# Концепция психологических механизмов зависимости по Mellibrudа

**От автора:** *Встретив спасённого алкоголика, знай: перед тобой герой. Ведь в нем дремлет смертельный враг. А сам он постоянно обременён своей слабостью и продолжает свой тернистый путь в этом мире, где царит культ пития. Среди тех, кто его не понимает. В обществе, полагающем, что имеет право с жалостливой ненавистью смотреть на него свысока как на человека самого низкого сорта, ибо он отважился плыть против течения алкогольной реки. Встретив такого человека, знай: это человек высочайшей пробы.
Фридрих фон Бодельшвинг*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Созданная поляком Ежи Меллибруда теоретическая модель включает в себя взаимодействие трех психологических механизмов, порождающих зависимость, возникающих вследствие злоупотребления алкоголем, психосоциальных обстоятельств и последствий употребления.Механизм компульсивного регулирования чувств трансформирует проявляющиеся эмоции в алкогольный голод. Анозогнозия  зависимой личности, подкрепляемая магическим мышлением, искажает познавательные (когнитивные) процессы, а раздвоение «Я» уничтожает осознание собственной идентичности. Данная концепция проясняет патогенез таких явлений как алкогольный голод, срыв в употребление, неэффективность влияния социального окружения на зависимого,  а так же обеспечивает достоверными гипотезами для успешной терапии (Mellibruda, 1997).Согласно данной концепции, компульсивные механизмы отыгрывают решающую роль в возникновении, становлении и застраивании в зависимости. Структура этих механизмов и способ их функционирования конкретно отличаются от  патологических  механизмов  прочих эмоциональных патологий, например, таких как   невроз. Их возникновение не имеет непосредственной связи с детским травматическим опытом, или токсичным воспитанием значимых людей, но спровоцированы длительным и (или) интенсивным употреблением алкоголя. У зависимых  от алкоголя людей можно проследить наличие общих черт и схожих моделей поведения, которые можно объяснить, понять и предвидеть благодаря концепции психологических механизмов зависимости (Mellibruda, 2002).Механизм компульсивного регулирования чувствЭмоции и интеллект личности  позволяют ей иметь полный контакт с окружающим миром и его действительностью. В угрожающих ситуациях эмоции помогают незамедлительно принимать решения – например, страх перед мчащимся автомобилем мотивирует к быстрому отскоку с проезжей части, боль от ожога ладони утюгом склоняет к быстрому одергиванию руки. Если интеллект позволяет понять  окружающую действительность, то эмоции указывают человеку на то, что для него важно, чего он хочет, а чего нет. Эмоции или их отсутствие в перспективе утраты каких-либо отношений  демонстрируют, насколько эти отношения для него важны.Так же негативные эмоции являются важным элементом контакта с реальностью. Мотивируют к действиям по нейтрализации причин: муж, жена которого грозит разводом, может решиться изменить свое поведение, чтобы избежать чувства одиночества. Работник, шеф которого недоволен его работой, может под влиянием страха перед увольнением исправить качество своей работы или своевременно подыскать себе другое место. Христианское видение страдания так же находит здесь свои основания. Страдание, как правило,  не дает  оторваться от реальности, склоняет к рефлексии над собой и своим поведением, мотивирует к  действиям и принуждает к решению проблем, которые несет жизнь.Однако для алкоголика фундаментальным источником чувств является алкоголь. Повторяющийся опыт эйфорического действия алкоголя приводит к тому, что естественные способы воспроизведения у себя приятных ощущений  становятся менее привлекательными.  