



Центр «МЕДИНАР»

107150, Москва ул. Ивантеевская дом 3 кор. 5
телефон \ факс 160-07-77

СМЕРТЕЛЬНАЯ ДИЛЕММА

"ПЕРИОДИК"

Посвящено Силе, более Могущественной, чем Я.

АЛКОГОЛИК

Он ищет
Однако
Напрасно ...
В мечтах он расстается
С агонией,
Со слезами.
Его слава
забыта
Его реальность
тень в тумане...
Но
дремлет» спит
видение будущего
цветения Семя
Ждет
в тишине.

Цифры, которыми располагают Анонимные Алкоголики, показывают, что приблизительно 40-50% людей, приходящих в это общество достигают трезвости и сохраняют ее с первого раза. Та же статистика свидетельствует, что еще 25-40% приходящих в А. А, людей имеют от одного до бесчисленного количества срывов прежде, чем они достигнут более менее значимой и постоянной трезвости (похоже, что лишь немногим из этой категории удастся получить это). И, конечно же, есть последняя группа, о которой никто ничего не знает» за исключением того, что о» них не поступает никаких сведений.

Эта брошюра посвящена тем людям, которые попадают в среднюю категорию алкоголиков, которые явно и упорно стремятся обрести трезвость и мир в своей жизни, но лишь немногим из этой категории удастся в полной мере испытать кульминацию этих усилий. Человек, принадлежащий ^той средней категории, называется эпизодическим алкоголиком или периодиком. Такой человек, мужчина или женщина, делает многократные попытки, вновь и вновь приходя в А.А.» ложась в больницу или в какое-либо другое лечебное заведение и т.д. Им не удается продержаться достаточно длительное время. К таким людям обычно относятся так: "ну, они просто еще не готовы", "они не хотят", "им это просто не нужно" и "когда им станет достаточно больно", и т.д.

Такое отношение, конечно же, указывает на крушение надежд как со стороны профессионалов, так и обычных людей, связанных с выздоровлением периодиков. Воистину - это дилемма и во многих случаях очень опасная.

Е.М. Джелинек в "концепции алкоголизма как болезни" разбивает алкоголизм на 5 различных категорий. Пятый тип он обозначает как "алкоголизм эпсилон", не давая ни описания, ни определения, поскольку в то время эта разновидность была наиме известной, каковой остается и по сей день. Он имел в виду алкоголика-периодика, который был и до сих пор является большой загадкой.

У Джелинека – хороший и правильный подход к различным типам алкоголизма. Алкоголики - все разные и их невозможно эффективно лечить, если считать их всех одинаковыми. И я, конечно же, не выступаю с каким-то новаторским подходом к лечению периодиков, а просто собираюсь записать некоторые свои наблюдения, касающиеся сознательной или бессознательной системы отрицания, которая встречается у большинства периодиков, а также некоторые общие показатели, Которые типичны для представителя этой группы. Эти наблюдения основаны на моих взаимоотношениях со многими пациентами за более, чем пятилетний период моей работы консультантом и групповым терапевтом в Стар Лодж Хоспитал, где я имел возможность наблюдать за результатами психотерапевтических тестов и психиатрических обследований пациентов этой категории, а также на моем собственном опыте алкоголика -"периодика".

Эти наблюдения могут быть интересны, как алкоголикам, так и консультантам, и я искренне надеюсь, что они помогут кому-нибудь из вас!

ОТРИЦАНИЕ

Отрицание - один из самых очевидных показателей человека, имеющего проблему с алкоголизмом. Все окружающие алкоголика люди видят её, однако, он сам не может её разглядеть. Супруг (а), дети, начальник, друзья - все, в конечном счете, видят эту проблему, в то время как алкоголик продолжает отрицать то, что уже стало и становится все более очевидным.

Самый обычный алкоголик или его "садовая разновидность" выработал некую последовательную или выдержанную модель употребления и в большинстве случаев очень предсказуем в своем поведении. У такого гамма-алкоголика может явно наблюдаться психологическая зависимость от алкоголя, так что даже мысль о полном воздержании может вызвать у такого человека огромное опасение и напряжение. Этот вполне реальный, хотя и замаскированный страх и лежит в основе отрицания у алкоголика этого типа. Даже после того, как начался процесс выздоровления» обычно проходит определенное количество времени прежде, чем он полностью поймет и примет все нюансы этой разновидности отрицания.

