой работы такого рода, попавшейся публике на глаза, всегда есть другая, похожая на статью в "Психологии сего-

дня" Ричарда Дроубо и Харбенса Лала о работе с крысами-морфиновыми аддиктами, которые были приучены принимать звонок колокольчика (вместе с плацебо-инъекцией) за инъекцию морфина. Лал и Дроубо обнаружили, что антагонист морфина налоксон, который, как ожидалось, противодействует химическим эффектам морфина, тормозил эффекты условного стимула (колокольчика) так же, как и самого морфина. Ясно, что антагонист работал на уровне, отличном от химического.

Химические реакции в мозгу могут, конечно, наблюдаться, когда бы ни было введено психоактивное вещество. Существование таких реакций, и тот факт, что все психологические процессы в конце концов принимают форму нервных и химических процессов, не следует использовать для того, чтобы не задаваться вопросами, поднимаемыми впечатляющим рядом исследований, наблюдений и субъективных отчетов, которые свидетельствуют в пользу изменчивости человеческих реакций на наркотики.