

# ПУТЬ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

## План действий для предотвращения срыва.

**ТЕРЕНС. Т. Горски**

### **ВВЕДЕНИЕ.**

В течение семнадцати лет, работая консультантом по химической зависимости, я наблюдал борьбу многих людей, которые пытались выздороветь от этой болезни. Некоторые люди искали трезвость с помощью Двенадцатишаговых Программ Анонимных Алкоголиков и Анонимных Наркоманов. Другие обращались к терапии. Многие люди искали преимущества обоих методов. Были и другие, которые пытались проделать это в одиночестве.

Я видел многих людей, которые успешно достигли продолжительного выздоровления<sup>1</sup>. Некоторые много раз срывались, пока не пришли к трезвости. Многие сдались в отчаянии и, возможно, умерли от своей болезни.

Цель этой книги - показать вам примеры, взятые из тысяч историй выздоровления, которые я видел в развитии. Также она поможет мне понять опыт выздоровления, прожитый мной лично.

Моя цель - объяснить процесс выздоровления, как я его понимаю. Я хочу, чтобы вы поняли, как он работает, и что, по моему мнению, должен сделать химически зависимый человек, чтобы перейти от активной зависимости к трезвости.

Мой опыт консультанта, лектора, ведущего тренингов говорит мне, что большинство химически зависимых людей (выздоровливают они или срываются снова и снова) опознают в себе многое из того, что здесь написано. К вам может иметь отношение все или только часть. Если вы не находите в себе этого, то возьмите то, что вас устраивает, и оставьте все остальное.

Если вы (или кто-то, кого вы знаете) переживали то, что я описываю, это просто значит, что ваша история – одна из многих обычных историй выздоровления от химической зависимости.

Я верю, что шаги АА являются единственным и наиболее эффективным инструментом выздоровления, поэтому я буду обращаться к ним и к тому, как они действуют на каждой стадии выздоровления. Это мое личное понимание Шагов. Я основываюсь на мудрости, которой поделился со мной Отец Джозеф Мартин – лектор, обладающий международной известностью и один из основателей Эшли, большого лечебного центра в Гавр-де-Грасе, штат Мэриленд. Мое взаимодействие с Отцом Мартином помогло мне лучше понять программу Двенадцатишагов.

А сейчас приступим к выполнению задания. Что же такое выздоровление?

---

<sup>1</sup> Словом «выздоровление» в сообществе АА называется не результирующее состояние (синоним слова «здоровье»), а отрезок жизни человека после того, как он прекратил употреблять химическое вещество и начал работать по программе выздоровления. Таким образом, выздоровление может иметь различную длительность. (прим. ред.)

## ЧАСТЬ I

### **Обзор процесса выздоровления – изучение пути, которым мы идем.**

Химическая зависимость - это болезнь, которая приводит к тому, что человек теряет контроль над употреблением алкоголя и других наркотиков. Это пристрастие, рабство. Потеря контроля приводит к физическим, психологическим, социальным и духовным проблемам. Повреждается личность в целом.

Трезвость означает осмысленную и спокойную жизнь без необходимости употреблять алкоголь и наркотики. В процессе выздоровления мы движемся от разрушающей зависимости от алкоголя и наркотиков по направлению к полному физическому, психологическому, социальному и духовному здоровью. Когда мы прекращаем употреблять химические вещества, мы начинаем исцелять повреждения, нанесенные нашим телам, умам, взаимоотношениям и духу.

Трезвость – это больше, чем просто заживление ран. Это стиль жизни, который способствует поддержанию физического, психологического, социального и духовного здоровья.

Воздержание от веществ, изменяющих сознание - первое условие трезвости. Мы должны сделать это прежде, чем узнаем, что делать для того, чтобы стать и оставаться здоровыми во всех областях нашей жизни.

Заметьте, я не сказал, что трезвость – это воздержание от алкоголя и наркотиков.

Воздержание - только начало трезвости. Это билет, необходимый, чтобы войти в театр, но не само представление, которое мы будем смотреть.

Мы не выздоравливаем за одну ночь. Выздоровление – это процесс развития. Мы проходим через ряд стадий. «Развитие» означает рост по стадиям, или шагам. Это постепенные усилия по овладению новыми, все более сложными навыками. Развивающая модель выздоровления означает, что мы можем расти от простой абстиненции к осмысленной и комфортной трезвости. Когда мы не употребляем вещества, мы оказываемся лицом к лицу с новыми проблемами и стараемся решить их. Временами мы терпим неудачи, а временами добиваемся успеха. Каким бы ни был результат, мы учимся на своем опыте и пробуем снова и снова.

ВСЕ навыки, необходимые для долгосрочной трезвости, направлены на поиск смысла и цели жизни. Трезвость – это путь обдумывания, путь действий, путь обращения к другим людям. Это философия жизни. Она требует ежедневных усилий в работе над программой выздоровления.

Чем дольше мы остаемся трезвыми, тем больше мы нуждаемся в знании о том, как поддерживать ощущение осмысленности, цели и комфорта. То, что мы делали, чтобы чувствовать себя уютно в первые 30 дней трезвости, может не действовать на нас к 60 дням. Это выглядит так, как будто процесс выздоровления вынуждает нас продолжать расти, обучаться и изменяться.

Воздержание – необходимый первый шаг в изучении того, что делать, чтобы стать и оставаться здоровым во всех областях жизни.

Трезвость – это воздержание плюс возврат к полному физическому, психологическому, социальному и духовному здоровью.

Путь к трезвости абсолютно ясен. Во-первых, мы полностью прекращаем употреблять химические вещества. Затем мы начинаем общаться с другими людьми, которые хотят трезвости. Мы слушаем других, посещая собрания Двенадцатишаговой

программы, и применяем то, что узнаем, в своей повседневной жизни. Что-то нам не удается, а что-то другое получается, но мы сохраняем обязательство учиться и расти, что бы ни случилось. Мы придерживаемся того, что действует на нас, и отпускаем остальное. Мы честно говорим о том, какие попытки мы предпринимали, и что из этого вышло. Мы учимся на своем опыте и делимся этими новыми знаниями с другими.

### **Последовательные стадии выздоровления.**

Развивающая модель выздоровления (для краткости буду называть ее РМВ) основана на следующих убеждениях:

- Выздоровление - долгосрочный процесс, который не является легким.
- Выздоровление требует полного воздержания от алкоголя и других наркотиков, а также активных усилий, направленных на личностный рост.
- Существуют основополагающие принципы, управляющие этим процессом.
- Чем лучше мы понимаем эти принципы, тем легче нам будет выздоравливать.
- Понимание само по себе не приведет к выздоровлению. Новое понимание должно выражать себя в действиях.
- Действия, необходимые для достижения полноценного выздоровления, могут быть ясно и точно описаны в качестве задач выздоровления.

Это нормально и естественно - периодически застревать на дороге выздоровления. То, застреваете вы или нет, не считается успехом или поражением, но то, как вы справляетесь с трудными местами, считается.

Чтобы узнать, что такое выздоровление, полезно разделить процесс на стадии. Мы будем изучать шесть различных стадий выздоровления. Я буду называть их (1) переход, (2) стабилизация, (3) раннее выздоровление, (4) среднее выздоровление, (5) позднее выздоровление, и (6) поддержание.

На первой стадии выздоровления – переходе - мы признаем, что у нас есть проблемы с химическими веществами, но думаем, что сможем решить их, если научимся контролировать употребление. Эта стадия заканчивается, когда мы признаем, что утратили способность к контролю (что мы «бессильны» перед алкоголем и наркотиками), и что нам необходимо воздержание для того, чтобы вернуть контроль над своими жизнями. Мы пока еще не знаем, почему мы утратили контроль, или как оставаться трезвыми; мы просто знаем, что не можем продолжать быть теми, кем мы были. В АА это называют «устать от усталости».

Во время следующей стадии – стабилизации - мы уже знаем, что у нас серьезные проблемы с алкоголем и наркотиками, и что нам нужно полностью прекратить их употреблять, но мы еще не можем сделать этого. В этот период мы поправляемся от острого синдрома отмены (стадия дрожи и смущения, которые мы переживаем, пока наши тела очищаются). И мы поправляемся от отсроченного, или подострого синдрома отмены алкоголя или наркотиков (период, длящийся от 6 до 18 месяцев, когда мы чувствуем себя как будто в умственном тумане). На этой стадии мы учимся, как «удерживаться от единственной рюмки (или одной дозы наркотика) день за днем».

Третья стадия - раннее выздоровление - это время внутренних изменений. На ней мы учимся чувствовать себя комфортно в воздержании. Физическая тяга к употреблению веществ ослабевает, и мы больше узнаем о своей зависимости и о том, как она подействовала на нас. Мы также учимся преодолевать чувства стыда, вины и угрызения совести. Мы становимся способны справляться со своими проблемами без обращения к веществам. Раннее выздоровление заканчивается, когда мы готовы начать применять то, что мы узнали, для исправления других областей своей жизни.

Во время среднего выздоровления, на четвертой стадии, мы учимся тому, как исправлять прошлые повреждения и находить равновесие в жизни. Мы узнаем, что полное выздоровление означает «применять эти принципы (навыки трезвой жизни, которые мы получили во время раннего выздоровления) во всех наших делах» (в реальном мире повседневной жизни). В период среднего выздоровления приоритетным становится исправление отношений с людьми. Мы переоцениваем наши значимые взаимоотношения, в частности, с семьей и друзьями, а также нашу карьеру. Если мы находим, что несчастливы в какой-либо из этих областей, мы принимаем это и планируем сделать что-нибудь по этому поводу. В терминах АА это называется «загладить вину». Мы осознаем, что причинили вред другим людям. Мы хотим взять на себя ответственность и сделать все возможное, чтобы возместить ущерб. Среднее выздоровление заканчивается, когда мы достигаем сбалансированной и стабильной жизни.

Во время пятой стадии - позднего выздоровления - мы фокусируемся на преодолении препятствий к здоровой жизни, которые сформировались, когда мы были детьми, еще до того, как развилась наша зависимость. Многие химически зависимые люди происходят из дисфункциональных семей. Из-за того, что наши родители не могли наилучшим образом выполнить свою работу по воспитанию, мы не смогли получить навыки, необходимые для того, чтобы быть счастливыми. Позднее выздоровление заканчивается, когда мы завершаем три вещи:

во-первых, мы распознаем наши взрослые проблемы, которые вызваны тем, что мы выросли в дисфункциональной семье;

во-вторых, мы узнаем, как выздоравливать от неизбывной боли, вызванной тем, что мы росли в ней.

И наконец, мы узнаем, как разрешать текущие проблемы, несмотря на препятствия, вызванные тем, как нас воспитывали.

Шестая и последняя стадия - это поддержание. В это время химически зависимые люди узнают, что их болезнь существует в настоящее время, а не в прошлом. (Игра слов: alcohol-ism, а не alcohol-wasm). Мы узнаем, что нуждаемся в постоянном росте и развитии своей личности. Мы осознаем, что мы никогда не сможем употреблять алкоголь и наркотики без проблем, и что мы должны ежедневно руководствоваться программой выздоровления, чтобы зависимое мышление не вернулось. Мы живем так, чтобы наслаждаться своим путешествием по жизни.

<b>Стадия выздоровления</b>	<b>Основная тема</b>
<b>Переход</b>	Прекращаем попытки контролировать употребление алкоголя или наркотиков.
<b>Стабилизация</b>	Исцеление от повреждений, вызванных употреблением
<b>Раннее выздоровление</b>	Внутренние перемены (изменение мыслей, чувств и действий, связанных с употреблением алкоголя и наркотиков).
<b>Среднее выздоровление</b>	Внешние перемены (исправление нарушений жизненного стиля, вызванных зависимостью, и развитие сбалансированного образа жизни).
<b>Позднее</b>	Перерастание ограничений детства

<b>выздоровление</b>	
<b>Поддержание</b>	Сбалансированная жизнь и продолжение роста и развития

Многие химически зависимые люди задают вопрос: «Какие же мои действия могут привести к срыву?» Ответ прост. Вам не нужно ничего делать. Прекратите употреблять алкоголь и другие наркотики, но продолжайте жить той жизнью, которой вы жили всегда. Ваша болезнь сделает остальное. Она включит серию автоматических (или привычных) реакций на жизнь, и эта жизнь приведет к такой боли и дискомфорту, что возврат к употреблению покажется хорошим выходом.

Выздоровление - значит изменения. Для того, чтобы меняться, мы должны иметь цели. Полезно также иметь план действий или пошаговое руководство, которое покажет нам, что и как делать. Эта книга создана для того, чтобы быть таким руководством.

Каждая из последующих глав является детальным описанием одной из стадий выздоровления. Не отчаивайтесь. Помните, что выздоровление - это процесс роста, который требует времени. Чтобы пройти путь от стабилизации до поддержания, может понадобиться от трех до пятнадцати лет, в зависимости от того, насколько больны вы были, когда начали выздоравливать, насколько упорно и непрерывно вы работали по своему плану выздоровления, и от того типа помощи, который вы получали от других.

В этой книге не содержится магической формулы. Она просто описывает многое из того, что делали люди, которые успешно выздоравливали от химической зависимости. Понимание того, что делали другие, дает возможность принять совет, который мы часто слышим на собраниях АА: «Если вы хотите иметь то, что имеем мы - делайте то, что мы делали». Пожалуйста, примите эти слова в том смысле, в котором они предлагаются. Я намерен поделиться мужеством, силой и надеждами сотен выздоравливающих алкоголиков.

### **Распознавание моментов научения.**

Один ученик не мог понять решение сложной задачи. Он обратился за инструкциями к мудрому старому человеку. После того, как мудрец сделал несколько попыток объяснить, ученик все равно никак не мог ухватить принцип. Его учитель успокоил его, сказав: «У каждого из нас есть собственные моменты научения. Когда мы готовы понять что-либо, понимание приходит. Если ты не можешь решить проблему сейчас, обрати свое внимание на другие, более простые задачи, которые подготовят тебя к решению более сложной».