Эти люди были довольно последовательны в своем пьянстве и, когда начинается выздоровление, у них тут же вновь появляется некоторая последовательность, на этот раз в отношении трезвости. Похоже, что они с относительной легкостью принимают для себя программу (обычно А.А.). Они посещают определенные собрания в определенные дни и по мере продвижения все больше и больше узнают о себе и о своем поведении. Пьянство было их основной проблемой и теперь, когда они не пьют» неуправляемость их жизни становится для них все более очевидной. На смену старому образу жизни приходит новый образ жизни **ЗАКОНОМЕРНО. НЕ ТАК ОБСТОИТ ДЕЛО С ПЕРИОДИЧЕСКИМИ АЛКОГОЛИКАМИ.**

Что касается системы отрицания, то у большинства периодических алкоголиков все наоборот. Периодики, с которыми мне доводилось работать, с готовностью признают себя алкоголиками, с готовность принимают свой алкоголизм и на самом деле в глубине души признают, что они алкоголики.

Такой человек знает, что всякий раз, когда он пьет, он создает хаос. Но пьянство не является его основной проблемой. Его основной проблемой является его неспособность спокойно жить с самим собой хоть с какой-нибудь постоянностью. Он внутренне страдает от неумолимого и неотступного непостоянства, неразберихи и беспорядка. Это то, чего он не может увидеть; тут-то его отрицание и расцветает пышным цветом. Выглядит это так, будто он постоянно вступает в противоборство с двуглавым драконом, постоянно отрубая ему одну голову и совершенно не утруждаясь отрубить вторую. Как может такой человек достичь хоть какой-то осмысленной и значимой трезвости, когда он пытается справиться с совершенно очевидными крайне внешними проявлениями своей проблемы и полностью отрицает ее внутреннюю, основополагающую подоплеку. Благодаря существующему внутреннему беспорядку такой человек постоянно пытается создать хоть какое-то ощущение внешнего порядка» подсознательно овеществляя (объективируя) свою глубокую внутреннюю фрустрацию и нужду.

Я очень надеюсь, что вы понимаете это тонкое различие в системах отрицания этих двух категорий алкоголиков. Лишь одно это простое наблюдение поможет как алкоголикам, так и консультантам понять этот сложный момент.

Ежедневно пьющий человек прорабатывает свое отрицание хоть с какой-то степенью последовательности и по ходу дела начинает видеть и другие сферы неуправляемости своей жизни. Все это является частью I шага Анонимных Алкоголиков, самого логичного и терапевтического подхода к выздоровлению. Когда облако отрицания испаряется, он более ясно видит те сферы своей жизни, которые были затронуты болезнью и, вполне возможно, сможет почувствовать пользу остальных шагов и воспринять их как помощь и руководство в работе над проблемными сферами своей жизни. Периодик, напротив не может следовать такому логичному подходу, поскольку единственное, что он видит это то, чего нельзя не заметить - пьянство. Не нужно пробираться ни через какое облако, его питейная проблема абсолютно ясна и крайне очевидна для него. Проблема заключается в том, что он "застревает" как раз на этом месте; он не может двигаться дальше, у него нет иных проблем, кроме тех, которые возникли во время последнего запоя. Он может работать только с тем, что он видит, а видит он лишь самое очевидное. Все совершенно объективное до тех пор пока его дилемма не будет рассматриваться изнутри, его шансы на выздоровление ничтожны (почти равны нулю). И очень редко на него снисходит понимание того факта, что проблема возникла задолго до его запоев. Что касается самого этого человека, то у него все шло просто отлично, и он совершенно озадачен тем, почему он снова напился. Он снова начинает посещать собрания и ему там говорят, что он выпил просто потому, что захотел выпить; что у него был выбор, и он предпочел выпить, и запутавшийся и озадаченный периодик принимает эту совершеннейшую чепуху, абсолютно не пытаясь понять, что еще тут может быть, какая еще причина. Поэтому дилемма увековечивается. Но ведь он конечно же не хотел пить? Он ведь ужасно страдает, когда пьет. Он пьет, потому что для него всё является внешним, объективным. Покуда фокус его внимания не изменится, у него в этом вопросе нет никакого выбора. Он будет идти по этому разрушительному пути независимо от количества посещаемых им собраний в промежутках между выпивками до тех пор, пока он не в

состоянии ясно увидеть свою глубинную, внутреннюю тоску, желание и хаос (беспорядок).

