

Николаева Е. И.

Почему в отношении аддикции смысл имеет только профилактика?

Простые представления о том, что мозг отражает внешний мир ушли в прошлое. Мы теперь иначе понимаем жизнь собственного мозга: он не отражает внешнее воздействие, но активно реконструирует структуру мира и прогнозирует дальнейшие изменения [3].

Мозг имеет модульную структуру, а значит, нет некоего внутреннего человека (гомункулуса), который собирает всю информацию и принимает решение [4]. В тоже время есть выделенная область, которая интерпретирует эти противоречивые результаты обработки отдельных модулей [5]. И этот интерпретатор в зависимости от ситуации (внешней или внутренней) может пользоваться не всей имеющейся информацией, но только ее частью. Порой активно отбрасывая то, что по тем или иным причинам не устраивает интерпретатора. Ушел в прошлое и спор о том: что важнее в развитии – генетика или окружающая среда. Теперь мы знаем, что человек наследует не ген, но норму реакции гена. То есть то, как конкретный ген будет проявляться в тех или иных условиях. Ген неразрывно связан с условиями развития организма, так же как среда не будет иметь влияния, если отсутствует ген [3].

Наконец, в мозге описана базальная система подкрепления, суть которой состоит в том, чтобы направлять организм на повторение тех действий, которые привели к положительному результату. Система возникла в эволюции, и с точки зрения предыдущего развития человека она идеальна. Крестьянин выходит весной в поле, и запах земли создает предвкушение будущего обильного урожая. Человек трудится и получает этот урожай. Система подкрепления создает ощущение удовлетворения от полученного результата и направляет на то, чтобы так поступать и в будущем [2].

Но, начиная с 19 века, человек стал постепенно отклоняться от простого эволюционного развития, а в 20 веке активно ушел от естественного отбора. При этом физиологическое регулирование не изменилось. Теперь система подкрепления оказалась в принципиально другой ситуации.

Система подкрепления работает, как и все нейроны мозга, на основе активности медиаторов – посредников между клетками. Основной медиатор системы подкрепления – дофамин. Но на него через систему других посредников разное влияние могут оказывать все активные вещества от наркотиков до никотина и кофеина. Чем меньше цепочка посредников, тем быстрее происходит воздействие на систему, тем проще она включается и заставляет человека повторить то действие, которое привело к ее активации [2].

Больше не нужно долго работать, чтобы включить систему подкрепления: можно подойти к холодильнику и есть то, во что не вложено непосредственного труда. Можно мгновенно изменить плохое настроение через укол морфина и подобных ему веществ, также не ударив пальцем о палец.

Для изменения собственного состояния больше не нужно вкладывать большой труд, что предполагалось эволюцией. Можно сесть за компьютер, представить себя любым желательным существом и выступать перед другими людьми в социальных сетях от имени этого сверхчеловека. Больше, чтобы стать сверхчеловеком (с позиции Ницше) не нужно работать над собой и менять себя. Можно надеть маску, и получать наслаждение от того, что за ней не видно человека, слабого и беспомощного, потому что компьютерный герой может сдвигать горы и творить чудеса, спасая мир от таких же вымышленных монстров. И чем хуже внешние обстоятельства, чем менее защищен человек от невзгод, тем более вероятно, что он встанет на путь этой холостой активации системы, чтобы изменить свое состояние не путем решения возникшей проблемы, но временным уходом из ситуации [1].

Именно потому психологи ввели термин – аддиктивная личность. Это человек, который не может жить в реальности, подготовленной эволюцией: где есть стресс, который

нужно преодолевать, где нужно ежедневно трудиться, чтобы выжить, где нужно уметь ждать, эффективно структурируя свое время, пока совершаются естественные процессы.

Аддиктивная личность в случае стресса нуждается в мгновенном изменении состояния, которое он привыкает достигать тем или иным способом: приемом определенного вещества, попаданием в игровую компьютерную ситуацию, встречей с людьми, от которых он зависит (например, в социальных сетях), совершая определенное поведение (как в случае любовных или сексуальных аддикций).

Работа с такими людьми показала, что в настоящее время НЕТ инструмента восстановления аддиктивной личности на путь здорового проживания. Можно заменить одну аддикцию на другую, менее социально неодобряемую или даже на социально одобряемую, каковой является работоголия.

Можно легко освободить алкоголика или наркомана от физической зависимости. Но психологическая зависимость не убирается внешними запретами, хорошим отношением, любыми самыми страшными законами. Психологическая зависимость требует глубинного изменения личности, при котором слабый человек принимает на себя ответственность и начинает в поте лица трудиться. Это возможно только в тех редких случаях, когда человек сам решается так поступить, а не близкие или окружающие люди будут на этом настаивать.

А потому нам остается единственно возможный путь - возвращение на эволюционную проторенную дорожку. В этом случае каждый ребенок с самого рождения начинает нести ответственность. Например, новорожденный несет ответственность за то, чтобы мама могла спать 6 часов, а он в это время немного потерпит и подождет, научится структурировать время так, что сам будет спать.

Каждый ребенок с раннего детства будет знать, что у него ровно столько прав, сколько обязанностей. И у него есть право на образование за ответственность учиться. У него есть право смотреть телевизор, сколько хочет, если есть обязанность утром самому встать, одеться и пойти в школу. Но если за подъем утром отвечает мама, то вечером нет права смотреть телевизор.

Если родители берут все обязанности на себя, предоставляя все права ребенку, то потом он станет зависимым, а они - созависимыми. И этот клубок разорвать будет невозможно.

Требуется профилактика с самого раннего детства. Это возможно при условии, что у каждого ребенка будет зрелый родитель. А значит, начинать нужно с воспитания родителя. Воспитать же его возможно только в рамках школы, когда в 10 классе вводится курс, направленный на обучение жизни в семье. И проводить этот курс может только психолог, а не учитель или священник. Воспитание – это идеология. И психолог не будет воспитывать детей. Он будет обучать тому, что любовь- это труд и как нужно трудиться, чтобы она пришла. И учитель, и священник- оба настроены на воспитание. Но современные семьи слишком различны, чтобы принять один тип воспитания.

Только профилактика зависимого поведения будет способствовать развитию самостоятельных и открытых людей, которые смогут преодолеть стрессовые ситуации и будут эффективны при решении самых сложных проблем.

Список литературы

1. Авдеева Н.Н., Акимова М.К., Воликова С.В., и др. Проблема сиротства в современной России: психологический аспект. - М.: Изд-во ИП РАН, 2015.
2. Николаева Е.И. Социальные, психологические и психофизиологические механизмы аддиктивного поведения. Учебное пособие к курсу "Девиантное поведение". - Новосибирск: НГУ, 2002.
3. Свааб Д. Мы - это наш мозг: от матки до Альцгеймера. - СПб: Изд-во Ивана Лимбаха, 2014.

4. Фрит К. Мозг и душа. Как нервная деятельность формирует наш внешний мир. – М.: Астрель: CORPUS, 2013.
5. Gazzaniga M.S. Who's in charge? Free will and the science of the brain. New York, NY: HarperCollins, 2011.