Употребление алкоголя  является быстрым и простым стимулированием эмоционального состояния. Поэтому неприятные события не мотивируют к рефлексии, переоценке и изменении поведения, потому что алкоголик знает легкий способ усмирения неприятных эмоций.  Алкоголик намеренно манипулирует своими чувствами с помощью алкоголя,  получая эмоциональную независимость от окружения. В результате, происшествия внешнего мира имеют прогрессирующее малое влияние на его внутренний мир.  Он закрывается в собственном «мирке», тем самым отрываясь от реальности. В связи с прогрессией такого эмоционального регресса, окружение зависимого не имеет на него особого влияния. Эмоции, которые переживает алкоголик, становятся со временем менее адекватными по отношению к тому, что происходит в его окружении.Эмоциональная жизнь алкоголика регрессирует в сторону обеднения. Все негативные эмоции (вина, стыд, страх, одиночество) с легкостью превращаются в алкогольный голод,  проявляющийся в стремлении к немедленному облегчению страдания, в навязчивые мысли об употреблении. Доминирующими, позитивными эмоциями становятся облегчение после употребления и эйфория от действия алкоголя. Отношения с людьми становятся поверхностными,  некоторые  из них трактуются инструментально, а предпочитаемым обществом становятся друзья по употреблению спиртного.Навык поиска немедленного облегчения вместо терпеливого переживания  негативных эмоций и решения проблем приводит к тому, что с прогрессией зависимости падает толерантность к страданиям. В результате алкоголик, лишенный доступу к алкоголю становится раздражительным и взрывным – пустяковые неудобства и дискомфорт вызывают в нем сильные эмоции и неадекватные реакции.Предпочитаемым способом борьбы со стрессом является сконцентрированный на избегании стиль поведения. Способ мышления, наглядно демонстрирующий такое поведение, это: «проблемы пропадают, когда о них не думаешь». Доза алкоголя помогает забыть о проблемах. Однако нерешенные проблемы не пропадают, а нарастают в «снежный ком».Этапы развития механизма компульсивного регулирования чувств:IMG_256Этапы развития зависимости  констатируют  актуальность понятия «ловушка зависимости». Первый, приятный этап является ловушкой,  которая призывает к стимуляции повторного поведения вызывающего приятные ощущения. Отрицательные эмоции, связанные с отдаленными последствиями, не мотивируют к прекращению употребления. Невозможность осознания своего положения, является в свою очередь результатом действия очередного  механизма зависимости – механизма [иллюзии](http://www.optical-illusions.ru/) и отрицания (Mellibruda, 2002).Механизм [иллюзии](http://www.optical-illusions.ru/) и отрицанияКаждый человек обладает логическим, рациональным мышлением, присущим зрелой личности, а так же  магическим мышлением,  характерным для детей. Магическое [мышление](http://www.koob.ru/superlearning/) иногда необходимо и во взрослой жизни. Приводит оно к переоценке желаемых результатов, подкрепляет оптимизм и надежду относительно успешного развития ситуации, дает возможность пережить сложные времена, придает энергию для реализации своих мечтаний,  амбициозных планов и намерений, которые остальным людям могли бы казаться нереальными.Алкоголь ослабляет способность личности к рациональному мышлению, фатально подкрепляя [мышление](http://www.koob.ru/superlearning/) магическое. Искаженное восприятие действительности относится, прежде всего, к объемам употребления алкоголя и  последствиям такого употребления.  Возникает система убеждений, затрудняющих осознание негативных последствий употребления алкоголя и соотнесения их с употреблением. Искаженное [мышление](http://www.koob.ru/superlearning/), касающееся вопросов своего положения, употребления алкоголя, действительных причин и претензий родственников или работодателя, причин плачевных жизненных происшествий является результатом  работы механизма [иллюзии](http://www.optical-illusions.ru/) и отрицания. Этот механизм приводит к тому, что – вопреки реальным фактам – алкоголик не видит поводов для прекращения употребления, однако находит множество оправданий, чтобы продолжать пить (Mellibruda, 2002).