СИСТЕМЫ ОТРИЦАНИЯ

ПОРЯДОК И ОТКЛОНЕНИЕ

Я отнюдь не предполагаю, что эти наблюдения абсолютно справедливы действительно для всех случаев. Вспомните, что мы с вами просто смотрим на некоторые общие показатели, которые типичны для этой конкретной группы. Эта брошюра написана по одной причине - дать как алкоголику, так и консультанту пищу для размышления. Процент выздоровления в этой группе периодических алкоголиков жалок. И, конечно же, стоит и необходимо отметить все, что возможно относительно природе этой конкретной дилеммы. Далее в этой брошюре будут даны конкретные предложения относительно лечения и выздоровления, адресованные периодикам и консультантам лично.

Как я уже отмечал, пьянство периодика не отличается какой-либо заметной последовательностью т.е. в пьянстве периодика не наблюдается существенной закономерности. Он циклик, (пьет циклами), но даже в самих циклах не очень прослеживается закономерность. Это означает, что редко кому-либо, включая самого алкоголика, удастся предсказать надвигающийся запой.

Действительно все выглядит так, что по мере снижения его физиологической способности переваривать и усваивать (расщеплять) алкоголь, его запой становится все более затяжным: его попойки могут становиться более разрушительными, хотя и более редкими и короткими.

Мы не будем слишком подробно останавливаться на процессе употребления - так как здесь не найдешь ответа на наши вопросы. Нам интересно, что же происходит с алкоголиком в промежутках между выпивками. У людей этой группы есть один элемент, который встречается наиболее часто: всем им свойственна почти отчаянная потребность в "упорядоченности", "порядке в их жизни". Я ни в коем случае не предполагаю, что они перфекционисты, поскольку порядок, к которому они стремятся, носит внешний характер. И здесь вновь я отмечаю очевидно объективный характер таких индивидуумов, которые экстерииорируют и придают внешний характер всему в отчаянной попытке установить гармонию и чувство благополучия. Кладовки могут быть завалены мусором, что вполне нормально при условии, что двери закрыты. Такой человек стремится лишь к порядку в самой комнате, к тому, что является наиболее очевидным. Эта простая аналогия очень символична в отношении крайнего внутреннего беспорядка внутри личности этого человека. Он создает искусственное чувство благополучия, неустанно создавая внешний порядок вокруг себя. Он делает это в большинстве сфер своей жизни. Дома ему необходимо держать в чистоте гараж, однако лишь изредка проверять внутреннее содержание кухонных шкафов» Он вылизывает двор и ужасно расстраивается, когда в гостиной беспорядок. Любой явный внешний беспорядок или хаос вызовет огромное чувство фрустрации, и даже жалости к себе. Он хочет, чтобы счета оплачивалось время. Он хочет вовремя ложиться спать. Ему не хочется быть вынужденным принимать решение. Его искаженное чувство порядка проявляется в тщетной бесплодной беспокойной деятельности, что приводит к полному отсутствию порядка. Вместо этого присутствует всепоглощающее чувство фрустрации, которое в свою очередь порождает неосознанную потребность сорвать все к чертовой матери. Пожалуйста, отнеситесь внимательно к этим моделям поведения, поскольку они представляют самую сущность дилеммы. Если вам не ясны эти симптомы если вы явно не чувствуете этих особенностей, тогда вы зря тратите время, стараясь понять такого человека.

Он, в конечном счете, приведет все к некоему подобию порядка. С его точки зрения супруг (а) выглядит относительно счастливо, с работой все в порядке, физически он чувствует себя хорошо; он даже убеждает себя, что у него все в порядке и в сексуальной жизни. Судя по его внешнему поведению и внешней уверенности, наиболее близкие ему люди согласятся, что все в его жизни вновь нормализовалось. Вовсе не идет все хорошо, это иллюзия!} Вот где периодик постоянно "застревает", создавая, таким образом, свою

подсознательную потребность ставить себе ловушки. Это начало периодического цикла самообмана и саботажа. Порядок, которого он так отчаянно жаждет, теперь присутствует; однако, он все еще страдает от глубокого внутреннего чувства фрустрации, которое он просто не понимает и, скорее всего, будет отрицать, если ему на него указать. Внешне он для всех выглядит отлично и пытается убедить себя, что все хорошо. Этот человек - такой хороший "подсознательный" актер, что он почти верит в то, во что верят все окружающие. Он очень убедителен. Этот человек должен иметь, во что бы-то ни стало, гармонию, как он её понимает. Эта отчаянная нужда является питательной средой для создания хитрой и коварной, хотя и тонкой сети защиты и манипуляций. Он стал таким знатоком по части этих подсознательных маневров, что у него самого нет ни тени сомнения.

Трагедия заключается в том, что на этом искусственном чувстве благополучия он продержится не долго.