Я надеюсь, что это книга приведет вас к вашим моментам научения. Она предназначена для того, чтобы помочь вам определить, в какой точке процесса выздоровления вы находитесь, и поставить реальные цели для дальнейшего роста.

Рассматривая каждую стадию выздоровления, мы будем обращаться к шагам АА, которые ей соответствуют. Мы также рассмотрим некоторые задания по программе выздоровления, которые разработали консультанты по химической зависимости, чтобы поддержать программу АА. Важно знать, что каждое задание выполняется на двух уровнях.

1. Уровень опыта:  
«Я переживал и чувствовал реальную необходимость делать это»
2. Уровень сознательного понимания:

«Я способен описать и объяснить другим, что значат эти шаги и задания».

Вначале мы не можем объяснить, что мы переживаем. Нам не хватает слов, и мы не владеем языком трезвости, чтобы полностью понять, что происходит. Но благодаря тому, что люди, обладающие большими познаниями в выздоровлении, могут направлять нас, мы следуем их указаниям, и наши действия начинают обретать смысл.

## **ЧАСТЬ 2**

### ***Переход – оставляем попытки контролировать употребление.***

Во время Перехода нам необходимо выполнить три главные задачи:

- Мы признаем, что утратили контроль над употреблением алкоголя и наркотиков.
- Мы признаем, что не можем контролировать его, потому что мы зависимы.
- Мы берем на себя обязательство выполнять программу выздоровления, подразумевающую помощь других людей.

Давайте рассмотрим эти три цели более детально.

#### **Признание потери контроля.**

Переход начинается, когда нарастающие жизненные проблемы, вызванные зависимостью, вынуждают нас признать, что мы в беде, но мы еще не убеждены, что эти проблемы связаны с употреблением алкоголя или наркотиков. В результате мы пытаемся разрешить эти проблемы, ничего не предпринимая по поводу приема веществ. Несмотря на возможное временное улучшение, в долгосрочной перспективе мы терпим неудачи. Почему? Потому, что жизненные проблемы на самом деле вызваны тем, что мы употребляем алкоголь и наркотики. Пока мы не поймем этот жизненно важный факт, мы не можем достигнуть истинного прогресса. Наши неудачи, тем не менее, служат определенной задаче. Они вынуждают нас увидеть взаимосвязь между проблемами и приемом алкоголя и наркотиков.

Сначала мы делаем попытки решать свои проблемы, не учитывая употребления алкоголя и наркотиков.

Мы раз за разом терпим поражение.

В конце концов, мы бываем вынуждены признать, что потребление нами алкоголя и наркотиков является причиной наших проблем. Мы постепенно узнаем, что наши обычные навыки их разрешения не срабатывают в том случае, если проблемы вызваны употреблением химических веществ.

Когда мы, в конце концов, видим связь между употреблением веществ и проблемами в жизни, мы еще не говорим: «Я - химически зависимый человек». Это может произойти позже. То, что мы говорим, звучит так: «Я - социальный пьяница, и у меня неприятности», или «Я развлекаюсь, принимая наркотики, и у меня есть проблемы». Мы все еще верим, что «отвечаем за свое употребление», просто у нас не все идет гладко. Мы говорим себе: «Я пью или принимаю наркотики потому, что у меня в жизни есть проблемы. Если проблем не будет, я смогу прекратить употребление».

Если мы прибегаем к помощи в попытке разобраться, что же происходит на самом деле, большинство из нас признает, что именно прием химических веществ вызывает проблемы. Многие из нас упрямо цепляются за веру в то, что если мы исправим свои

жизни, то снова сможем пить и употреблять наркотики. Эта тайная вера часто приводит нас к срыву на следующих этапах выздоровления.

### **Попытки контролировать употребление.**

Когда мы осознаем, что у нас есть проблемы, вызванные приемом химических веществ, большинство из нас спрашивает себя: «Как бы мне продолжить употреблять алкоголь и наркотики, но избежать проблем?» Решение кажется простым. Мы просто пытаемся контролировать прием алкоголя и наркотиков. На этой стадии наша цель - попытаться с помощью контроля доказать, что мы пьем или колемся для того, чтобы развлечься или пообщаться.

В этот момент многие из нас еще не хотят отказаться от своего вещества. Мы, на самом деле, не видим в этом смысла. Зачем? Мы верим, что мы просто употребляем, и можем контролировать свое употребление. Мы верим, что можем справиться с этим. Кроме того, мы в самом деле не знаем, что мы будем делать без этого. Мы часто повторяем что-нибудь вроде: «Ты понимаешь, на самом деле мне это не нужно, просто так случилось, что мне нравятся алкоголь и наркотики».

Но даже если мы не верим, что попали в зависимость, в этот момент мы уже достаточно умны, чтобы признать, что прием алкоголя и наркотиков вредит нам, и что нам надо что-нибудь предпринять по этому поводу.

План того, как справиться с этими проблемами, кажется замечательно простым: «Я просто не буду употреблять так много алкоголя или наркотиков, как раньше», или «Я не буду употреблять так часто, как раньше» или «Я не буду так сильно напиваться или перебирать». Проблема в том, что мы не можем определить, сколько это - «слишком много», или как часто будет «слишком часто», и насколько пьяным будет считаться «слишком пьяным».

Наши попытки раз за разом терпят неудачу. В конце концов, мы приходим к убеждению, что не можем контролировать употребление алкоголя и наркотиков, и что проблема больше, чем мы полагали. Мы потеряли контроль. Если мы уже знаем, что химическая зависимость - это болезнь, то мы можем начать понимать, что эта болезнь отнимает у нас возможность контролировать употребление. Но большинство из нас к этому времени еще не открыто новому учению. Даже если нас вынудили лечиться, мы были экспертами по самообману. У нас был миллион способов убедить себя, что информация о зависимости к нам отношения не имеет. Мы говорили: «Эта зависимость - ужасная вещь. Если бы я попал в зависимость, я бы обратился за помощью. Слава Богу, что я не так плох и могу справиться со своими проблемами самостоятельно».

Большинство химически зависимых людей использует несколько стратегий в попытках восстановить контроль. Вот наиболее известные из них:

- Изменение темпа. Вначале делаются попытки просто притормозить. Мы пьем или употребляем так же много, но стараемся снизить темп. Мы пытаемся делать это легко.

- Ограничение количества. Мы пытаемся ограничить или снизить свою дозу. Мы продолжаем употреблять так же часто. Мы просто стараемся пить поменьше.

- Ограничение времени суток. Мы стараемся зафиксировать время употребления вещества. Например, мы не начинаем раньше 18:00 или позже 22:00. Мы прекращаем пить с утра, днем или за обедом.

- Изменение частоты. Мы стараемся уменьшить частоту приемов. Например, мы отказываемся от алкоголя с понедельника по четверг. Мы курим марихуану только в субботу вечером. Мы не употребляем алкоголь и наркотики после 17:00 в воскресенье, чтобы «собраться» и пойти на работу в понедельник.

- Смена вещества. Мы меняем вид алкоголя или наркотика, который принимали. Мы верим, что проблемы вызывает не употребление, а вид наркотика. Например, мы переключаемся с бурбона на вино, или с вина на пиво. Мы выбрасываем кокаин и только курим марихуану. Возможно, мы прекращаем пить и начинаем принимать прописанный врачом валиум или либриум.

- Использование других наркотиков для удержания контроля. Мы часто начинаем использовать какой-либо наркотик в попытке контролировать эффект другого. Мы можем использовать средства для похудения или амфетамины перед употреблением алкоголя, чтобы не опьянеть. Мы можем принимать по утрам либриум, чтобы снять тремор и озноб и пойти на работу. Мы можем курить марихуану в первые три часа вечеринки, чтобы не пить так много. Такой способ употребления часто называют «смешивание и выравнивание».

- Временное воздержание. Когда все остальное не приносит успеха, мы прибегаем к периодам воздержания. У нас нет цели научиться жить трезвой жизнью, целью является достаточно окрепнуть, чтобы получить возможность успешно контролировать употребление. Мы признаем, что алкоголь или наркотики делают нас больными и изнашивают нас, поэтому мы отдыхаем от них. Мы временно завязываем. Нам часто удается убедить себя, что никакой проблемы не было.

Для того, чтобы выздороветь, нам необходимо сменить нашу систему верований: от «Я - социальный пьяница (принимаю наркотики для развлечения) и способен контролировать это» к «Я - зависимый человек, и не могу контролировать». Как только это признание сделано, лечение может стать эффективным.

### **Признание нашей болезни.**

Недостаточно знать, что мы потеряли контроль. Мы должны также узнать о болезни зависимости, которая вызвала потерю контроля. Более того, мы должны узнать о шагах, необходимых для выздоровления.

Во-первых, мы должны получить основы знаний о зависимости. Во-вторых, мы должны проанализировать свои проблемы и их связь с употреблением алкоголя или наркотиков. В-третьих, мы должны решить, зависимы ли мы. В-четвертых, нам необходимо исследовать способы нашего отрицания своей зависимости, чтобы быть уверенными в том, что мы честны перед собой. Наконец, нам надо проделать три первых шага Двенадцатишаговой программы. Давайте рассмотрим каждое из этих предположений более детально.

### **Изучение основ зависимости.**

Зависимость является физическим заболеванием, похожим на рак или болезни сердца: оно является хроническим и требует специального обращения. Вполне вероятно, что некоторые люди генетически предрасположены к тому, чтобы стать зависимыми, и реагируют на прием алкоголя и наркотиков не так, как другие люди, наследственность которых не повреждена. Все, что нужно таким людям, чтобы стать зависимыми - это начать употреблять алкоголь или наркотики, даже поначалу в умеренных количествах. Биохимия зависимости делает остальное.

Люди не становятся химически зависимыми просто потому, что у них есть психологические или эмоциональные проблемы, или потому, что они происходят из дисфункциональных семей. Но некоторые люди, у которых есть эмоциональные и психологические проблемы, с меньшей охотой ищут помощи, и им требуется более интенсивное лечение для того, чтобы выздороветь.



Быть зависимым - это ни правильно, ни неправильно, это просто значит быть им. Люди, страдающие от зависимости, виноваты не больше тех, кто имеет ишемическую болезнь сердца, рак или диабет. Зависимость - это заболевание, в котором нет вины человека. Если мы будем верить, что сами развили ее, потому что что-то неправильно или дефектно в нас самих - это просто породит чувства стыда и вины, которые могут привести нас к употреблению. (Но мы ответственны за то, что мы делаем по этому поводу - с того момента, как мы приняли то, что больны, и узнали, что помощь доступна).

Химическая зависимость - это болезнь. Она медленно и предсказуемо развивается и прогрессирует со временем. Это хроническая, пожизненная болезнь. Она никогда не уходит. Вне зависимости от того, как долго химически зависимый человек воздерживается, изменения мозга и нервной системы, которые лежат в основе болезни, не исчезают. Многие ученые верят, что болезнь развивается, даже когда человек воздерживается от употребления. Люди, которые не принимали вещества в течение десяти и более лет, часто обнаруживают, что если они возвращаются к употреблению, то стартуют не с того места, где когда-то остановились: им гораздо хуже.

Химическая зависимость, в конце концов, приводит к смерти. Если мы будем продолжать вводить алкоголь и другие наркотики в наши тела, мы умрем. Это очень просто. Если мы хотим жить, мы должны прекратить употреблять алкоголь и наркотики. Если мы хотим умереть, то все, что нам нужно сделать - начать употреблять снова.

Химическая зависимость создает разрушающие нас привычки в мышлении, управлении чувствами, эмоциями и поведением. Даже когда мы воздерживаемся от употребления, они остаются с нами, несмотря на то, что мы изменяем их, работая над Двенадцатью шагами, прибегая к консультированию или тому и другому вместе.

Химическая зависимость повреждает нашу социальную жизнь. Люди, вступившие с нами в обязывающие отношения, изменяются из-за нашей химической зависимости. Стресс, который они испытывают, пока живут с нами, когда мы активно употребляем вещество, создает для них серьезные проблемы. Они реагируют на эти проблемы специфическим, предсказуемым поведением, которое называется созависимостью. Выздоровление, таким образом, требует для большей эффективности участия всей семьи.

Химическая зависимость прогрессирует. Ранние стадии отмечены возрастающей зависимостью от алкоголя и других наркотиков. Мы нуждаемся в них, чтобы относиться хорошо к себе и другим людям. Средняя стадия характеризуется прогрессирующей утратой контроля. Мы начинаем пить (или употреблять другие наркотики) больше, чем сами хотели бы, будучи пьяными тогда, когда предпочли бы быть трезвыми и пить чаще, чем сами желаем. Конечная стадия - это дегенерация. Мы становимся физически, психологически, социально и духовно больными.

Если вы когда-либо проходили лечение по поводу химической зависимости в специализированном отделении, вы, возможно, посещали занятия, где узнали все это. Если же нет, или у вас есть вопросы по этому поводу, то книга, которую я написал с Мерлин Миллер (Merlene Miller) «Учимся жить заново – руководство по выздоровлению от алкоголизма», а также книга «Под воздействием», написанная Джеймсом Миламом (James Milam) и Кэтрин Кетчем (Katherine Ketcham), могут быть полезны.

### **Анализ текущих проблем.**

Текущие проблемы - это то, что в нашей жизни идет неправильно и побуждает нас к лечению от алкоголизма. Наше пьянство, возможно, вызвало проблемы в семье, с друзьями, на работе, с деньгами, или, может быть, даже с законом. Эти проблемы настолько серьезны, что мы знаем, что должны что-то сделать. Но все, что мы делаем, похоже, не работает.