Проявление механизма иллюзий и отрицания (анозогнозия)Простое отрицание – это отказ  в признании очевидных фактов проблем связанных с употреблением (например, пьяный алкоголик утверждает: ничего я не пил).Минимизирование -  уменьшение удельного веса проблем от употребления, последствий пьянства (я выпил только одну бутылку пива; я только оттолкнул жену).Обвинение – вменение окружающим людям ответственности за собственно пьянство. Зависимый смещает ответственность с себя на жену, детей, работодателя, друзей, социальное устройство (я пью, потому что жена меня не понимает; друзья уговорили выпить;  стрессогенная работа; безработица).Рационализация - оправдание своего пьянства (пью из-за зубной боли; необходимо было выпить за здоровье друга; алкоголь стимулирует мое творчество).Интеллектуализация – восприятие пьянства как абстрактной проблемы  других людей. Алкоголик может говорить и о правильных вещах, но без отнесения того что говорит к себе.Отвлечение внимания – изменение темы разговора, чтобы избежать рассуждений о неприятных проблемах, связанных с алкоголем.Фантазирование – нереалистическое [воображение](http://www.voobrazenie.ru/) на тему употребления (могу бросить пить, когда захочу; одно пиво мне не повредит).Колоризация воспоминаний – это частые воспоминания приятных аспектов пьянства. При этом зависимый подавляет болезненные воспоминания о неприятных происшествиях и последствиях.Мечтательное планирование – создание наивных, нереалистичных видений своего будущего в отрыве от реальных возможностей (мои проблемы разрешатся, когда я уеду жить в Россию; брошу пить после рождения ребенка).На формирование анозогнозии у наркологических больных значительное влияние оказывает терпимость современного общества к легализированным наркотикам, таким как никотин и алкоголь (Психотерапевтическая энциклопедия, 2000).

|  |
| --- |
| ***Искаженные принципы мышления о себе и мире*** |
| **ЭТО НЕ Я** | -        алкоголик искажает свою ответственность за то, что с ним происходит |
| **ЭТО НЕ ПОТОМУ** | -        алкоголик  отрицает причины своих негативных происшествий и из связи с употреблением алкоголя |
| **ЭТО БЫЛО НЕ ТАК** | -        алкоголик искажает неудобные и компрометирующие факты о себе |
| **НА ЭТОТ РАЗ МНЕ ТОЧНО УДАСТСЯ** | -        алкоголик повторяет неэффективные действия, транслируя при этом нереалистический оптимизм |
| **ЗАВТРА ВСЕ БУДЕТ ИНАЧЕ** | -        алкоголик верит в магическое, чудесное решение проблем, не прилагая для этого никаких действий |
| **ОНИ ХОТЯТ МНЕ НАВРЕДИТЬ** | -        алкоголик обвиняет окружение за то, что они предвзято относятся к нему |
| **НЕУДОБНЫЕ ФАКТЫ ИСЧЕЗАЮТ, ЕСЛИ О НИХ НЕ ДУМАТЬ** | -        алкоголик старается забыться о проблемах, вместо того чтобы решать их |
| **НУЖНО ОЧЕНЬ ЗАХОТЕТЬ, ЧТОБЫ ЭТО ИМЕТЬ** | -        алкоголик концентрируется на желании, а не на действии |
| **КАК-НИБУДЬ РЕШИТЬСЯ** | -        алкоголик старается переждать трудные ситуации, не пробуя сам на них влиять |
| **ЧТО ПРОИЗОШЛО, ТО ПРОИЗОШЛО** | -        алкоголик не исправляет свой вред, не извиняется, не возмещает ущерб, ожидает, что окружение забудет о его ужасных проступках (Mellibruda 2002) |