У его жены может появиться желание иметь от него больше проявлений любви, его друзья захотят более частого и близкого общения, дети - больше внимания, его работа - дополнительной ответственности и т.д., и т.д. Все это представляет определенную угрозу такому человеку, его фальшивому чувству благополучия. Внутренне он не может удовлетворить эти требования, поскольку он стал эмоционально недоступен ни для кого или ни для чего, хотя с виду он самый очаровательный, открытый, ответственный человек, которого вам доводилось видеть.

И вот он начинает очень искусно мучить и обманывать себя, соответственно начинается самосаботаж. Он смертельно боится глубокой внутренней силы, которую он не понимает. Воображаемые притязания смыкаются вокруг него, окружающие его люди что-то хотят от него и ожидают того, чем он не обладает. Тихо начинает тлеть внутренняя паника, нечто неизвестное; что-то такое, с чем он не хочет иметь дело, подает знаки, манит его из самой глубины его существа. Внешне по-прежнему кажется, что у него все прекрасно, однако неизвестные страхи продолжают поддерживать огонь, и внутренне, незримо он страдает. И вдруг, в один прекрасный день, в какой-то момент это происходит. Он больше не может этого выдерживать и совершенно ничего не планируя, и обычно без всякого умысла он внезапно отклоняется от курса. Он протягивает руку к внутреннему выключателю и поворачивает его. Он снова пьян. Он ошарашен, полон раскаяния и вновь и вновь задает себе вопрос - почему???

Если вы не периодик, то все это может показаться абсурдом. Однако, если вы периодик, возможно, вы думаете: "Мой Бог, да ведь это же Я!"

Как бы там ни было, давайте рассмотрим это и попытаемся увидеть тут смысл, к какому результату привело это "отклонение от курса", что это дало алкоголику? Все это вернуло его в область предсказуемости. Ему приходится разбираться с проблемами, которые, какими бы отчаянными не были, знакомы ему. Он полностью обошел тот элемент внутри себя, который мы назовем "неизвестным". Вся перспектива перемен была сведена на нет и/или саботирована, а теперь ему приходится иметь дело только с "известным", которое, несмотря на всю боль, которую оно несет с собой, является чем-то таким, что он научился понимать, хотя бы подсознательно. Он вновь создал хаос, все в замешательстве и ретируются. Он установил зону безопасности! И вот опять он может заняться знакомым насущным делом, а именно, снова приводить в порядок свою жизнь. Снова завершился печальный, смертельный цикл. Какое-то время он будет очень занят и отвлечен, восстанавливая и, приводя в порядок свою жизнь. Он просто не понимает, что это детали от другой головоломки, и когда он соединит все части, то результат все равно не будет нести никакого смысла. Он просто вновь заведет механизм часовой бомбы ... и будет ждать.

И, само собой разумеется, что жена или муж этого человека проходит весь маршрут от восстановления до разрушения и так до тех пор, пока не дойдет до состояния полного отчаяния и не увидит, что вечно ходит на цыпочках вокруг бомбы с часовым механизмом, заложенной периодиком.

НЕИЗВЕСТНОЕ

Мы рассмотрели общие черты "известного" и увидели циклическую модель, которая, несомненно, будет варьироваться в зависимости от человека. Важная мысль заключается в

том, что, если периодик не подойдет к своей проблеме субъективно, он просто должен продолжать свое саморазрушение до тех пор, пока он окончательно не обезумеет или покончит с собой. Мы видим, что он делает, а возможно понимаем и почему он это делает. Так что же это, черт возьми, за "неизвестность", которая гнездится внутри и вызывает такое глубокое чувство тоски и страха?