Чтобы исследовать эти проблемы, возьмите лист бумаги. Проведите линию посередине страницы, разделяя ее на две колонки. Над первой колонкой напишите слово «Проблема». Над второй колонкой напишите слова «Связь с употреблением алкоголя (или наркотиков)». В первой колонке составьте список основных проблем, которые были или есть в вашей жизни. Убедитесь, что каждая из них записана в виде законченного предложения.

Во второй колонке - прямо напротив каждой проблемы - напишите, как она связана с употреблением алкоголя или наркотиков. Существует три варианта такой связи:

- Алкоголь и наркотики напрямую вызвали вашу проблему. (Я пил и употреблял наркотик, что и привело к проблеме)

- Вы пили и употребляли наркотики, чтобы спрятаться от проблемы. (Эта проблема вызывала такой стресс, что я пил или употреблял наркотик, чтобы справиться с ним).

- Алкоголь и наркотики усиливали уже существующие проблемы. (У меня есть проблема, и я пил, чтобы справиться с ней. Употребление алкоголя ухудшило состояние дел.)

Вот пример того, что вы могли бы написать:

<b>Проблема</b>	<b>Связь с употреблением алкоголя и наркотиков</b>
1. У меня неприятности на работе, потому что я часто опаздываю и совершаю много ошибок	1а. Я опаздываю из-за похмелья 1б. Я делаю ошибки из-за похмелья или потому, что спешу уйти, чтобы выпить.
2. Моя жена хочет подать на развод, потому что я злюсь, бью ее и детей, и я редко бываю дома	2а. Я злюсь потому, что она жалуется на то, что я пью. 2б. Я бью ее, только когда пьян или страдаю от похмелья. 2в. Я оставляю ее одну дома, потому что она не хочет ходить со мной по барам, и не любит моих пьющих друзей.
3. Мой брат не разговаривает со мной и больше не приглашает нас в гости	3. Он злится, потому что я напился на выпускном вечере его дочери. Я выставил себя дураком и поставил в неудобное положение его и племянницу.
4. Я без гроша. Деньги просто не держатся у меня в кармане.	4а. Я тратил на выпивку больше денег, чем стоило бы. 4б. Я тратил слишком много на всякие роскошные вещи, которые были мне не нужны, так как я не бывал дома.

### **Реши, зависим ли ты.**

Если ты исследуешь свое употребление химических веществ в первый раз, то тебе предстоит решить, какая часть информации о зависимости имеет к тебе отношение. Это важное решение, которое тебе не стоит принимать в одиночку. Возможно, ты захочешь найти сертифицированного консультанта по злоупотреблению алкоголем и наркотиками

или спонсора из АА для того, чтобы он помог тебе. Многие консультанты используют приведенные ниже двенадцать вопросов (разработанных на основе руководства по признакам химической зависимости DSM-III-R\*) для того, чтобы определить, является ли человек химически зависимым. Возьми карандаш и посмотри, что получится.

ДА НЕТ Ты когда-нибудь пил (употреблял наркотики) в большем количестве, чем собирался?

ДА НЕТ Ты когда-нибудь употреблял алкоголь или наркотики дольше, чем собирался?

ДА НЕТ Есть ли у тебя сейчас (или было ли в прошлом) упорное желание уменьшить или контролировать прием алкоголя или наркотиков?

ДА НЕТ Ты когда-нибудь пытался уменьшить или контролировать прием вещества?

ДА НЕТ Уходит ли слишком много времени на подготовку к приему, прием и восстановление сил после приема алкоголя (наркотика)?

ДА НЕТ Приходилось ли тебе когда-нибудь пропускать важные дела из-за того, что ты был в состоянии опьянения, похмелья или «ломки»?

ДА НЕТ Пропускал ли ты когда-нибудь работу, отказывался ли от планов что-то сделать или отдохнуть ради употребления алкоголя или наркотиков?

ДА НЕТ Были ли у тебя какие-то физические, психологические или социальные проблемы, которые появились или усилились из-за приема алкоголя или наркотиков?

ДА НЕТ Продолжал ли ты употреблять алкоголь и наркотики, несмотря на то, что они вызывали или усугубляли физические, психологические или социальные проблемы?

ДА НЕТ Возросла ли твоя толерантность (возможность употреблять значительные количества алкоголя или наркотиков, не чувствуя опьянения) со времени начала употребления?

ДА НЕТ Чувствовал ли ты когда-либо физический дискомфорт или недомогание на следующий день после употребления алкоголя или наркотиков?

ДА НЕТ Приходилось ли тебе когда-нибудь употреблять алкоголь или другие наркотики, чтобы избежать недомогания или снять похмелье?

Если ты ответил «ДА» на три или более из этих вопросов, ты, возможно, химически зависим. Если ты ответил «ДА» на шесть и более вопросов, ты определенно химически зависим. Если ты ответил «ДА» на девять и более вопросов, ты находишься на развитой стадии твоей химической зависимости.

## Выявление примеров твоего отрицания

Впервые отвечая на вопросник, который ты только что заполнил, большинство людей старается отговорить себя от честных ответов. Это нормально. Это называется отрицанием.

Большинство из нас использует отрицание для того, чтобы защитить себя от осознания того, что мы зависимы. В простейшей форме отрицание проявляется в недостаточной информированности. Мы чувствуем симптомы, которых не понимаем, и поэтому мы прогоняем их из нашего сознания. Отрицание также может стать сознательным подавлением. Мы знаем, что переживаем что-то болезненное, но сознательно изгоняем это из своего разума из-за чувства стыда, вины или нежелания взглянуть на то, что вызывает боль. В своей наиболее тяжелой форме отрицание становится бессознательным вытеснением – мы хронически не осознаем боль. Мы просто отказываемся ее осознавать. В результате мы испытываем болезненные и нежелательные симптомы, не имея представления, откуда они взялись.

Существует три уровня отрицания:

- Легкое отрицание – недостаток информации, необходимой для того, чтобы понять, что происходит.
- Умеренное отрицание – сознательное вытеснение нежелательных воспоминаний из ума.
- Тяжелое отрицание – бессознательное вытеснение. Неблагоприятные симптомы проявляются, причем человек не имеет представления, что их вызывает.

Очень важно определить, как ты отрицаешь или раньше отрицал реальность своей зависимости. Следующий вопросник может помочь тебе идентифицировать обычные примеры отрицания, используемые большинством алкоголиков. Ключевые фразы могут помочь тебе распознать свои собственные примеры отрицания. Ответь на оба следующих вопроса, используя в качестве руководства следующие обозначения:

При ответе на вопрос «Как часто ты использовал эту форму отрицания?»

Никогда = Совсем не использовал.

Иногда = Я использовал ее один раз в неделю или реже.

Часто = Я применял ее почти ежедневно.

Очень часто = Я использовал ее много раз в день.

При ответе на вопрос «Насколько сильно отрицание (мой пример отрицания)?»

Очень сильное = Меня трудно переубедить, даже при большом усилии.

Сильное = Я использую отрицание, однако, меня можно переубедить, если постараться.

Слабое = Меня довольно легко уговорить отказаться от моего отрицания.

Очень слабое = Меня очень легко отговорить от моего отрицания

### 1. **Абсолютное отрицание.** « Нет, только не я. У меня нет проблем».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

2. **Минимизация.** «Я не так уж много пью. Я знаю, что это проблема, но она не настолько серьезна, как думают другие».

- А. Как часто ты его используешь?  
Никогда Иногда Часто Очень часто  
Б. Насколько оно сильно?  
Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

3. **Уход с помощью отказа.** «Я не буду об этом говорить. Я буду говорить о чем угодно, только не о моем пьянстве (употреблении наркотиков)».

- А. Как часто ты его используешь?  
Никогда Иногда Часто Очень часто  
Б. Насколько оно сильно?  
Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

4. **Уход с помощью забалтывания.** «Я буду говорить о чем угодно, кроме моего алкоголизма (наркомании), и я заговорю тебя до смерти».

- А. Как часто ты его используешь?  
Никогда Иногда Часто Очень часто  
Б. Насколько оно сильно?  
Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

5. **Уход с помощью скандала.** «Я тебе покажу Кузькину мать, если скажешь хоть слово о моем пьянстве (приеме наркотиков)!»

- А. Как часто ты его используешь?  
Никогда Иногда Часто Очень часто  
Б. Насколько оно сильно?  
Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

6. **Поиск козла отпущения.** «Я пью (употребляю наркотики) только из-за своей жены. Если бы вы были женаты на такой женщине или имели такую работу, как у меня, вы бы пили столько же, сколько и я». «Если бы не мой начальник, я бы столько не пил». «Если бы ты был хорошим специалистом, я бы смог завязать».

- А. Как часто ты его используешь?  
Никогда Иногда Часто Очень часто  
Б. Насколько оно сильно?  
Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

7. **Рационализация.** «Когда мне указывают на мое пьянство (употребление наркотиков), я могу обвести вокруг пальца кого угодно, приводя доводы в пользу употребления».

- А. Как часто ты его используешь?  
Никогда Иногда Часто Очень часто  
Б. Насколько оно сильно?  
Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

8. **Интеллектуализация.** «Проблема злоупотребления алкоголем и алкоголизма уходит корнями в наши традиционные социокультуральные тра-та-та...».

- А. Как часто ты его используешь?  
Никогда Иногда Часто Очень часто  
Б. Насколько оно сильно?  
Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

9. **Сравнение.** «Я пью не так много, как мой начальник, а у него нет проблем. Я знал дядюшку Чарли, который выпивал по литру каждый день и дожил до глубокой старости».

- А. Как часто ты его используешь?  
Никогда Иногда Часто Очень часто  
Б. Насколько оно сильно?  
Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

10. **Постановка себе безнадежного диагноза.** «Я слишком далеко зашел, чтобы мне что-то могло помочь. Как можно ожидать от немощного старого пьяницы, вроде меня, что он сможет изменить свои привычки?»

- А. Как часто ты его используешь?  
Никогда Иногда Часто Очень часто  
Б. Насколько оно сильно?  
Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

11. **Перелет в здоровье.** «Я чист и трезв уже двадцать пять минут, я понимаю, в чем моя проблема, и она уже решена. Я слишком много знаю, чтобы когда-либо вернуться к употреблению».

- А. Как часто ты его используешь?  
Никогда Иногда Часто Очень часто  
Б. Насколько оно сильно?  
Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

12. **Обусловленная трезвость.** «Я никогда снова не смогу пить, потому что тогда я заболел и умру. Эти последствия напугают меня до того, что я буду постоянно трезв и чист. Поскольку я знаю, какой ужасной будет моя жизнь, если я продолжу употреблять, я никогда не буду этого делать. А поскольку я никогда не буду употреблять, то я не нуждаюсь в лечении».

- А. Как часто ты его используешь?  
Никогда Иногда Часто Очень часто  
Б. Насколько оно сильно?  
Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

13. **Уступчивость.** «Я сделаю все, что ты хочешь, лишь бы ты от меня отстал. У меня все будет хорошо, как только я сделаю то, что ты говоришь (ха, ха, ха)».

- А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто  
 Б. Насколько оно сильно?  
 Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

14. **Манипуляция.** «Я позволю тебе помочь мне, если ты сделаешь все за меня. А если ты будешь заставляя меня делать то, чего я не хочу, то я пойду и напьюсь».  
 А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто  
 Б. Насколько оно сильно?  
 Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

15. **Демократическая поддержка болезни.** «Я имею право допить до смерти, даже если я алкоголик и даже если я умру».

А. Как часто ты его используешь?  
 Никогда Иногда Часто Очень часто  
 Б. Насколько оно сильно?  
 Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

## Работа по Шагам АА

На стадии перехода большинство химически зависимых людей самостоятельно, но неосознанно работает над первыми тремя Шагами АА. В течение перехода мы переживаем свой опыт бессилия перед алкоголем и наркотиками. В результате мы осознаем неуправляемость своей жизни. Нам необходимо найти помощь Силы, превышающей нашу собственную, и активно искать кого-нибудь или что-нибудь, что может помочь нам. Нам также надо захотеть принять эту помощь.

## Первый Шаг

После того, как мы проанализировали свою историю употребления алкоголя и наркотиков, мы готовы к тому, чтобы сознательно сделать Первый Шаг Анонимных Алкоголиков.

**«Мы приняли свое бессилие перед алкоголем – приняли то, что наша жизнь стала неуправляемой».**

Инструкции о том, как сделать формальный Первый Шаг, содержатся в Большой Книге Анонимных Алкоголиков. А может быть, тебе захочется прочитать брошюру «Первый Шаг: основа выздоровления», которая тоже объясняет, как делать Первый Шаг.

Простой путь работы над ним таков: составь список доводов в пользу того, что ты бессилён перед алкоголем и наркотиками, и список проблем, которые были вызваны их употреблением.

Когда списки написаны, обсуждены с консультантом и на группе поддержки Двенадцати Шагов, это эффективно помогает людям признать свою зависимость от химических веществ. Мой опыт показывает, что около 80% химически зависимых людей, которые исследовали свое употребление алкоголя и наркотиков таким образом (если в это время они воздерживались от употребления), распознали свою зависимость. Это нелегкий процесс, но он позволяет людям осознать, что они зависимы.

Когда мы принимаем решение перестать употреблять алкоголь или наркотики, мы приступаем к Первому Шагу Анонимных Алкоголиков.

### **Признание необходимости помощи**

Переходная стадия выздоровления заканчивается, когда мы в какой-то мере признаем, что нуждаемся в помощи, и просим о ней кого-то, кто знает о химической зависимости и выздоровлении.

В какой-то момент на переходной стадии мы принимаем то, что нам необходимо воздержание, но не принимаем того, что нам нужна помощь других людей. Основанием для этого является что-то вроде этого: «Я знаю, что не могу справиться с алкоголем и наркотиками, поэтому я должен остановиться. Значит, я остановлюсь. У меня есть сила воли, и я смогу сам держаться подальше от этого». Но такой подход обычно неудачен.

