

## Вульф Рёслер

Профессор, всемирно известный практикующий доктор психиатрии и психологии. Окончил Университет Гейдельберга со степенью в области медицины (MD) и психологии (MSc), специализируется в области социальной медицины и реабилитации. Имеет обширный клинический опыт, занимал множество руководящих должностей: директор государственной Программы по психиатрии (Баден-Вюртемберг), заместитель начальника отдела психиатрической службы и руководитель научно-исследовательского отдела службы охраны психического здоровья в Центральном институте психического здоровья (Мангейм), директор Программы психиатрических служб Цюриха, президент комиссии по борьбе с наркозависимостью и медицинский директор наркологической клиники кантона Sonnenbühl. Является членом Совета Европейской психиатрической ассоциации. Регулярно выступает на научных симпозиумах, является автором многочисленных научных публикаций.



**Н**о зависимости очень коварны, они незаметно проникают в жизнь и постепенно вытесняют все остальное.

И чем плотнее расписание, чем меньше вы позволяете себе расслабиться, тем сильнее риск, что зависимость найдет слабое место в вашей психике и пробьет брешь.

Клиника The Kusnacht Practice – место, где умеют справляться с недугами, а профессор Вульф Рёслер – один из мастеров своего дела, знающий выход из сложного лабиринта человеческих слабостей, страхов и того, что мы даже от самих себя прячем в черный ящик.

– Профессор Рёслер, какие виды зависимостей вы можете назвать самыми актуальными в наше время? Кто ваши пациенты?

– Как правило, это серьезные и успешные предприниматели. Они активно работают, путешествуют по миру, пересекают разные часовые пояса, живут в отелях, питаются в ресторанах... Словом, выдерживают жесткий ритм. И вот в этой гонке люди, нередко незаметно для себя, попадают в зависимость – или от работы, или от алкоголя, или от чего-то другого.

Конечно, одна из самых распространенных проблем – алкоголь. В западных странах алкоголь – часть социальной жизни. Примерно 20 процентов населения употребляют его умеренно или же не употребляют вовсе, а оставшиеся 80 процентов выпивают

каждый день и даже не подозревают, что катятся по наклонной. Проблемы становятся заметны спустя 3–7 лет, когда человек вдруг осознает, что перестал контролировать свою жизнь.

Другой наркотик, который часто недооценивают – табак, он тесно связан с алкоголем. Многие наши пациенты, борющиеся с алкогольной зависимостью, поначалу не собираются бросать курить, но в процессе лечения приходят к этому. Бытует мнение, что можно пить, если знать меру. Но наша философия – полный отказ от алкоголя, наркотиков, курения, а не контроль над ними.

– Получается, что люди строили бизнес, но при этом упустили из вида свое здоровье. Как вы с ними работаете – предлагаете рассма-

тривать здоровье как бизнес, который тоже надо контролировать?

– Да, и здесь нужна большая сила воли. Эти люди, как правило, обладают сильным характером, Они бывают на редкость дисциплинированными пациентами, если действительно удастся найти бизнес-подход к своему организму.

– Наверное, с такими пациентами вы добиваетесь наилучших результатов?

– Желание и намерение играют большую роль. Есть еще один важный момент. К нам нередко попадают представители золотой молодежи. Если забрать у них наркотики (с их согласия, конечно), нужно что-то предложить взамен. Кроме того, им нельзя оставаться в прежней среде. Необходимо вместе с этими молодыми людьми планировать, в каком направлении пойдет их жизнь дальше, иначе есть риск снова попасть в зависимость. Важно научиться контролировать свою жизнь. Именно дисциплинированные люди обычно и добиваются успеха. Так что отказ от наркотиков – не самое сложное. Труднее научиться внутреннему контролю, и именно в этом мы помогаем своим пациентам. В среднем они проводят у нас около восьми недель, после чего мы предоставляем личного консультанта, который помогает им вернуться к обычной жизни.

# СЛАБОСТИ СИЛЬНЫХ

Вы успешны, все успеваете, живете насыщенной жизнью: сегодня – переговоры в Гонконге, завтра – встреча в Лондоне, уик-энд – в Риме... И кажется, что в вашей жизни нет места слабостям, что вредные привычки и зависимости – удел неорганизованных людей или неудачников, к которым вы не относитесь...

ТЕКСТ *Марьяна Хаутмани*

ФОТО THINKSTOCK

ФОТО ИЗ АРХИВА THE KUSNACHT PRACTICE



– А каким зависимостям больше подвержены женщины?

– Анорексии. Бывают различные ее виды – например, булимия, когда периоды голодания сменяются обжорством, поскольку невозможно постоянно противостоять соблазнам. Происходит срыв, и человек начинает есть все, что попадает под руку – например, готовит три порции макарон и уничтожает за раз. А потом раскаивается и вызывает у себя рвоту. Мы учим вести здоровый образ жизни, правильно питаться.

Встречаются и такие виды зависимостей, которые не связаны с употреблением каких-либо веществ, например игромания, зависимость от секса, трудоголизм.

– А любовная зависимость?

– Зависимость от любви – нечто другое. Это зависимость от человека.

– Такое тоже есть?

– Да, конечно. В жизни есть почти все. Но самая интересная и большая группа наших клиентов – люди, зависимые от работы. Когда они самостоятельно пытаются снять напряжение, то часто начинают принимать наркотики или попадают в сексуальную зависимость. Так бывает, например, у очень успешных людей. Им сложно построить и сохранить отношения, так как они постоянно в делах. От этого недуга непросто избавиться, как и от игромании.