Страх сам по себе многолик, а на данном этапе все не так просто. Такой человек разделен, он как бы состоит из кусочков и постоянно находится в конфликте с самим собой, страдая от глубокого чувства независимо от того, сколько человек непосредственно и полностью вовлечены в его жизнь. Это всеохватывающее чувство одиночества часто искажается по мере того, как оно ищет внешнего выражения. Такой человек может постоянно стремиться к новым связям с противоположным полом, при этом постоянно оказывается, что эти отношения его не удовлетворяют и быстро прекращаются. Женатый периодик может изменять своей/ему супруге/у или вступать в неразборчивые связи и тем не менее не находить удовлетворения и облегчения. Чувство вины, которое появляется в результате его действий, лишь усугубляет его и без того сильно поврежденный образ себя. Другие фантазируют или мечтают о том, какой могла бы быть их жизнь, сложились обстоятельства по-другому. Иные же могут начать искать, чем бы отвлечься: путешествия, хобби, учеба и т.д. В конечном счете, ничто не срабатывает, поскольку все это неизбежно оказывается не более, чем жалкой попыткой убежать от себя, переключиться и отвлечься. Периодик уединенно с самим собой!!! Неизвестное - это и есть он сам, та свободная и спонтанная часть его, та часть, которая стремится вырваться из уз, та часть, которая кричит в стремлении выразить себя, любить, отдавать душу, собрать воедино все свои составные части и дышать свободно. Он так долго играл в то, что у него все нормально и надежно, манипулируя, избегая и создавая целую сеть защит, что он забыл, кто он есть. Неизвестное - это сочетание всего того, что могло быть, если бы он по-настоящему соприкоснулся с самим собой и рискнул быть полностью тем, кто он есть без всяких оговорок. Это нелегко любому, тем более алкоголику, который так долго отрицал самую свою сущность. Еще раз повторяю, что это и есть дилемма периодика. Он хочет выразить свою любовь, но не может. Он боится собственных слабостей, вашего мнения о нем, если вы узнаете, кто он на самом деле есть, он продолжает играть наверняка, но фальшиво. Ему бы хотелось выразить свои негативные чувства, но он не может, потому что он боится, что он вам не будет нравиться и/или столкновения, которое может в результате произойти. Он играет наверняка и ненавидит себя за это.

Когда он перестанет играть наверняка, он начнет открывать неизвестную часть себя, того себя, что внутри.

Порядок, к которому он так отчаянно стремится носить субъективный характер. Когда он впервые соприкоснется с пониманием мира внутри себя, он заплачет, он запоет, он закричит от радости, и доказательством этого будет тот факт, что ему будет безразлично, что о нем подумают другие. Может быть, впервые в жизни он ощутит легкий вкус свободы. Защиты ослабнут, и наконец-то, замаячит надежда.

ПЕРИОДИКУ

Теперь я обращаюсь к периодическому алкоголику» И прежде, чем я начну, мне хотелось бы извиниться за то, что, обращаясь к тебе алкоголику, я постоянно использую местоимения "он", "его" и т.д. Я конечно же прекрасно осознаю тот факт, что в этой группе немало женщин. Все, о чем я говорю, относился и к вам, милые дамы.

Вы - ходячая бомба с часовым механизмом!!!

Вы не можете услышать, как часы оттикивают время, потому что встроенный механизм столь хитер и тонок, а ваше внимание настолько отвлечено, что вы просто не знаете, что происходит. Я ни в какой мере не могу предположить, что вы проявляете терпение и ждете и просто ходите на собрания. Потому что у вас изначально нет времени на терпение. Никто из нас не знает, когда сработает механизм. Итак, мой друг, сейчас я хочу сделать несколько предложений, которые доказали свою стопроцентную практичность в нашей работе с периодиками в условиях стационара.

1.. Анонимные Алкоголики.

а) Вполне возможно, что ты уже попробовал А.А. Так что это не будет для тебя совершенно новым опытом. Однако тебе придется подойти к А.А. с несколько иных позиций. Первые озарения, касающиеся первого шага Анонимных Алкоголиков, связаны с неуправляемостью жизни в самом очевидном ее проявлении. Средний алкоголик может принять это и понаблюдать за различными сферами своей жизни, которые пострадали в результате пьянства сделать это отправной точкой. Для вас этого недостаточно. Это – все внешние ситуации, которые вы постоянно создавали, чтобы избегать необходимости разбираться с этим неизвестным элементом. Для вас рассматривать лишь эти примеры, как будто на них все заканчивается, означает запустить весь цикл безумия сначала. Существенной частью вашего I шага будет значительно более глубокое погружение, выходящее за рамки внешних ситуаций, проникновение в самый корень страха и ненадежности. Вы не сможете распознать их все сразу. Однако, хорошо было бы начать с простого принятия того факта, что ваша проблема лежит гораздо глубже, чем очевидный хаос, созданный в результате вашей последней пьянки. Я не предлагаю, чтобы вы занимались собственным психоанализом ни в каком смысле этого слова, а лишь то, чтобы вы увидели нечто большее, чем очевидное, лежащее на поверхности. Корни вашей неуправляемой жизни спрятаны и заслоняются многочисленными защитами, которые вы должны осознавать, понимаете вы это или нет. Если вам удастся полностью принять это,

тогда, возможно, у вас найдется достаточно терпения, чтобы второй шаг обеспечил вам столь необходимую веру, которая дает вам более ясное видение проблемы.