Мы не можем сделать этого в одиночку. Простая правда заключается в том, что мы нуждаемся в помощи, чтобы выздороветь. После серии попыток и неудач большинство из нас доходит до этого понимания. Мы признаем, что нуждаемся в помощи, и хотим найти ее и принять, когда она предлагается. Признание необходимости помощи является критической точкой.

Повторяющиеся неудачи в попытках оставаться трезвыми - вот что заставляет нас обратиться ко Второму Шагу.

**Мы пришли к убеждению, что Сила, превышающая нашу собственную, может вернуть нам здравомыслие.**

Другими словами, мы признаем, что с нами что-то серьезно не так, и что мы не можем понять или решить проблему самостоятельно. Мы нуждаемся в помощи кого-то или чего-то, что сильнее, умнее и больше, чем мы сами.

Тип помощи, которую мы ищем, является важнейшим моментом. Для людей, которые озабочены своими отношениями с алкоголем или наркотиками, очень важно искать помощи у кого-то, кто обладает знаниями о химической зависимости. Не все психиатры, врачи, психологи, социальные работники и священнослужители понимают, что такое химическая зависимость. Многие до сих пор верят, что контролируемое употребление возможно, если выявлены и решены основные проблемы, вызвавшие зависимость. Ничто не может быть дальше от правды. Мы должны искать помощи у знающих профессионалов и других выздоравливающих людей. Вот описание процесса, через который мы проходим, обучаясь принимать помощь других людей.

- Распознавание проблем, вызванных употреблением алкоголя и наркотиков.
- Признание необходимости воздержания.
- Признание необходимости помощи.

Наша главная задача на этой стадии - преисполниться желанием прекратить употреблять алкоголь и наркотики и найти помощь других, чтобы оставаться трезвыми. В этот момент многие из нас не понимают до конца, почему нам нужно это делать. Мы только знаем, что мы испробовали все, что было в наших силах, для того, чтобы контролировать употребление алкоголя и наркотиков, но потерпели сокрушительное поражение. Анонимные Алкоголики называют это «ударом об дно». Сейчас нам необходимо найти способ жить осмысленной и комфортной жизнью без алкоголя и наркотиков.

Шаги и задания выздоровления могут быть выполнены, пережиты и осознаны. Мы можем испытывать что-то много раз без осознания того, что и как происходит. Многие из нас пытаются контролировать употребление алкоголя и наркотиков и терпят неудачу,



потому что нам не приходит в голову очевидное решение – я бессилен перед алкоголем и наркотиками. Я не могу контролировать мое употребление независимо от того, насколько я стараюсь. С появлением **осознания** мы начинаем понимать, что происходит. Мы можем описать словами, что не так. Мы можем сказать: «Я – алкоголик, и моя жизнь стала неуправляемой, потому что я не могу контролировать употребление алкоголя и наркотиков». Наконец, мы можем выяснить, что же делать для того, чтобы оставаться трезвым.

### **Как же работают первые три Шага?**

В конце стадии перехода большинство из нас начинает разбираться в Первом, Втором и Третьем Шаге. Они могут быть описаны в сокращенном виде так:

- Шаг Первый: я не могу
- Шаг Второй: кто-то другой может
- Шаг Третий: я позволю им сделать это.

#### ***Шаг Первый: я не могу.***

Первый Шаг состоит из двух частей. Первая часть подтверждает бессилие перед алкоголем и наркотиками. Вторая часть утверждает, что вследствие употребления алкоголя и наркотиков мы стали неспособны управлять многими областями нашей собственной жизни.

У Анонимных Наркоманов Первый Шаг был слегка изменен и гласит: « Мы приняли то, что мы бессильны перед нашей зависимостью, что наши жизни стали неуправляемыми». Мне нравится то, как это выражено. Мы не просто бессильны перед алкоголем и наркотиками, которые мы употребляли, мы бессильны перед лицом всех аспектов нашей зависимости. Нам требуется выздороветь физически, психологически, социально и духовно.

Обсуждая Первый Шаг с выздоравливающими людьми, я часто перефразирую его следующим образом: «Я не могу выздороветь от своей зависимости в одиночестве; я нуждаюсь в помощи других. Я не могу восстановить свою жизнь самостоятельно».

#### ***Шаг Второй: кто-то другой может.***

В Шаге Втором используется слово «здравомыслие». Если мы нуждаемся в восстановлении «здравомыслия», то это должно означать, что наша зависимость сделала нас безумными. Что же означает это «безумие»? Для меня, безумие означает, что мы не в состоянии использовать свой ум нормальным способом. Здоровые люди используют его, чтобы мыслить ясно и рационально, чтобы осознавать и соответствующим образом управлять своими чувствами и эмоциями и вести себя позитивным образом. Они воздерживаются от саморазрушительного поведения. Второй Шаг говорит нам, что нечто повредило нашу способность думать рационально, управлять чувствами и эмоциями и ответственно регулировать свое поведение. Это нечто и есть наша зависимость.

Отец Мартин описывает здравомыслящих людей как тех, кто готовится перед тем, как действовать, и оценивает результат, когда что-то сделал. Другими словами, они готовятся, они действуют, а затем оценивают, насколько хорошо все прошло. Стрелки по мишени выражают это очень просто: «Готовься. Целься. Стреляй».

Люди, страдающие от безумия зависимости, ведут себя немного по-другому. Вся процедура кажется такой: действуем импульсивно, сожалеем о том, что было сделано, и

обвиняем в этом кого-то другого. В стрелковых терминах это может выглядеть так: «Готовься, стреляй, отстрели себе ногу, прицелься и обвини в произошедшем кого-нибудь другого».

Второй Шаг говорит нам, что помощь можно получить от Высшей Силы и от других людей. Это может позволить нам поверить, что *люди с большим опытом чистоты и трезвости в Программе Двенадцати шагов могут судить о зависимости более ясно и рационально, чем мы сами. Они могут дать мне жизненно важную информацию. Эти люди понимают чувства и эмоции, которые я могу испытывать в результате моей зависимости. Они могут научить меня эмоциональной зрелости. Но есть одна вещь, которую другие люди не могут мне дать: это мужество, силы и надежды на выздоровление. Для того, чтобы найти это, я должен обратиться к Высшей Силе, Богу, как я его понимаю».*

### **Шаг Третий: я позволю им сделать это.**

Третий Шаг говорит о том, чего мы должны захотеть. Мы должны захотеть не только просить помощи, но и следовать указаниям. Когда мы препоручаем нашу волю кому-то еще, это значит, что мы следуем указаниям, нравятся они нам или нет. Мы находим эксперта, эксперт говорит нам что-то сделать, и мы это делаем. Обучение тому, как следовать инструкциям экспертов, является важной частью выздоровления. Это значит, что мы должны захотеть реорганизовать свои жизни на основании других принципов - принципов выздоровления.

**Шаг Третий: Мы приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни Богу, как мы Его понимаем.**

Для активных зависимых зависимость и есть их «бог». Мы превращаем что-то в своего бога, когда делаем это главным фокусом нашей жизни и вкладываем большое количество времени, энергии, и ресурсов в поддержку этой вещи, личности или объекта, как самого важного в нашей жизни. Для алкоголика или зависимого от других наркотиков алкоголь и наркотики отвечают этому описанию. Наша жизнь строится вокруг подготовки к употреблению вещества, употребления и выздоровления от повреждений, вызванных употреблением, чтобы мы снова смогли подготовиться к употреблению. Мы ценили то, что алкоголь и наркотики давали нам. Мы верили, что их прием мог быть нашим спасением. Мы вкладывали много времени, энергии, денег и личных ресурсов в употребление алкоголя и наркотиков. Очень часто мы хотели пожертвовать другими важными областями своей жизни, чтобы поддержать жизнь нашей зависимости.

Я часто перефразирую Третий Шаг, говоря: «Я попрошу помощи, и буду следовать указаниям».

## **ЧАСТЬ 3**

**Стабилизация – выздоровление от повреждений, вызванных зависимостью.**

Четыре важных вещи происходят на стадии стабилизации.

- Мы физически выздоравливаем от синдрома отмены вещества, которое мы употребляли.
- Мы перестаем быть озабоченными химическими веществами.

- Мы учимся решать проблемы без употребления алкоголя и других наркотиков.
- Мы развиваем надежду и мотивацию.

Давайте рассмотрим все это более детально.

### **Выздоровления от физического синдрома отмены.**

В начале периода стабилизации мы все еще продолжаем употреблять алкоголь и наркотики. Мы хотим остановиться, но когда мы делаем это, мы можем почувствовать физическое недомогание. Это недомогание называется *синдромом отмены (абстинентный синдром, похмелье, ломка)*.

Есть два типа физического синдрома отмены – *острый (кратковременный) и подострый (длительный)*. Когда мы делаем попытку прекратить употреблять алкоголь или наркотики, мы можем испытать жестокие симптомы, вызванные острым синдромом отмены. Он длится от одного до десяти дней. В отличие от него, симптомы подострого синдрома отмены будут мучить нас позже - от 6 до 18 месяцев.

Некоторые люди в период острого синдрома отмены ищут помощи; другие терпят. Обычно он требует медицинского наблюдения, которое можно найти в лечебных программах. Люди выздоравливают от острого синдрома отмены в течение 3-10 дней. Когда этот период заканчивается, мы можем подумать, что сделали это. *Худшее позади. Остаток выздоровления будет легким.* До некоторой степени это правда, но больше половины из нас встречается с сюрпризом. Сюрприз называется подострым абстинентным синдромом.

Симптомы подострого абстинентного синдрома включают в себя трудности с:

- Ясностью мышления
- Управлением чувствами и эмоциями
- Избеганием несчастных случаев
- Переживанием стресса
- Запоминанием и
- Отдыхом во время сна.

В периоды низкого стресса эти симптомы выражены довольно слабо. При высоком стрессе они возвращаются и проявляются со всей силой. Если мы не знаем о подостром абстинентном синдроме, то легко можем поверить, что сошли с ума. В какой-то момент мы чувствуем себя прекрасно, а затем возникает стрессовая ситуация - и наш мозг на поверку бездействует. Многие выздоравливающие описывают себя как бы пребывающими в «токсическом тумане». Если мы находимся в стрессе длительные периоды времени, мы можем проявлять склонность к несчастным случаям, страдать от бессонницы и, в конце концов, приходим к физическому и эмоциональному коллапсу.

Большинство выздоравливающих не готово к этому. Никто никогда не говорил им о подостром абстинентном синдроме. Они думают, что через несколько недель их мозги вернулись к норме. Они начинают думать, что эти явления означают, что они сошли с ума или не работают по своим программам правильно.

Эти симптомы называют многими именами. В АА их иногда называют «сухое пьянство» или «трезвость с побелевшими кончиками пальцев». Многие доктора называют это «токсическим» состоянием или «токсическим мозгом», или «преходящей

дисфункцией мозга». Когда симптомы выходят из-под контроля, их часто называют «признаками срыва» или «подготовкой к употреблению».

Как бы вы ни называли эти симптомы, важно признавать, что большинство (если не все) выздоравливающих от химической зависимости людей испытывают их. Это выглядит как правило трех третей. Приблизительно одна треть всех химически зависимых имеют очень *мягкий* подострый абстинентный синдром. Симптомы присутствуют, но они минимальны. Они воспринимаются как досадные мелочи, и их можно легко преодолеть с небольшим дополнительным усилием. С этими симптомами легко справиться без угрозы для трезвости.

Вторая треть выздоравливающих имеет *умеренный* подострый абстинентный синдром. Эти люди чувствуют себя хорошо в периоды слабого напряжения (стресса). Если напряжение усиливается, симптомы начинают появляться. Если стресс становится сильным, они могут потерять свою способность быть честными. В период высокого стресса возникает повышенный риск срыва.

Оставшаяся треть выздоравливающих испытывает *жесткий* подострый абстинентный синдром. Их мозг настолько поврежден и страдает от последствий хронической алкогольной или наркотической интоксикации, что они не могут ясно мыслить, и их эмоции либо избыточны, либо отсутствуют. Такие люди наиболее склонны к срыву.

#### **Лечение подострого абстинентного синдрома.**

Двенадцатишаговая программа Анонимных Алкоголиков предлагает три основных инструмента, которые могут помочь алкоголику прожить этот период выздоровления:

- Посещение собраний.
- Спонсорство
- Лозунги.

Новому члену АА или АН предлагается посетить 90 собраний за 90 дней. Эта рекомендация выработана для того, чтобы создать нам ежедневную возможность контактировать с другими трезвыми людьми. Мы также получаем инструкцию найти себе спонсора. Спонсором может быть кто-то, кто больше знает о программе и имеет более длительный период трезвости, чем мы. Спонсорство предоставляет нам возможность контакта с кем-то, кто может оказать помощь в трудные моменты.

Новички также изучают некоторое количество лозунгов, таких как: «Смотри на вещи проще», «живи одним днем», «Живи и давай жить другим», «Нет проблемы настолько сложной, чтобы употребление не сделало ее еще сложнее», «Вырази все и оставь здесь». Эти лозунги разработаны для того, чтобы прервать зависимое мышление. В АА обращение со стрессом описывается акронимом "HALT". Выздоровляющим людям сообщается, что они не должны быть слишком голодными (Hungry), разгневанными (Angry), одинокими (Lonely) и усталыми (Tired). Недостаточное питание, эмоционально напряженные ситуации, социальная изоляция и утомление - все это создает стресс. А стресс усугубляет проявления подострого абстинентного синдрома.

---

АА помогает людям стабилизироваться с помощью трех основных инструментов: посещения собраний, спонсорства и лозунгов.

---

Люди, которые остаются трезвыми достаточно долго для того, чтобы достичь стабильности, кажется, используют набор принципов, который позволяет им справиться с подострым абстинентным синдромом. Наиболее общими являются следующие:

1. Признай то, что подострый абстинентный синдром является результатом длительного алкогольного или наркотического отравления мозга. Это физические

симптомы, которые можно лечить. Не чувствуй стыда и вины по поводу этих симптомов, и не бойся обращаться за помощью.