– В чем разница между зависимостью от работы и, например, от секса?

– Неважно, от чего человек зависит. Зависимость – это заболевание, при котором вы теряете контроль над собой, а оно может делать с вами все, что захочет. Когда человек зависит от секса, ему кажется, что это необходимость, он просто не может сопротивляться.

Что касается зависимостей, связанных со стимулирующими веществами, то их имеет смысл разделить на две группы: одни успокаивают (как алкоголь), а вторые – возбуждают (как героин и все life-style наркотики). И что мы наблюдаем обычно? Люди принимают возбуждающие наркотики, а когда их возбуждение слишком велико, хватаются за успокоительное, и так до бесконечности. Конечно, такая частая и сильная смена состояний приводит к изнашиванию организма.

– Где грань между увлеченностью работой и зависимостью от нее?

– Зависимость – это когда невозможно остановиться. Человек забывает о себе, о своем организме, о духовности. Не хватает времени на еду. У некоторых работа длится по 15–16 часов в день...

У нас был пациент, долгое время работавший в Азии. Он жил в отеле и был постоянно на связи со своими партнерами – по скайпу, по телефону. И в какой-то момент перестал замечать, день сейчас или ночь. Когда в Азии ложились спать, он проводил конференции с Европой, а днем или вечером что-то обсуждал со своими азиатскими коллегами. Абсолютно не думал о том, что надо отдыхать! А когда вы отказываетесь от отдыха, то становитесь зависимым от работы.

– Трудоголизу больше подвержены женщины или мужчины?

– Чаще все-таки мужчины, но встречаются и бизнес-леди. И когда такие пациенты обращаются к нам, мы не можем просто взять и вырвать их из рабочей среды. Сначала им надо научиться структурировать рабочий процесс. Уже во время лечения они начинают замечать, что, во-первых, есть жизнь и после работы, а во-вторых, их дела и так идут хорошо – нет необходимости держать руку на пульсе 24 часа в сутки.

– А как дети воспринимают зависимость родителей? Стоит ли пациентам приезжать к вам вместе с детьми?

– У нас есть программы для всей семьи, поскольку от проблем одного человека страдают и его близкие. Я не раз сталкивался с так называемыми трудными детьми, которые плохо отно-



сятся к родителям, потому что те пренебрегают своими обязанностями. Вот это и есть – предмет обсуждения на семейных программах. Дети имеют право голоса, и им надо дать возможность, например, сказать своему отцу: «Папа, я не помню, когда видел тебя трезвым». Мы пытаемся создать в семье уважительную атмосферу, где каждый может высказаться, но так, чтобы никого не обидеть.

– Программы в вашей клинике включают и медикаментозное лечение?

– Иногда, но начинаем с пищевых добавок для воссоздания естественной биохимии тела. Это первый пункт нашей работы. Бывают и такие виды депрессий или других душевных заболеваний, где невозможно обойтись без медикаментов.

– А в каком случае зависимость может привести к суициду?

– Мысли о самоубийстве чаще возникают, когда человек разочаровывается в жизни. Из-за потери любимого человека или разрыва. Мы проводили исследование этого вопроса и выяснили, что риск суицида повышается в 30 раз в течение первой недели после смерти партнера. Спустя год он все еще в пять раз больше обычного. И даже если человек просто уходит из семьи, для многих это все равно что смерть. Так и говорят: «Мне было бы лучше, если бы он умер, чем видеть с кем-то другим».

Справиться с эмоциями бывает тяжело. Человек – существо социальное, многие не могут жить в одиночестве.

– Зависимость от работы или секса отражаются в первую очередь на личных отношениях?

– Верно. Вряд ли возможно спокойно относиться к изменам партнера и позволять сексуальные связи на стороне. Везде, где практикуется моногамия, от второй половины ожидают верности. Зависимые от работы тоже не могут построить семейные отношения, а если семья уже есть, она со временем распадается. А ведь эти люди часто очень привлекательны для противоположного пола, причем не только внешне, но и потому, что многого добились своим трудом.

Для меня всегда было очевидно, что деньги не делают человека счастливым. Но сейчас я также знаю, что деньги могут сделать человека несчастным.

– Это тоже зависимость – от денег?

– Да, бывает зависимость от денег. Все начинается с размывания границ, неумеренных трат. Обычный человек не может купить все, что хочется: мы должны экономить, откладывать средства. Но когда денег безгранично много, то со временем не остается даже желаний.

Есть очень богатые люди, которые живут очень скромно. Возьмем, например, Билла Гейтса – он создал самый большой благотворительный фонд в мире. Я не раз спрашивал своих пациентов: почему вы не создадите благотворительный фонд? Некоторые отвечали, мол, это хорошая идея, но мои деньги перейдут к моим детям. Часто очень богатым людям становится скучно жить, поэтому главное для них – найти смысл своей жизни. То, что делает их жизнь прекрасной. Непросто, но оно того стоит.

**ЗАВИСИМОСТЬ ОТ РАБОТЫ**

*Несмотря на внешние атрибуты успеха, трудоголикам трудно построить и сохранить отношения, завести семью – они постоянно в делах.*

## Зависимость – это заболевание, при котором вы теряете контроль над собой



ФОТО THINKSTOCK (2)