б) Я бы настоятельно рекомендовал тебе найти спонсора в А.А. Я также рекомендую тебе не торопиться с этим и попытаться найти человека, который тоже был бы периодиком или по крайней мере понимал циклическую модель запойного пьянства. Твои циклы еще будут повторяться, и первые два приступа сухого похмелья будут крайне разрушительны, если ты будешь один без поддержки и обратной связи. Сухое похмелье будет для тебя прекрасной возможностью пронаблюдать сложное действие хитрого внутреннего механизма саботажа. Спонсор, который понимает, что с тобой происходит, будет для тебя большой помощью и поддержкой.

2. Консультации и терапия.

Если ты лечился, нужно позаботиться о продолжении лечения в какой-либо из послелечебных программ, по крайней мере, в течение 18 месяцев. Идеальной лечебной программой может быть сочетание индивидуальной и групповой психотерапии, причем индивидуальная терапия должна длиться минимум 90 дней и дольше, если в этом есть

необходимость. Посещение групп должно быть рассчитано не менее, чем на 18-месячный срок при, как минимум, еженедельном посещении групп. Если ты не проходишь лечения, тогда я предлагаю тебе найти консультанта или психолога, который был бы знаком с типом личности "периодика" и начать с ним регулярно встречаться. Сочетание такой психотерапии и Анонимных Алкоголиков образует очень эффективную силу в выздоровлении. Программа такого типа призвана помочь тебе, как бы со стороны наблюдать за своей хитрой системой отрицания и защиты, которые нужно ясно увидеть, чтобы понять.

В этот период у тебя будет несколько приступов сухого похмелья даже при наличии системы поддержки. Ты очень много о себе узнаешь.

Семейное и супружеское консультирование кажется тебе самой страшной сферой просто потому, что наибольшая угроза для твоего искаженного образа себя исходит от самых близких тебе людей. Может быть, ты уже пятнадцать лет в браке и все-таки почти ничего не знаешь о человеке, с которым ты живешь. И это не потому, что ты боишься узнать, кто же твой супруг; ты до смерти боишься, что твой супруг может увидеть тебя таким, какой ты есть на самом деле. Ты продолжаешь играть наверняка, отстранено и безнадежно. Ты всегда будешь утверждать, что это единственная сфера твоей жизни, где действительно все в порядке. Да, мой друг, все подошло к горлу, и ты это знаешь. И если ты предпочитаешь не заниматься этим прямо сейчас, то, по крайней мере, не отрицай, что твоим взаимоотношениям не хватает настоящего содержания. Это честное наблюдение, по крайней мере, оставляет дверь открытой для какой-то работы в будущем.

РАЗЛИЧНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Многие из нас периодиков, крайне беспокойные люди, которые так и не узнали, что такое расслабиться. У нас энергии хоть отбавляй и мы не знаем, куда ее деть, поэтому мы вовлекаемся в бесконечную деятельность и при этом нам скучно. Я вам настоятельно рекомендую посещать занятия по релаксации или медитации (заметьте, что мои предложения направлены не на то, чтобы создать дополнительные поводы для отвлечения, это скорее пути, которые помогут вам открыть внутренние двери).

Я, лично, рекомендую медитацию, потому что она не только учит расслаблению, но со временем сможет также помочь вам понять, что такое духовность и эмоциональное отстранение в самом здоровом смысле этого слова. Это просто означает, что даже если вы сделали себя эмоционально недоступным для других, вас все еще очень беспокоят их чувства. Благодаря отстранению вы сможете более ясно увидеть эту ситуацию, а также и остальные хитрые игры, в которые мы постоянно играем друг с другом. Если ты запишешься на занятия по медитации или просто купишь книгу и попробуешь заниматься сам, отметь для себя, что заниматься надо минимум 90 дней, прежде чем ты решишь, помогает это тебе или нет. Еще одно предложение: попробовать заняться чем то совершенно отличным или прямо противоположным твоему обычному, привычному образу мышления. Я не знаю, что это будет, но вот список некоторых идей:

1. занятия йогой
2. занятия литературной деятельностью
3. занятия живописью, искусством
4. поехать на воды
5. теннис, другие соревновательные виды спорта.
6. бег трусцой
7. занятия по сексуальному осознанию самого себя
8. тай-дэи
9. боевые искусства

10. фотография

II. поэзия

12. уроки музыки

13. кулинария и т.д., и т.п.