2. Обращай внимание на эти симптомы. Учись распознавать периоды, когда ты смущен, или не управляешь своими чувствами и эмоциями, или слишком сильно реагируешь на стресс.

3. Пойми, что эти симптомы являются частью болезни зависимости. Это признаки того, что твой мозг не функционирует нормально из-за отравления алкоголем и наркотиками, и, возможно, не будет функционировать так, как надо, еще много лет.

4. Говори открыто об этих симптомах, и получай обратную связь. Разговор с людьми, которые испытывали это и научились успешно с этим справляться, очень успокаивает.

5. Заполняй свое время деятельностью, связанной с выздоровлением. Постарайся никогда не оказываться слишком далеко от места собрания или от человека, с которым можно поговорить. Тогда, если симптомы начинают обостряться, источник помощи будет поблизости.

6. Учитывай важность питания. Большинство выздоравливающих к моменту прекращения употребления недоедали, и продолжают неправильно питаться в период выздоровления. Хорошо сбалансированная еда, принимаемая три раза в день, может уменьшить проявления подострого абстинентного синдрома. Не попадайся на крючок причудливых диет или мегавитаминной терапии. Попроси своего врача или квалифицированного диетолога рекомендовать тебе диету и витаминную поддержку, которая обеспечит достаточное питание и позволит мозгу и нервной системе восстановиться.

7. Избегай чрезмерного употребления кофеина и любого употребления никотина, если это возможно. Прием больших количеств кофеина (больше пяти чашек кофе в день) или регулярное курение могут усугублять симптоматику. Поскольку и никотин, и кофеин являются веществами, изменяющими сознание, можно попасть в зависимость от них, не говоря уж о проблемах со здоровьем, вызываемых курением. Если ты видишь, что пьешь слишком много кофе, или не можешь сократить курение или прекратить его, обратись к консультанту за помощью.

8. Выспись каждый день, регулярно расслабляйся и медитируй. Если ты не можешь расслабиться или хорошо спать, проверь, сколько ты принимаешь кофеина и никотина. Курение и употребление больших количеств кофе или колы может мешать сну и отдыху.

9. Регулярно занимайся физкультурой - по полчаса, как минимум три-четыре раза в неделю. Пусть твой доктор пропишет тебе программу упражнений, которая будет безопасной для тебя с учетом твоего физического состояния.

10. Регулярно (если возможно, то ежедневно) обсуждай со спонсором или консультантом симптомы, которые ты ощущаешь, и то, как ты справляешься с ними. Когда ты рассматриваешь свой прогресс и проблемы, это позволяет тебе видеть перспективу. Если у тебя нет спонсора, поставь себе первоочередную задачу найти его, в дополнение к профессиональному консультированию.

11. Изучай техники снижения стресса. При высоком стрессе симптомы подострого абстинентного синдрома становятся заметнее. В периоды низкого стресса они ослабевают. Таким образом, очень важно понизить стресс. Большинство сертифицированных консультантов по вопросам алкоголизма и наркомании могут предложить действенные техники для этого.

**Преодоление озабоченности веществами.**

Тяга является серьезной проблемой для большинства из нас в период стабилизации. Это трудность всех людей, зависимых от веществ, изменяющих сознание, но особенно жестока она у тех, кто зависит от кокаина. Тяга является результатом нашей сохраняющейся озабоченности зависимостью.

Мы думаем об употреблении алкоголя и наркотиков тогда, когда было бы лучше думать о других вещах. Эта озабоченность должна быть преодолена для того, чтобы мы могли прогрессировать в выздоровлении. Многие из нас обнаруживают, что у нас появилась привычка к «зависимому мышлению». Зависимое мышление заставляет нас мыслить саморазрушительным образом, приводя нас в ситуации высокого риска, типа похода в бар или пропуска собрания.

Члены АА часто говорят, что у них две проблемы – с употреблением алкоголя и с мыслями. Употребление алкоголя и других наркотиков повредило наш мозг до такой степени, что нам трудно думать нормально. Мы переполнены саморазрушительными мыслями, которые приведут нас к употреблению, если мы не сделаем с ними что-нибудь.

Озабоченность делает нас неспособными к честности. Чтобы понять причину этого, мы должны осознать свою зависимую озабоченность. Зависимая озабоченность может быть комбинацией шести элементов:

- Эйфорическая память
- Позитивные ожидания
- Триггерные (запускающие) события
- Одержимость
- Комппульсивность
- Тяга

**Эйфорическая память** - это процесс фокусирования сознания на преувеличенно хороших воспоминаниях об употреблении алкоголя и наркотиков, при одновременной блокировке плохих воспоминаний. Эйфорическая память позволяет нам верить в то, что когда мы употребляли химические вещества, это вызывало в основном положительные переживания, тогда как на самом деле это было не так. Я часто называю это «Синдромом старых добрых времен».

Один выздоравливающий, по имени Джо, описал это так:

«В раннем выздоровлении я постоянно думал о добрых старых временах. Я мог постоянно говорить о том, как хорошо было пить и употреблять наркотики. Я мог сфокусироваться на хорошем. Я знал, что я не мог пить без опаски, и чувствовал, что это плохо. Как жизнь могла иметь смысл, если мне недоступны все те хорошие вещи, которые связаны с употреблением алкоголя?»

Но большинство из хороших воспоминаний Джо, относящихся к опыту приема алкоголя, были преувеличены. Он заблокировал боль, которая сопутствовала этим воспоминаниям.

Мы можем прервать эйфорическую память, став непримиримо честными с самими собой в отношении своего прошлого опыта. Это означает преисполниться желанием восстановить нашу историю употребления химических веществ в деталях, и рассказать эту историю другим людям. Это также значит бросить вызов точности наших воспоминаний. В процессе консультирования Джо вначале описывал следующий опыт с алкоголем, как позитивный.

Джо помнил вечер, когда он пришел домой с работы очень усталым. Его жена хотела, чтобы он пошел на вечеринку, тогда как он на самом деле не хотел идти. Они повздорили, и он решил пойти просто для того, чтобы прекратить конфликт. Он чувствовал

себя усталым и подавленным. Он пришел на вечеринку и начал пить. Через несколько минут его депрессия исчезла, и он стал душой компании. Он флиртовал с другими женщинами, и ему это нравилось. Когда его жена почувствовала смущение и захотела, чтобы они ушли, он сказал, что она сама может идти домой. Следующее, что он помнил – это было пробуждение на следующее утро дома, в собственной постели, в одиночестве. Было 11 часов утра, и его жена внизу собиралась пойти по обычным делам.

Когда Джо первый раз рассказывал мне эту историю, он смеялся и говорил, что хорошо провел время. «Если бы не выпивка, я не смог бы так развлечься».

Затем мы вернулись назад и обсудили случившееся в деталях. Вечер начался с того, что Джо поспорил с женой. Затем он уклонился от продолжения спора, так как чувствовал себя виноватым в связи со своим пьяным поведением накануне. Это было негативным переживанием. Затем он пошел на вечеринку, на которую идти не хотел. Это также было негативным. Затем он начал пить и почувствовал эйфорический эффект алкоголя. Это было единственным положительным событием вечера. Он начал вести себя неподобающим образом, что смутило его жену настолько, что она ушла с вечеринки без него. И это было негативным событием. Затем у него был провал памяти, и он не помнил, что делал. Он флиртовал с женщиной и, возможно, между ними что-то было, но он не помнил этого. Его машина стояла у дома, и он думал, что сам вел ее, но не был уверен. Возможно, он управлял машиной в пьяном виде, и даже не помнил этого. Это тоже было плохо.

Когда мы сознательно исследовали каждое событие этого вечера, 90% из них были негативными. На уровне сознательного восстановления случившегося и представления его в перспективе, Джо осознал, что на самом деле это не было «добрым временем». Его восприятие «доброе старое время» радикально изменилось.

Когда мы используем эйфорическую память, мы искренне верим, что большая часть времени, которое мы проводили, употребляя алкоголь и наркотики, была приятной. Мы искренне верим, что были преимущества. Пока мы обманываем себя тем, что алкоголь и наркотики приносили нам безболезненные удовольствия в прошлом, единственно «разумным» остается верить, что они вновь принесут нам безболезненные удовольствия в будущем. Эта вера называется **позитивным ожиданием**. Позитивные ожидания создают условия для **одержимости**.

Факторы высокого риска – такие, как пребывание рядом с людьми, употребляющими алкоголь и наркотики, неожиданный конфликт с начальником или особенно тяжелый рабочий день – делают людей болезненно чувствительными к **триггерным событиям**. Триггерным событием является что-то, что вызывает неожиданный стресс, боль или дискомфорт. Чем меньше факторов высокого риска в жизни человека, тем более сильный стрессор требуется, чтобы вызвать внутреннюю дисфункцию. Чем больше факторов высокого риска, тем меньшим может оказаться триггер.

Когда триггерное событие случается, у человека проявляются симптомы внутренней дисфункции. Это трудности с ясным мышлением, запоминанием, управлением чувствами и эмоциями. Возникает тенденция слишком сильно реагировать на стресс, появляются трудности с отдыхом во время сна, происходит больше несчастных случаев.

**Зависимая одержимость** - это неспособность прекратить думать об употреблении алкоголя и наркотиков. Некоторые из нас одержимы их положительными эффектами. Одержимость основана на вере в то, что если химические вещества делали для нас такие чудесные вещи в прошлом (эйфорическая память), то, возможно, они будут делать для нас чудесные вещи и в будущем (позитивные ожидания). Мы, выздоравливающие, часто

проводим много времени, думая о том, как хорошо было употреблять (старые добрые времена), и как ужасно то, что мы больше не сможем получать эти радости в будущем (пасмурные дни выздоровления).

Другие из нас одержимы негативными аспектами своей зависимости. Мы помним всю боль и проблемы, вызванные ею. Мы осознаем, что в будущем нам придется иметь дело с этими проблемами, и чувствуем, что мы не готовы к этому. Мы оглядываемся на прошлое со стыдом, чувством вины и раскаяния. Мы смотрим вперед, в будущее с чувством безнадежности и уверенностью в том, что мы не сможем справиться с тем, что будущее нам принесет. Мы стыдимся себя и думаем, что нам будет трудно смотреть в глаза другим людям, живущим в этом мире.

И тут в дело вступает эйфорическая память. Мы знаем, что в прошлом, когда мы чувствовали себя таким образом, пара доз алкоголя или пара понюшек, или затяжек, или пара таблеток заставляли эти чувства отступить. Эйфорическая память приглашает нас поверить, что для облегчения надо просто выпить. Мы начинаем верить, что с помощью приема химических веществ мы сможем заставить стыд, вину и раскаяние отступить. Мы становимся одержимыми поиском магического источника облегчения.

В другом случае позитивное ожидание приводит нас к вере в то, что алкоголь и наркотики волшебным образом изменят нас в лучшую сторону. Когда позитивные ожидания базируются на эйфорической памяти, мы верим, что сможем вернуть добрые старые времена. Когда они базируются на катастрофической памяти, мы верим, что сможем избежать стыда, вины, раскаяния и ответственности за компенсацию ущерба, который мы нанесли себе, простым возвратом к употреблению алкоголя и наркотиков. В обоих случаях создаются условия для **компульсивности**.

В отличие от одержимости, которая является процессом, происходящим в мыслях, компульсивность – это чувственный процесс, происходящий в самой сердцевине нашего существа. Это сильное иррациональное желание сделать что-то, что, как мы знаем, противоречит нашим интересам. Зависимая компульсивность - это иррациональная тяга или желание употребить алкоголь или наркотики, даже если мы знаем, что это навредит нам. Компульсивность не рациональна и не логична, она просто есть

Если компульсивность сильна и продолжается долго, химия нашего мозга может измениться и включить тягу. **Тяга** - это голод тела и тканей по алкоголю и наркотикам. Химия нашего мозга изменена, и наше тело на самом деле начинает жаждать химических веществ. Во время тяги многие из нас испытывают физический дискомфорт, который так похож на синдром отмены, который мы переживаем недолго сразу после того, как мы прекратили употреблять. Во время эпизодов тяги мы часто видим очень живые сны или ночные кошмары, как будто мы вернулись к приему алкоголя и наркотиков.

Зависимая озабоченность делает для нас трудным или невозможным правильно думать о нашем выздоровлении. Она должна быть приостановлена для того, чтобы мы могли развивать его.

Лучший способ сделать это - начать рассказывать свою историю на собрании Двенадцатишаговой программы. Другой способ - пойти к консультанту по химической зависимости и проработать с ним свою историю употребления алкоголя и наркотиков. Или восстановить ее самостоятельно. Взять воспоминания о «добрых старых временах» и проанализировать их. Завести дневник и написать свою историю. Затем рассмотреть каждый кусочек этой истории и решить, какие части ее были хорошими, а какие плохими для тебя. Когда большая часть из нас проделывала эту работу, мы приходили к выводу, что единственным хорошим, что давала нам выпивка и наркотики, было состояние одурманенности и возможность выключить осознание того, насколько неправильной была наша жизнь.



Но с того момента, как мы бросаем вызов эйфорической памяти, одержимость начинает униматься. Когда она уменьшается, наша компульсивность к употреблению алкоголя и наркотиков снижается вместе с ней. Наша зависимая озабоченность побеждена, и мы не можем больше отрицать реальность.

### **Изучение не-зависимых способов переживания стресса.**

Теперь мы вынуждены взглянуть в лицо болезненной правде нашей жизни. Во время стабилизации большинство из нас имеет серьезные проблемы с супругами, семьей, друзьями или работой. Осознание этих проблем порождает стресс, и нам нужно научиться справляться с ним.