 Механизм расщепления «Я»Сознание идентичности является важной частью структуры личности. Идентичность личности формулирует ответ на вопрос: "кто я?", формирует основу для иерархии ценностей и моральности, помогает в принятии решений, позволяет последовательно соблюдать принятые обязательства, придает смысл жизни, формирует чувство собственной ценности. Личностная идентичность гарантирует ощущение собственной неповторимости. Позволяет отличать себя от других людей, позволяет обозначить границы и защищать их. Социальная идентичность придает ощущение принадлежности к остальным.Длительное употребление алкоголя приводит к нарушениям «Я-идентичности». По мнению Mellibrudа (2002),  структура «Я» у алкоголика расщепляется на:IMG_257Раздвоение «Я»  проявляется в возникновении двух сменяющих друг друга полярных версий  собственной личности.Первая из них появляется, под влиянием алкоголя. Тогда алкоголик обычно испытывает чувство власти. Поэтому алкоголик стремится быть в центре внимания. С большой уверенностью берет голос в обсуждениях, смело высказывается, чего никогда бы не сделал в трезвом состоянии. Его могут воспринимать как «душу компании». Он убеждает окружающих в том, что  он говорит – это единственная мудрая истина. Критические замечания воспринимает как неуважение к себе. Может быть агрессивным, из-за собственной убежденности в том, что он самый сильный, а окружающие должны ему подчиняться.В таком состоянии алкоголик не видит ни одной причины к принятию выздоровления. Он убежден, что контролирует свое употребление и может перестать пить тогда, когда сам того пожелает. Он не замечает собственных проблем. Не нуждается в чьей-либо помощи, потому что сам со всем отлично справляется – поэтому это он может поучать окружающих. Не признает себя алкоголиком, что приводит его к выводу, что он может беспрепятственно  продолжать употребление.Алкогольная гордыня  проявляется также во время психотерапии. Клиент-алкоголик не слушает и не слышит окружающих (вследствие  убежденности в том, что он самый мудрый). Алкоголик часто стремится лечится «по-своему», на своих условиях, подтягивая программу терапии и терапевта под свои ожидания.Противоположная, полярная версия своего «Я» активизируется у алкоголика тогда, когда ослабевает действие алкоголя. Многие алкоголики описывают такое состояние как «моральное похмельное» , которое в разы тяжелее физических проявлений синдрома абстиненции. В такие моменты в сознание алкоголика проникают печальные последствия его зависимого поведения. Проявляется чувство вины и стыда. В таком состоянии алкоголик оценивает себя крайне сурово, как самого ужасного человека. Может порождать суицидальные мысли и  даже попытки суицида, потому что уверен в том, что, такой как он, не имеет права жить. Он прячется, изолируя себя от людских глаз. Уверенность, что он «недостойный» усложняет оказание ему помощи.Механизм раздвоения «Я» проявляется также к размытости границ «Я», в ощущении таяния ненадежных «снежных» границ, потери контроля. Такие состояния переживаются, как правило, под действием алкоголя (Mellibruda 2002).Повторяющийся опыт полярных изменений версии себя  приводят к постепенной потере ощущения собственной идентичности. Алкоголик не знает, кем в действительности он является. Такое состояние Mellibruda называет «полым Я». Полое  «Я» проявляется  как ощущение пустоты, отсутствие смысла жизни и иерархии ценностей, а за ними следует – утрата  прежних моральных стандартов. Усложняет принятие решений, а так же четкое следование принятым решениям и обязанностям. Алкоголик, который принял определенную обязанность или нечто обещал – уже на следующий день может ощущать себя кем-то иным, что приводит к тому, что не чувствует обязанным держать ранее данное слово (Mellibruda 2002).Упражнение «Определение крайних полярностей зависимого «Я»Во время терапии алкоголик может транслировать полную уверенность, что он – «безнадежный случай». Часто ожидает подтверждения своей безнадежности, чтобы избежать напряжения и испытаний от  предстоящей работы над собой и без чувства вины, с «благословения» терапевта -  вернуться к употреблению, с уверенностью в том, что все, что у него осталось – это употребление.