Я повторяю, что все эти предложения не являются отвлекающими маневрами, а действуют скорее как катализатор по мере того, как мы продолжаем искать самовыражения в своей жизни. Начинать, конечно, надо с Анонимных Алкоголиков и терапии, как самых важных. А потом, возможно, с удлинением срока трезвости, ты станешь более открыт для других возможностей. Поразительно, сколько радости и счастья станут доступны тебе, если ты просто позволишь себе быть открытым и спонтанным.

СУПРУГУ

Я снимаю перед вами шляпу и сердце мое устремляется к вам. Во многом вы страдали больше, чем сами алкоголики, и все это вы переносите без анестезии (алкоголь). Все это время вам приходится действовать очень осторожно, достаточно долго отрицая собственные мысли и чувства. Страх перед тем, что бомба замедленного действия взорвется, сделал из вас в процессе жизни с человеком, которого вы одновременно любите и ненавидите? ходячую корзину с эмоциями.

Скорее всего, вы нуждаетесь в помощи не меньше, чем он. Ваше безумное беспокойство за своего алкоголика породило в вас отрицание собственного самовыражения и глубокой личной потребности в любви и понимании. Немногие знают, что вы на самом деле чувствуете, они просто удивляются, как вы вновь и вновь миритесь с этим. Хотя вы и много улыбаетесь, вы находитесь в окопах, и это длится вечно, вы постоянно начеку. Вы сами попались в этот порочный круг отчаяния, вы медленно с тоской в сердце воздвигаете надежду лишь для того, чтобы она вновь и вновь терпела крушение. Вам часто кажется, что вы вот-вот взорветесь, однако вы редко позволяете себе роскошь и чаще всего вы просто все это подавляете. В сущности, у нас две бомбы оттичивают время, демонстрируя внешнее благополучие, однако их внутренние потребности остаются невыраженными и нереализованными. Вот несколько предложений для вас:

1. Ал-Анон. Ходите, по крайней мере, на одно собрание в неделю в течение минимум 90 дней. Если вы ничего не получите, то по крайней мере, вы увидите, что вы не одиноки в своей проблеме. Вам буде очень полезно завязать дружеские отношения хотя бы с одним человеком из Ал-Анона, с кем бы вы смогли регулярно перезваниваться. Найдите такого члена Ал-Анона, который посещает эти собрания уже какое-то время, и который демонстрирует хорошее практическое знание программы»

2. Терапия. Немногие супруги из тех, кого я знаю, получили блестящие результаты, участвуя в малых терапевтических группах. Найдите терапевта или консультанта, который понимает вашу конкретную проблему. Выбирайте группу, в которой не более 6-8 человек. Благодаря групповому процессу вам, возможно, удастся увидеть, как проблема вашего партнера парализовала ваше чувство самовыражения и спонтанность. Вы станете более открытой / ым и честной / ым со своим I партнером, хотя поначалу такое предположение может казаться страшным. Алкоголик настоящий профессионал в деле самозащиты и переворачивании всего наизнанку. Помните, что алкоголик должен защищать себя любой ценой. Чтобы не разбить свой хрупкий и искаженный образ себя, он будет прибегать к любой необходимой тактике, хотя при этом он может до конца не понимать, какой разрушительный эффект это будет иметь для вас. На начальных этапах трезвости не ожидайте слишком многого в сфере улучшения качества общения со своим супругом. Сосредоточьтесь на развитии и росте своей самооценки и самовыражении.

3. Релаксация. Вам уже ясно, что я большой поклонник медитации I и буду рекомендовать ее вам, независимо от того занимается ли ею ваш супруг. В глубине вы также перенапряжены, как и он, а медитация очень полезна для здоровья. Не сидите в ожидании, что ваш супруг предложит вам, что делать. Активизируйтесь сами независимо от его участия. В конечном

счете, ваша личная самоактуализация может стать катализатором в его собственных поисках самовыражения.

КОНСУЛЬТАНТУ

Я далек от мысли, что вам не знаком наш друг, периодик. Мои предложения исходят из двух основных причин:

1) в случае, если вы не знаете этой проблемы, они могут быть полезны.

2) Если же вы знакомы с этими наблюдениями, тогда, возможно, они помогут вам привести в действие то, что вы уже знаете. Мы с вами знаем, что работа в этой области полна проблем, разочарований и отчаяния.