Для того, чтобы успешно пройти через эту стадию выздоровления, нам нужно изучить не-зависимые стратегии решения проблем. Мы часто учимся им, будучи рядом с другими и наблюдая, что они делают. Когда мы находимся с ними достаточно долго, мы начинаем делать то, что они делают, не задумываясь. Один член АА однажды высказался так: «Если ты приносишь свое тело на достаточное количество собраний и проводишь время с достаточным количеством других трезвых алкоголиков, программа сама входит в тебя».

Большинство из нас в это время не знает, как решать проблемы. Много лет наш подход состоял в том, чтобы выпить (или принять дозу) и не думать ни о чем. Алкоголь и наркотики были нашим универсальным средством решения проблем. Теперь нам важно научиться новым способам. Наиболее полезная стратегия разрешения проблем, которую я обнаружил, предлагает нам делать это в семь стадий.

**1. Определение проблемы.** При первых признаках проблемы остановись и скажи себе: «У меня проблема, я должен что-нибудь сделать по этому поводу». Затем сделай глубокий вздох и спроси себя: «А что на самом деле происходит прямо сейчас?» Сформулируй ответ у себя в мозгу. Может быть, тебе придет в голову утверждение общего порядка, типа: "У меня паршивая работа" или "Терпеть не могу свою жену". Это хорошее начало. Если ты знаешь, что что-то не так, но не можешь выразить проблему словами, полезно задать себе вопросы, касающиеся ключевых аспектов твоей жизни, такие как: *Что меня беспокоит в себе прямо сейчас? Что меня сейчас беспокоит в отношении моего супруга или семьи? Что беспокоит меня в моей программе выздоровления прямо сейчас?*

**2. Прояснение проблемы.** На следующем шаге надо точно выяснить, в чем заключается проблема. На этой стадии бесполезно говорить неопределенно или обобщать; тебе нужно быть конкретным. Спроси себя: *Что конкретно происходит прямо сейчас, с чем мне трудно справиться? Кто принимает в этом участие?* Запиши все детально. *Где я нахожусь, когда возникает эта проблема?* Представь, что ты газетный репортер и задаешь вопросы – КТО, ЧТО, КОГДА, ГДЕ, ПОЧЕМУ и КАК. Вот некоторые типовые вопросы: *Что конкретно я или другие люди делают, чтобы возникла эта проблема? Когда это происходит? Где нахожусь я, когда это случается? Почему я считаю это проблемой? Как мое отношение к ситуации делает ее еще более напряженной, чем она могла бы быть?*

Также полезно задать серию вопросов о разных областях жизни, которые затронуты проблемой, например: *Как она на меня действует? А на мою семью и супруга? Как эта проблема мешает моей работе?*

Попытки ответить на эти вопросы внутри себя - в голове - могут вас запутать. Многие люди находят полезным записать ответы; так гораздо легче ясно увидеть, что происходит. Один человек, с которым я работал, сказал: «Я ненавижу записывать все это, но это заставляет меня разобраться со своей головой. Когда я думаю об этом, я путаюсь и

бесконечно перескакиваю с одного на другое. Когда я записываю, я заставляю себя прояснить, что же идет не так».

Когда ты разбираешься со своими проблемами, важно говорить о них с другими людьми. Если бы мы знали, в чем заключаются наши затруднения, мы были бы способны справиться с ними. Девяносто процентов времени в процессе решения проблемы занимает осознание того, что на самом деле не так. Мы не можем сделать это самостоятельно, потому что недостаточно объективны. Мы нуждаемся в помощи.

**3. Выявление альтернатив.** Следующим шагом является определение разных путей подхода к проблеме. Если ты веришь, что существует только один возможный способ ее решения, ты можешь попасть в ловушку иррационального мышления. Большинство проблем имеет больше, чем одно решение, но наше зависимое мышление удерживает нас от того, чтобы увидеть другие возможности. Если ты веришь, что есть один и *только* один способ решения, тебе, возможно, понадобится помощь кого-то, кто сможет показать тебе другую перспективу. В целом я рекомендую не предпринимать никаких действий для разрешения проблемы до тех пор, пока человек не увидит как минимум три разные варианта решения.

Молитва О Душевном Покое учит нас, что есть два типа проблем: те, по поводу которых мы способны что-то предпринять, и те, решение которых не в наших силах. Важно понимать разницу.

***Боже, даруй мне душевный покой***

***Чтобы я мог принять то, что я не могу изменить,***

***Мужество изменить то, что могу,***

***И мудрость, чтобы отличить одно от другого.***

Существуют некоторые проблемы, которые мы просто не можем решить. Я мало что могу сделать в отношении погоды, взаимоотношений моей страны с Советским Союзом или того факта, что в отдаленном штате лесной пожар. Моим решением по поводу этих проблем будет то, что я создам свое отношение к ним и приму тот факт, что я не в силах здесь что-то сделать. В терминах АА, мне нужно препоручить эти проблемы моей Высшей Силе. Если мы проводим большую часть своего времени, пытаюсь разрешать проблемы, которые не имеют решения, у нас не хватит энергии на решение тех проблем, которые мы способны решить.

Другой тип проблем представляют собой те из них, по поводу которых я способен кое-что сделать. Я могу привести в соответствие свои доходы и расходы, ходить на работу, общаться со своим супругом, или выбраться из удобного кресла и пойти на собрание, даже если не хочется этого делать. Это - проблемы, которые я могу и должен решать. В АА это называют ***«места свою сторону улицы»***. В процессе выздоровления должны быть сделаны некоторые вещи, и чаще всего именно я – тот, кто должен их сделать.

**4. Исследование альтернатив.** Во многих центрах выздоровления на стене висит надпись: «ДУМАЙ, ДУМАЙ, ДУМАЙ». О чем же нас просят думать? Нам надо думать о последствиях своего поведения. Мы живем в мире, который управляется законом последствий. На каждое действие есть реакция. В большинстве случаев вполне возможно точно предсказать последствия наших действий. Но развитие таких правильных суждений требует тренировки. Я предлагаю упражнение: возьми каждое свое действие и ответь на три вопроса. Если я сделаю это, то...

- **Что случится в лучшем случае?**
- **Что случится в худшем случае?**
- **Что случится скорее всего?**

Запомните этот способ; это важно. Что будет самым лучшим, самым худшим и самым вероятным, если ты попытаешься каким-либо образом отреагировать на проблему?

**5. Решение.** Реши, что ты собираешься сделать. Важно принять решение делать что-либо по-другому, чем ты делал обычно, чтобы продвинуться вперед в своем выздоровлении.

**6. Действие.** Если ты решил, что будешь делать, ты должен сделать это. У меня в офисе была открытка, надпись на которой гласила:

### **Множество костей белеет на поле**

*Принятия решений,*

*Потому что в момент решения*

*Люди медлили*

*И умирали в ожидании.*

Многие в АА говорят: «Делай легко, но делай». «Молись о картошке, но работай мотыгой». «Положись на Бога, но мети свою сторону улицы». Иными словами, «На бога надейся, но сам не плошай».

Психологи часто говорят о «магическом мышлении». Человек, который использует «магическое мышление», верит, что дела могут поправиться сами, даже если не предпринимать шагов, необходимых для того, чтобы они поправились. Эрни Ларсен в своей книге **«Вторая Стадия Выздоровления»** говорит об этом ясно и просто: «Если ничего не менять, то ничего не изменится».

«Магическое мышление» очень опасно для выздоравливающих. Единственным лекарством от него является конструктивное действие.

**7. Оценка.** После того, как ты совершил какое-то действие, важно оценить, что произошло. Всегда есть результат. То, что мы сделали, либо сработало, либо нет. Дела улучшаются, остаются в прежнем состоянии или ухудшаются. Важно попробовать учиться на последствиях. Все мы - человеческие существа, которым свойственно ошибаться. Неважно, насколько осторожно мы подходим к решению проблемы, все равно иногда мы ошибаемся. Томас Эдисон ошибался несчетное количество раз, пока нашел правильный способ сделать электрическую лампочку. Этап оценки необходим, но помни, что если твое действие не разрешило проблему - это еще не провал. Ты кое-что узнал - а именно то, что сделанное тобой не помогло. Если что-то не помогает, в следующий раз попробуй что-нибудь другое. Многие люди просто повторяют решения, которые не помогают. Процесс оценки дает ответ на вопрос: «Достиг ли я нужного результата, или мне нужно подобрать другое решение для этой проблемы?»

### **Кратковременная социальная стабилизация.**

Теперь, когда мы узнали, как решать проблемы, пришло время применить эти знания на практике. Для большинства из нас наша зависимость была разрушительной. Мы пострадали физически, психологически, социально и духовно. На этой стадии наше физическое здоровье, возможно, улучшается, но многие из нас все еще остаются озлобленными, подавленными, встревоженными, подозрительными, и не могут доверять другим. Для многих из нас брак превратился в хаос, работа в бедственном положении, круг общения сконцентрирован на алкоголе и наркотиках. У нас очень мало трезвых друзей.

Для стабилизации нам необходимо принять меры, чтобы собрать воедино нашу текущую жизнь. Довольно трудно продвигаться в выздоровлении, если наша работа в опасности, мы находимся на грани развода, нас могут арестовать, мы можем потерпеть финансовый крах или обанкротиться. Кратковременная социальная стабилизация означает, что мы учимся накладывать своего рода «повязки» на основные жизненные проблемы. На языке АА, мы «препоручаем» их. У нас может не быть возможности решить их полностью, но мы можем предпринять действия, которые застрахуют нас от возможных катастрофических последствий.

Синди, выздоравливающая кокаиновая наркоманка, и ее муж Джон являются хорошим примером кратковременной социальной стабилизации в действии. Когда Синди, наконец, обратилась к лечению, она и ее муж были на грани развода. Джон сказал Синди, что собирается развестись с ней, потому что не собирается продолжать жить с ее зависимостью. Эта угроза мотивировала Синди начать лечение. Чтобы освободить свои мысли для выздоровления, Синди требовалось временно стабилизировать брак. В процессе консультирования она начала признавать эффект, который ее зависимость оказывала на Джона. На семейной сессии Синди и Джон договорились о шестимесячном испытательном периоде: Джон согласился не разводиться с Синди как минимум шесть месяцев, пока она будет заниматься лечением. Он согласился вместе с ней принять участие в консультировании и посещать Ал-Анон. Это позволило Синди обрести душевный покой, так как она знала, что ей не грозит неожиданный развод в начале выздоровления.

Синди также имела множество долгов в результате своей химической зависимости. Ей приходилось занимать деньги, и она превысила лимит всех своих кредитных карт. Они с Джоном составили финансовый план выживания, чтобы быть уверенными в том, что у них есть ресурсы для оплаты счетов, ежедневных расходов и участия в необходимом лечении и консультировании. Это также было частью плана кратковременной стабилизации.

---

Можно рассматривать кратковременную социальную стабилизацию как создание маленького островка здравомыслия в твоей жизни

---

Синди находилась в социальной изоляции. У нее не было друзей, кроме таких, которые употребляли кокаин или злоупотребляли спиртным. Она знала, что ей не удастся общаться с этими людьми и оставаться трезвой, но других друзей у нее не было. Главной частью ее плана кратковременной стабилизации было обязательство посещать еженедельно два собрания Анонимных Алкоголиков и три собрания Анонимных Кокаинистов. Здесь у нее появлялась возможность создать дружеские отношения с другими людьми, которые понимали мучающие ее проблемы.

Даже если все идет не так, как нужно, тебе необходима твердая база для того, чтобы планировать выздоровление. Делать маленькие шаги для прояснения мыслей необходимо, чтобы начать внутреннее изменение, требующееся для долгосрочных изменений в твоей жизни.

#### **Развитие надежды и мотивации.**

По мере того, как мы становимся более устойчивыми, начинает возникать новое чувство надежды и укрепляется мотивация. Мы начинаем мыслить более ясно и рационально, и наши эмоции успокаиваются. Мы начинаем строить новую историю выздоровления, живя одним днем. Мы начинаем видеть прогресс и выздоровление других людей. Мы видим, что острая абстиненция и подострый абстинентный синдром – это то, с чем мы можем справиться. Мы уверяемся в том, что жизнь может улучшиться, если мы будем следовать определенным основополагающим принципам. Одержимость,

компульсивность и тяга к употреблению алкоголя и наркотиков часто снижаются. Мы начинаем верить, что выздоровление возможно.

Мы обнаруживаем, что у нас появляется любопытство по поводу нашей зависимости. Что это такое? Чем она вызвана? Что я могу сделать для повышения качества своей трезвости? Мы также осознаем, что осталось много незавершенной работы в связи с нашей зависимостью, и эти проблемы должны быть решены. Это - показатели того, что мы готовы перейти на стадию, которую я называю Стадией Раннего Выздоровления.

## **ЧАСТЬ 4**

### ***Раннее выздоровление – понимание и принятие.***

Главная цель раннего выздоровления – изменить свое отношение к употреблению алкоголя и наркотиков, которое ведет нас к срыву. Мы изменяем свое понимание зависимости и той роли, которую она играет в нашей жизни. Мы исследуем смысл и цели приема химических веществ, и учимся справляться с жизнью, не употребляя их.

#### **Проблема употребления и проблема мышления.**

Как мы узнали ранее, члены АА любят говорить, что алкоголизм - это сочетание двух проблем: проблемы употребления и проблемы мышления. *Проблема употребления* связана с приемом алкоголя и других наркотиков и повреждениями, которые наносятся нашему телу и мозгу. *Проблема мышления* имеет отношение к иррациональным мыслям, неуправляемым чувствам и, в результате, к саморазрушительному поведению, которое сопровождается употреблением алкоголя и наркотиков. В раннем выздоровлении мы фокусируемся на разрешении проблемы мышления, которая связана с нашей зависимостью.