Обе крайние полярности – как ощущение собственной силы, так и ощущение собственной безнадежности – подкрепляют дальнейшее употребления алкоголя.В процессе терапии зависимости, алкоголика необходимо научить адекватной самооценке – точке, находящейся посередине двух полярностей.  Проводится подкрепление в области ценности своих сильных сторон и принятия своей ограниченности, принятия помощи, слушания других людей, соблюдению правил и подчинению авторитетам, уважению к самому себе, не смотря на свои слабости.Ход упражнения:1.Обсуждение третьего столбца таблицы.Клиент заполняет строку «мысли», «чувства» и «поведение» собственными примерами.2. Обсуждение первого столбца таблицы.Клиент заполняет строку «мысли», «чувства» и «поведение» собственными примерами.3. Обсуждение второго столбца таблицы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***1 полярность******Ощущение своей безнадежности, низкой ценности*****Заниженная самооценка** | **Я РЕАЛЬНОЕ****Адекватная самооценка** | ***2 полярность******Ощущение собственной силы, власти*****Завышенная самооценка** |
| **Мысли:*** Мне уже ничего не поможет
* Я ни на что не годен
* Я ничего не могу
* Я подлый и злой человек
* Мне осталось только пить
* Я не заслуживаю ходить по этой земле
* Мои провинности нельзя простить
* Все лучше меня
* Я безнадежен, неизлечимый случай
* Признание своей жизни как уничтоженной, из-за непростительных ошибок прошлого
 | **Мысли:*** Я всего лишь человек (я не Бог)
* Люди могут мне помочь
* Имею право ошибаться
* Имею право заботиться о себе, при этом, не обижая окружающих людей
* По отношению к некоторым вещам я бессилен, я признаю, что не имею на это никакого влияния (например, контролированное употребление), но существуют и такие вещи, на которые я имею влияние и могу что-то изменить (например, поддержание своей трезвости)
* Я не самодостаточен, мне нужна помощь других людей
* Я могу исправить многое, что делал плохо
* Я готов отпустить прошлое, но также помню о нем; строю нормальное будущее на основании реальных возможностей
 | **Мысли:*** Никто мне не будет указывать, что мне делать
* Я самый мудрый, я лучше знаю
* Все остальные – глупцы
* Мне не нужна помощь
* Я такой, какой есть, не буду меняться
* Я сам все решу
* Для меня нет ничего невозможного
* У меня нет никаких проблем
* Я больше так никогда не напьюсь. Я могу даже спать на бутылках (самоуверенность)
* Фантазирование на тему идеального будущего
* Сепарирование себя от прошлого
 |
| **Чувства**:* Унижение
* Чувство безнадежности
* Вина
* Отвращение к себе (моральное похмелье)
* Унижение
* Самоуничижение
* Подлость
* Одиночество
* Сомнение
* Немощь
* Избегание
* Страх пред людьми
 | **Чувства:*** Надежда
* Мир и покой
* Примирение с миром, людьми и собой
* Принятие
* Душевное равновесие
* Доверие
* Легкость
 | **Чувства:*** Ощущение силы
* Возвышение себя над окружением
* Гордыня
* Самоуверенность
* Эйфория
* Гордость
* Критика окружающих
* Бунт
* Обида, оскорбление
* Гнев
 |
| **Поведение:*** Избегание
* Попытки самоубийства
* Самообман
* Употребление алкоголя (ничего с этим уже не поделаешь, мне осталось только пить)
* Отвержение помощи (и так мне уже ничего не поможет)
* Изоляция (я не достоин)
 | **Поведение:*** Смирение с тем, чего невозможно изменить
* Изменение того, что по силам
* Поиск и принятие помощи от людей
* Слушать и слышать то, что говорят люди
 | **Поведение:*** Возвышение
* «Философствования» под действием алкоголя, уверенное проповедование своих извращенных взглядов
* Шутовское поведение в обществе (я весельчак, душа компании)
* Отвержение помощи
* Употребление алкоголя (пью, потому что хочу, и меняться, не буду)
* Фальшивые обещания (я все решу)
* Изоляция (окружающие люди мне не нужны)
 |

 |