Прежде всего, отметьте тонкое различие в системах отрицания этих двух категорий алкоголиков. Они будут становиться все более очевидными по мере наблюдения. В первичном интервью будьте внимательны, обратите внимание на цикличность моделей, т.к. они помогут вам почувствовать сухие запои, которые будут неизбежно иметь место. Клиент будет подробно рассказывать о самом очевидном, как то обиды своего супруга, проблемы на работе, финансовые проблемы, взаимоотношения и т.д. Со временем, когда эти внешние ситуации начну изменяться к лучшему, вы заметите, что он становится все более беспокойным и пытается убедить вас, что все хорошо. В это время терапевт довольно часто попадает под обаяние и убедительность этой загадочной натуры. Помните, что он не в порядке. Когда он пройдет через этап проработки очевидного, наступает время для вашей работы. Теперь он начнет проявлять признаки дискомфорта, это должно дать вам ключ к работе с ним. Когда он подойдет к точке, где он скажет, что больше не хочет встречаться с вами, считайте, что настало время для конфронтации. Начните с небольшой мягкой конфронтации любым подходящим для вас способом. Если это не сработает, начните доставать его (раздражать); помните, что вам абсолютно нечего терять, потому что это чрезвычайно критическое время. Назовите его фальшивкой, шулером, жопой или чем угодно, что вызовет какую-либо внутреннюю реакцию. Если у него сформировалось доверие к вам, это его чертовски взволнует и создаст огромное внутреннее замешательство. Он может сесть и заплакать, он может вопить, орать, может обозвать вас "задницей" или вообще уйти. Если вам удалось подобраться к нему, он вернется. А если нет, то у вас, по крайней мере, хватило мужества быть с ним честным и это, я вам обещаю, он не забудет.

Возможно, ваш клиент не отреагирует на аналогию, которую я привел в отношении порядка в его жизни. Если так произойдет, тогда я предлагаю обратить внимание на модель бесконечной деятельности, поскольку это может быть средством его постоянного отвлечения. Если у вас в арсенале есть биологическая обратная связь, то это будет идеальный способ научить этого беспокойного индивидуума расслаблению. Помните, что большинство из этой категории внешне будут сохранять полное спокойствие, а вы можете с относительной уверенностью предполагать, что спокойствия нет. Биологическая обратная связь может оказать неоценимую услугу в этой области.

Еженедельно спрашивайте его о посещении собраний А.А., поскольку у него будет наблюдаться тенденция пропускать их спустя некоторое время. Убедите его найти себе спонсора и регулярно спрашивайте его о том, как он общается со своим спонсором. Рекомендуйте ему ежедневную медитацию, биообратная связь поможет ему увидеть результаты этой практики.

Если он позволит вам, пригласите его супругу/а для личной встречи. Если это не получится, то может быть вам удастся связаться с ней/ним по телефону. Вы обнаружите потрясающие вещи, проведя некоторое время с супругом/ой алкоголика. Проведите такую беседу после 4-5 сессий с алкоголиком.

Рекомендуйте этим людям определенные материалы для чтения. Ваши рекомендации будут различны в зависимости от человека, и вам нужно будет почувствовать, что лучше подходит. В лице клиента вы имеете дело с внутренним конфликтом и очень искаженным чувством благополучия. Предложите все, что может помочь, каким банальным оно ни казалось бы.

В заключении хочу предложить вам самим тоже заняться медитацией. Если вы будете

работать с многочисленными периодиками, то вам это понадобится. Я рекомендую две великолепные книги вам и вашим клиентам.

1. "Медитация: Искусство экстаза Бхагван Шри Раджниша".
2. "Как медитировать" Лоренса Ле Шана.

Комментарии

Эта брошюра адресована к одной общей разновидности алкоголиков. Главная мысль в том, что алкоголики не все одинаковые, и их нельзя эффективно лечить, если подходить к ним с одной меркой. Мы проследили лишь несколько общих характеристик. Еще очень многое предстоит узнать в этой области. Изменение наших установок и терапевтических подходов лишь в этой конкретной области, может в результате привести к увеличению процента выздоравливающих среди периодических алкоголиков. Если бы совместными усилиями нам удалось добиться 4-5-процентного роста, то нам удалось бы помочь тысячам и тысячам алкоголиков и членам их семей избежать бесконечно повторяющихся страданий и разрушений, которые приносит дилемма периодика, и, если я не ошибаюсь, в этом, и заключается наша работа.

ПРОБУЖДЕНИЕ

ТИХО,
КРИЧА,
ТРЕСКАЕТСЯ СЕМЯ.
ОБНАЖАЕТСЯ БУТОН
РАСКРЫВАЯСЬ
В ОДИНОЧЕСТВЕ.
ХРУПКИЙ,
РАСТУЩИЙ
МЕДЛЕННО...
ОДИН,
ХОТЯ
УЖЕ
БОЛЕЕ
НЕ ОДИНОК.