---

#### ***Зависимость является комбинацией двух проблем:***

- 1. Проблема употребления – проблема с употреблением алкоголя и наркотиков.***
  - 2. Проблема мышления – проблема с иррациональными мыслями, неуправляемыми чувствами и саморазрушительным поведением.***
- 

Ранее мы показывали, как большинство выздоравливающих людей совершают Первый Шаг двумя разными способами. Сначала они совершают Шаг на бессознательном уровне. Происходит сдвиг в чувствах, изменение в эмоциях, тонкая, почти неопишуемая перемена в том, во что мы верим и что делаем. Что-то стало другим, и мы знаем это. «Превращение» произошло, но мы не можем адекватно объяснить его словами ни себе, ни другим людям. Это превращение, бессознательный процесс совершения Первого Шага, крайне важно. Но его недостаточно для того, чтобы достичь полного выздоровления.

Следующее, что мы должны делать - это активная работа по Шагам с полным их осознанием. В процессе работы по Шагам мы начинаем осознавать, какие действия производят изменение. Мы совершенно точно узнаем, что нам необходимо делать, чтобы поддержать эти изменения. Я часто называю этот процесс *демистификацией* (развенчиванием мифов). Поначалу, когда мы делаем Первый Шаг и принимаем наше бессилие перед алкоголем и наркотиками, это кажется необъяснимым чудом. Мы

знаем, что это случилось, но мы не понимаем, как мы сделали это. Мы не уверены в том, что знаем, как сохранить его. Мы боимся, что чудо уничтожит само себя.

В раннем выздоровлении мы развенчиваем миф о чуде, изучая процесс выздоровления. Мы начинаем *сознательно* воспринимать нашу зависимость и узнавать, что требуется от нас, если мы хотим продолжить выздоравливать. Другими словами, мы изучаем слова и понятия, необходимые для того, чтобы понять, что же с нами произошло, и что нам нужно делать, чтобы осуществить позитивные изменения. В конце раннего выздоровления мы уже способны объяснить процесс выздоровления другим людям.

Выздоровление требует двух видов изменений:

1. *Бессознательные* – тонкий сдвиг в чувствах и вере, который мотивирует нас изменить то, как мы живем.
2. *Сознательные* – понимание законов и принципов, которые приводят к изменениям и направляют их.

### **Понимание зависимости**

Первой задачей раннего выздоровления является создание точного и детального понимания химической зависимости. Это задача интеллектуальная, но она пробуждает много чувств. Признание включает в себя понимание зависимости как болезни, примерку этой информации на себя и принятие решения, что мы на самом деле больны этой болезнью, и эта болезнь имеет свои последствия. Наше признание не будет полным до тех пор, пока мы не сможем отстоять наши убеждения перед другими людьми, которые могут попытаться убедить нас в том, что у нас нет зависимости.

Если ты хочешь увидеть, насколько хорошо ты понимаешь свою зависимость, проведи простой эксперимент. Сядь спокойно, сделай глубокий вдох и расслабься. Находясь в расслабленном состоянии, скажи себе: «*Меня зовут \_\_\_\_\_, и я завишу от алкоголя и других наркотиков*». Отметь свою реакцию на это утверждение. Скажи еще раз: «*Меня зовут \_\_\_\_\_, и я химически зависимый человек*». Некоторые люди отмечают, что при этом начинается внутренний спор. Одна их часть говорит: «*Нет, это не я. У меня может быть проблема с алкоголем и наркотиками, но на самом деле я не зависимый. У меня все не так плохо, как у героинового наркомана или пьяного бродяги. Конечно, я завишу от химических веществ, но это совсем не так, как у этих пропащих, которых я вижу на собраниях*».

Наша часть, которая подвергает сомнению нашу зависимость или пытается уменьшить ее, называется *зависимое «Я»*. Это привычный способ говорить с самим собой, который развивается, чтобы поддерживать и защищать свою зависимость. Зависимое «Я» является стражем отрицания и рационализации. Это зависимое «Я» мешает нам ясно понимать, что же такое химическая зависимость, осознавать факт, что она у нас есть, и те последствия, которые химическая зависимость принесла в наши жизни.

Каждый зависимый имеет две различные части:

- Зависимое «Я» и
- Трезвое «Я»

---

### ***Цель выздоровления – передать ответственность трезвому «Я»***

---

Цель раннего выздоровления - окончательно подавить голос нашего зависимого «Я». И этот голос должен быть побежден с помощью правды. Нам необходимо изучить

аргументы, которые нужны, чтобы разрушить иррациональную систему отрицания, которая будет вести нас обратно к употреблению алкоголя и наркотиков.

Я часто предлагаю зависимым людям провести беседу между их зависимым «Я» и трезвым «Я». Это может быть проделано в процессе групповой терапии, индивидуальной терапии, или может быть написано на листе бумаги. Процесс может происходить следующим образом:

Сначала подумай о том, на что ты был похож, пока пил и употреблял наркотики. Затем подумай о той части тебя трезвого, которая продолжает стремиться принять алкоголь или другой наркотик. Это твое зависимое «Я». То, что ты прекратил употреблять, не означает того, что оно исчезло. Оно, возможно, ушло поспать немного, но в любой момент может проснуться, чтобы создать трудности для твоего выздоровления.

Возьми лист бумаги и раздели его на три части, как показано на следующей странице:

**Описание моего зависимого «Я»:**

---

---

---

**Мое зависимое «Я»...**

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_
- 7. \_\_\_\_\_
- 8. \_\_\_\_\_
- 9. \_\_\_\_\_
- 10. \_\_\_\_\_

**Когда я думаю о своем зависимом «Я», я чувствую...**

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_
- 7. \_\_\_\_\_
- 8. \_\_\_\_\_
- 9. \_\_\_\_\_
- 10. \_\_\_\_\_

В первом разделе опиши, на что похоже твое зависимое «Я». Один человек, по имени Джек, написал следующее: «Мое зависимое «Я» – это подлая, злая,

возмущенная часть меня, когда я трезв. И еще оно - та сторона меня, которая любит развлечения, когда я пью».

Затем закончи начатое предложение: «Мое зависимое «Я»...» так быстро, как только можешь как минимум десять раз, и посмотри, что получилось. Джек написал следующее:

Мое зависимое «Я»...

1. Подлое.
2. Злое
3. Одинокое
4. Жадное
5. Ненавидит меня за мои успехи.
6. Всегда желает легкого выхода
7. Заинтересовано в быстрых достижениях независимо от цены.
8. Готово убить меня, лишь бы заполучить то, что оно желает.
9. Не заботится ни о ком и ни о чем, кроме того, как достать побольше выпивки или наркотиков.
10. Злится, когда я становлюсь трезвым и стараюсь оставаться таким.

Теперь, в третьем разделе, закончи начатое предложение: «Когда я думаю о своем зависимом «Я», я чувствую...» десять раз, так быстро, как это возможно. Джек написал:

«Когда я думаю о своем зависимом «Я», я чувствую.....»

1. Злость
2. Грусть
3. Огорчение
4. Тяжесть
5. Как будто я потерпел поражение
6. Вину
7. Оупение
8. Стыд
9. Злость, что я мог быть так туп
10. Облегчение от того, что я не обязан больше пить или употреблять наркотики.

Теперь, возьми еще один лист бумаги и раздели его на три части, как показано на следующей странице:

**Описание моего трезвого «Я»:**

---



---

**Мое трезвое «Я»...**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

**Когда я думаю о своем трезвом «Я», я чувствую...**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Подумай о том, как ты выглядишь, когда тебе комфортно в твоей трезвости, и дай описание своего трезвого «Я» в верхней трети листа. Джек написал: «Я интересуюсь другими людьми. Я хорошо забочусь о себе. Я могу переживать стресс, и я справляюсь с проблемами. Я связан с другими людьми, и я чувствую связь с тем источником силы, который я называю Богом».

Теперь переходи к предложению, которое начинается: «Мое трезвое «Я»...» и закончи его как можно быстрее, как минимум десять раз. Вот что написал Джек:

«Мое трезвое «Я»...»

1. интеллигентное
2. теплое
3. заботливое
4. трезвое
5. в контакте с Богом
6. временами сильное
7. снисходительно к моим ошибкам и слабостям
8. способно обратиться за помощью
9. желает и имеет возможность помогать другим
10. вступает в отношения с другими людьми

А сейчас переходи к предложению, которое начинается: «Когда я думаю о своем трезвом «Я», я чувствую...» и запиши свои ответы. Джек написал следующее:

«Когда я думаю о своем трезвом «Я», я чувствую:

1. теплоту
2. заботу
3. комфорт
4. вину – мне не стоило быть таким так долго
5. небезопасность – я не уверен, что могу оставаться таким всегда
6. усталость
7. я не знаю, что я чувствую

8. злость
9. это глупо
10. почему я не могу испытывать добрых чувств к своему трезвому «Я»?»

То, что произошло с Джеком, случается очень часто. Мы испытываем плохие чувства по отношению к своему зависимому «Я», и знаем это. Но, каким-то образом, мы не можем испытывать позитивных чувств и к трезвому «Я». В этой точке Джек формально представил свое трезвое «Я» своему зависимому «Я», и состоялся долгий разговор. Он начался с вопроса, который трезвое «Я» задало зависимому «Я»: «Почему ты не даешь мне чувствовать себя хорошо в моей трезвости?» Диалог выглядел примерно так:

**Трезвое «Я»:** «Почему ты не можешь позволить мне испытывать удовольствие, когда я трезв?»

**Зависимое «Я»:** «Потому, что я не хочу, чтобы ты был трезвым. Мне нужно, чтобы ты был пьяным»

**Трезвое «Я»:** «А зачем тебе нужно, чтобы я был пьяным?»

**Зависимое «Я»:** «Потому, что ты неудачник, и никогда ничего не добьешься без алкоголя или наркотиков. Это единственный способ, которым такой неудачник, как ты, может испытывать хорошие чувства к себе самому».

**Трезвое «Я»:** «Это неправда. Я могу хорошо относиться к себе, когда я трезв».

**Зависимое «Я»:** «Чего беспокоиться? Гораздо легче просто выпить или принять наркотик, чтобы чувствовать себя хорошо».

**Трезвое «Я»:** «Я не могу употреблять, потому что это убьет меня».

**Зависимое «Я»:** «Я просто сделаю тебя таким несчастным, что тебе придется или употребить, или сойти с ума. У меня хватит сил для этого, так что зачем зря стараться?"

Очень важно осознать то, что именно твои трезвое и зависимое «Я» говорят друг другу. Большинство выздоравливающих людей регулярно ведут разговоры, подобные приведенному выше. Иногда зависимое «Я» берет верх. Мы впадаем в зависимое мышление, даже не осознавая этого. С того момента, как ты научишься видеть разницу между своим трезвым «Я» и своим зависимым «Я», ты сможешь остановиться и спросить себя: «Кто говорит сейчас – мое трезвое «Я» или мое зависимое «Я»?» Признаком того, что ты достиг договоренности как с трезвым, так и с зависимым «Я», является твоя способность описать трезвое «Я» без внутренних споров. После работы над диалогом между зависимым и трезвым «Я» Джек смог закончить описание трезвого «Я» следующим образом:

«Когда я думаю о моем трезвом «Я», я чувствую...

1. безопасность
2. уверенность
3. теплоту
4. силу
5. иногда я пугаюсь, но нет ничего, с чем бы я не справился
6. чувствую, что я живой
7. свободу
8. способность давать что-то другим
9. ответственность и зрелость
10. себя трезвым взрослым.

**Понимание роли, которую зависимость играла в твоей жизни.**

Зависимое «Я» заставило нас измениться физически, психологически, социально и духовно. Большая Книга называет его «хитрым, сбивающим с толку и могущественным». Наше зависимое «Я» вселило в нас веру в те вещи, которые не являлись правдой. Мы верили, что наше зависимое «Я» - наш друг, тогда как на самом деле оно было врагом. Мы верили, что нам надо довериться своему зависимому «Я», и оно нам поможет, тогда как реально оно разрушало нас. Мы думали, наше зависимое «Я» может решать проблемы, тогда как оно их создавало. Мы думали, что наше зависимое «Я» знает, как нам справляться со стрессом, хотя на самом деле мы лишь становились напряженными или бессильными. Нам необходимо исправить наше мышление и увидеть, что собой представляет зависимое «Я».

За прошедшее время профессионалы разработали процедуры, которые могут помочь нам понять свою зависимость. Большинство лечебных центров использует эти процедуры для того, чтобы помочь клиентам осознать роль зависимости в их жизни. Если ты не выполнял следующие упражнения, даже если при этом ты остаешься трезвым в течение некоторого времени, я думаю, ты получишь пользу, проделав эту работу. По мере выполнения каждого из этих упражнений, осознавай диалог между трезвым и зависимым «Я». Эти упражнения почти всегда разжигают вражду между трезвым и зависимым «Я».

### **Восстановление истории жизни**

Запомните это: химическая зависимость действует в контексте нашего образа жизни. Чтобы понять, как развивалась твоя химическая зависимость, важно понять твою жизнь.

**Упражнение 1:** Выбери время, чтобы написать краткую историю своей жизни. Эта история не должна занимать больше 10-15 страниц. Простой путь сделать это заключается в выполнении следующих заданий. Обсуди то, что ты делаешь в этих упражнениях, на собрании АА, со своим терапевтом или со спонсором. Напиши сводку их комментариев и реакций.

### **Детство**

Задание: Опиши свое детство. Какими были твои мама и папа до того, как тебе исполнилось 10 лет? Также опиши каждого из твоих братьев и сестер, как ты помнишь их до того, как тебе исполнилось десять лет.

Как твоя семья повлияла на твою возможность жить счастливой и продуктивной жизнью, когда ты стал взрослым?

### **Начальная школа**

Задание: Чем была для тебя начальная школа? Подкрепляли ли люди, которых ты встречал, те убеждения, которые ты получил в семье, или они показали тебе другой способ жизни? Как начальная школа повлияла на твою возможность жить осмысленной и счастливой жизнью, когда ты стал взрослым?

### **Средняя и старшая школа**

Задание: Опиши свой опыт обучения в средней и старшей школе, и как это повлияло на твою способность жить осмысленной и созидательной жизнью, когда ты стал

взрослым? Обязательно опиши своих лучших друзей и то, чему ты научился у одноклассников.

### ***Институт/техникум***

Задание: опиши, чем для тебя было посещение института или техникума (если ты в них учился). Каким образом этот опыт добавил тебе возможностей жить осмысленной и созидательной жизнью, когда ты стал взрослым? Где и как это тебе мешало?

### ***Армия***

Задание: Если ты служил в армии, каким был этот опыт? Участвовал ли ты в боевых действиях? Каким образом этот армейский опыт внес вклад в твою возможность жить эффективно, когда ты повзрослел? Препятствовал ли он этому и как?

### ***Работа***

Задание: опиши историю своей работы. Считаешь ли ты себя успешным или неудачником в сфере возможностей созидать что-либо и зарабатывать на жизнь?

### ***История семьи в зрелом возрасте***

Задание: Опиши, как развивались твои взрослые отношения с родителями, братьями, сестрами и другими родственниками.

### ***Социальная история в зрелом возрасте***

Задание: Опиши, как развивались твои дружеские отношения в течение твоей жизни. Есть ли у тебя сейчас дружеские отношения, которые имеют смысл и устраивают тебя?

### ***История интимных или супружеских отношений***

Задание: Опиши свои романтические, сексуальные или супружеские отношения. Смог ли ты установить длительные, осмысленные и устраивающие тебя интимные отношения?

### ***История употребления алкоголя и наркотиков***

***Упражнение 2:*** Опиши развитие употребления алкоголя и наркотиков с момента, когда ты их впервые попробовал. Подумай о главных изменениях в их приеме. Отметь все периоды, когда ты начинал употреблять больше или меньше. Какие проблемы явились результатом употребления алкоголя и наркотиков? Полезно разделить свою жизнь на периоды длительностью от одного до пяти лет. Убедись, что ты перечислил все периоды, когда ты воздерживался от употребления, и укажи причину.

### ***Сравни историю жизни с историей употребления алкоголя и наркотиков***

Возьми лист бумаги и проведи посередине вертикальную линию. Озаглавь левую колонку: *Основные события жизни*. Озаглавь правую колонку: *Способ употребления алкоголя и наркотиков*.

В левой колонке перечисли основные события своей жизни. Будет полезно представить жизнь в виде следующих одна за другой глав книги. У тебя могут быть главы о детстве, начальной школе, средней и высшей школе, первом рабочем опыте, и так далее. Другой способ подумать над этим – определить основные решения или главные изменения в твоей жизни. В какой момент ты стоял на развилке дорог и должен был принимать решение? Когда обстоятельства принуждали тебя к действиям, которые определяли или изменяли течение твоей жизни? Убедись, что ты вспомнил как минимум от шести до десяти таких событий, или фаз твоей жизни.

Напротив описания события напиши, как выглядело употребление алкоголя и наркотиков в это время. Убедись, что ты указал, что и в каких количествах ты употреблял. Ключевые вопросы: как много, что именно, как часто и какими были последствия? Если употребления алкоголя или наркотиков кем-либо из членов семьи повлияло на тебя в детстве, включи это тоже.

Это упражнение поможет тебе прийти к пониманию того, как прием алкоголя и наркотиков влиял на твою жизнь. Ты можешь найти это упражнение более трудным, чем кажется поначалу. Большинство химически зависимых людей развивает систему отрицания или рационализации, которая препятствует тому, чтобы они это обдумали. Причина этого очень проста. Если мы рассмотрим связь употребления алкоголя и наркотиков с течением нашей жизни честно и точно, нам придется признать, каким разрушительным оно было. И если мы увидим, насколько разрушительным было употребление, логичным будет его прекратить. Вот пример того, на что может быть похож ваш список:

Основные события жизни	Мой стиль употребления алкоголя и наркотиков
<p><i>Детство (от 0 до 5 лет):</i> Жил с родителями</p>	<p>Отец тяжело пил. Мама не пила совсем.</p>
<p><i>Начальная школа (от 6 до 11 лет):</i> Я получал средние оценки, но чувствовал, что я не вписываюсь в компании, и никто меня не любит.</p>	<p>Папа потерял контроль над употреблением алкоголя. У старшей сестры были эмоциональные проблемы, вызванные пьянством отца. Я время от времени потягивал папино пиво. Чувствовал себя при этом очень взрослым.</p>
<p><i>Средняя и старшая школа (от 12 до 18 лет):</i> Средние оценки. Был одиночкой в течение первых трех лет. Появилось много друзей за последний год.</p>	<p>Первые три года не пил. Присоединился к банде в старших классах и начал выпивать по вечерам в пятницу и субботу, иногда курил марихуану. Чувствовал себя великолепно, когда пил и курил.</p>
<p><i>Колледж (от 19 до 22 лет):</i> Посещал четыре года, чтобы не</p>	<p>Пил много, временами ежедневно. Употреблял марихуану ежедневно.</p>

<p>строить планов. Присоединился к веселой компании. Средние оценки. Было много веселья.</p> <p><i>Служба в армии (с 23 до 24 лет):</i> Два рейда во Вьетнам. Много боевых действий. Много шрамов.</p> <p><i>Потерянные годы (с 25 до 27 лет):</i> Вернулся домой из Вьетнама. Мало друзей. Казалось, что я схожу с ума, и никто не понимает меня.</p> <p><i>Супружество (с 28 до 31 года):</i> Встретил Рут и влюбился в нее. Поженились через шесть месяцев. Первая постоянная работа - менеджер магазина. Двое детей в течение двух лет. Моя семья была самой важной частью моей жизни.</p> <p><i>Лечение химической зависимости (в 31 год):</i></p>	<p>Экспериментировал с ЛСД и амфетаминами. Никаких проблем. Мог остановиться, когда хотел.</p> <p>Никогда не пил и не употреблял наркотиков во время действий. Набирался в каждое увольнение. Появились провалы в памяти. Часто затевал драки.</p> <p>Пил и употреблял наркотики ежедневно. Обвинял во всем Вьетнамский опыт.</p> <p>Рут изменила мою жизнь. Я стал меньше пить. Совсем прекратил употреблять наркотики. Все было хорошо в течение года. Потом почувствовал большое напряжение, как отец; начал много пить. Когда был пьян, совершал поступки по отношению к жене и детям, о которых потом сожалел.</p> <p>Я пошел лечиться потому, что моя жена угрожала разводом, а начальник собирался меня уволить.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Определение цели, которой служили алкоголь и наркотики

**Упражнение 3:** Алкоголь и наркотики служили определенным целям в жизни каждого из нас. Мы использовали их для чего-то. Иногда для того, чтобы увеличить наши силы. В других случаях - чтобы преодолеть слабости. Для того, чтобы выяснить, по каким причинам мы употребляли алкоголь и наркотики, можно на отдельном листе бумаги записать наши ответы на следующие вопросы:

1. Какие **способности** я, как мне казалось, получал, когда пил (употреблял наркотики), которых у меня не было в трезвом состоянии? Что я могу сделать, чтобы развить эти способности в процессе выздоровления?
2. Какие мои **слабости** сейчас создают для меня такие неудобства, что я часто хочу выпить? Что я могу сделать, чтобы преодолеть или принять эти слабости, не употребляя алкоголя и наркотиков?
3. При каких типах **проблем** или неприятных ситуаций я прибегал к употреблению алкоголя и наркотиков, чтобы избежать их или справиться с ними? Сейчас, когда я трезв, как я могу справляться с подобными ситуациями, не прибегая к приему веществ?

### Принятие болезни зависимости

Принятие – это возможность думать о том, что происходило, пока мы употребляли алкоголь и другие наркотики, не чувствуя боли. Это эмоциональный

процесс, включающий в себя освобождение от стыда, вины и неразрешенных болезненных переживаний, полученных во время зависимости. Многие выздоравливающие люди несут в себе эти неразрешенные болезненные воспоминания в течение многих лет. Большую часть времени они чувствуют себя хорошо, но когда они думают или говорят о прошлом употреблении алкоголя и наркотиков, боль, стыд и вина возвращаются.

Многие из нас пытаются справиться с этими чувствами, стараясь не вспоминать то, что их вызывает. Это работает в течение короткого времени, но чувства неизбежно возвращаются. Эти болезненные чувства могут быть разрешены при работе по Двенадцатишаговой программе, и, возможно, при проработке их в процесс консультирования и терапии. Важно обучиться тому, как думать и говорить о воспоминаниях и чувствах, которые они вызывают. Когда мы полностью принимаем свою зависимость, наше прошлое употребление алкоголя и наркотиков больше не сможет причинять нам боль.

Большая Книга Анонимных Алкоголиков говорит, что мы познаем новую свободу и новое счастье, что мы не будем ни сожалеть о прошлом, ни пытаться захлопнуть за ним дверь, что мы поймем слово **смирение** и познаем покой. Несмотря на наше прошлое, на всю боль и проблемы, которые мы создавали для себя и других людей, мы сможем достичь смирения и душевного покоя.

Для того, чтобы разрешить наши болезненные воспоминания, полезно понять, почему мы все еще их имеем, и как мы поддерживаем их в трезвости.

Мы поддерживаем наши воспоминания в неразрешенном состоянии в том случае, если у нас был болезненный или травматический опыт, а потом мы отказываемся об этом говорить. Чем тяжелее травма, тем больше неразрешенной боли. Многие из нас переживали травму или боль, когда мы были либо пьяны, либо в похмелье, но мы часто опускаем это, как что-то малозначимое. *«В конце концов,- говорим мы себе, - Я тогда был пьян, а пьяные не чувствуют боли. Что беспокоиться об этом сейчас, когда я трезв?»*

То, что происходило с нами тогда, имеет долгосрочные эмоциональные последствия. Боль и травма записываются в нашем бессознательном. Позже что-то может запустить воспоминания, и болезненные чувства возвратятся. Это называется «возвратная вспышка». Это способ, которым бессознательное позволяет нам думать и говорить о содержании этого воспоминания, чтобы мы могли разрешить его.

Болезненность воспоминаний поддерживается попытками прогнать их, когда они появляются. Это помогает ненадолго, но воспоминания и чувства вернутся обратно. Мы приобретаем привычку блокировать свои воспоминания, которые содержат болезненные чувства. Мы можем так преуспеть в этом, что делаем это не задумываясь. К несчастью, это не приводит к тому, что воспоминания уйдут подобру-поздорову. Они возвращаются снова и снова, пока мы не надумаем поговорить о них. Вот история Джека:

«Однажды вечером я решил посмотреть, что это такое - «перепить». Я прикончил пятый бурбон за три с половиной часа. Когда я опрокидывал последние несколько глотков, моя голова кружилась, и я был настолько пьян, что с трудом мог поднять бутылку. Я проглотил последнюю пару глотков, и меня вырвало на себя прямо в комнате отдыха, где я находился. Я помню, как через некоторое время меня положили на кушетку. Я лежал, как будто во сне, со скрещенными на груди руками. Вокруг кушетки стояли люди, которые кричали на меня и пытались говорить со мной. Я не отвечал. Они ругали меня за то, что я так напился, что не мог двигаться. Я сказал себе: *«Я могу двигаться. Я покажу им»*. Я попробовал открыть глаза, но не смог. Я старался сказать что-нибудь, но не мог. Я пробовал двигать руками и ногами, но не мог. Я запаниковал. Мне казалось, что я

умираю, но я не мог двигаться. Я слышал, как люди один за другим ушли, оставив меня одного. Я безуспешно пытался позвать на помощь, но тоже не смог».

Это было травматично, настолько травматично, что он выталкивал это из своей памяти многие годы, уже будучи трезвым. Но воспоминание все равно возвращалось. Он не мог спать на спине, не ощущая необъяснимой паники. Когда люди кричали на него, ему казалось, что он задыхается. Воспоминание, которое вызывало это состояние, пыталось вырваться на поверхность, но он ему не давал. Он продолжал вытеснять его из памяти. Однажды вечером, когда он рассказывал свою историю на собрании АА, воспоминание вернулось. Когда он попытался говорить об этом, то начал плакать. Он чувствовал панику, заброшенность, и как будто он умирает. Когда он закончил говорить, то почувствовал себя лучше. Он не знал почему, просто так было. После собрания он рассказал это своему спонсору, а потом на нескольких других собраниях. Люди слушали и понимали, потому, что испытывали нечто подобное. По прошествии времени и в результате обсуждений это воспоминание перестало обладать властью причинять ему боль. Сегодня он может думать и говорить об этом происшествии совершенно безболезненно. Между прочим, он может над ним посмеяться.

У одной женщины, Джоан, было множество провалов памяти в тот период, когда она пила. Когда она стала трезвой, у нее возникали ночные кошмары, когда она чувствовала себя в ловушке, а люди трогали и толкали ее. В процессе восстановления истории употребления алкоголя она вспомнила, что подверглась сексуальному насилию, когда была слишком пьяна, чтобы сопротивляться. Поначалу, воспоминания были болезненными и отрывочными, и она прогоняла их. Но с помощью консультанта она смогла вспомнить, что же случилось. Несмотря на то, что ощущения боли, бессилия и предательства были интенсивными, каждый раз, когда она рассказывала об этом происшествии, боль уменьшалась. Однажды она рассказала о нем на собрании АА. Несколько женщин из группы имели похожий опыт, но боялись думать о нем или обсуждать его. Они встретились после собрания и, говоря друг с другом, увидели, что воспоминания со временем теряют возможность вредить им.

Когда мы переживаем травму, адреналин наполняет наш организм, вызывая ускоренное сердцебиение, учащение дыхания и напряжение мышц. Если травма достаточно сильна, мы переживаем шок. Если она невыносима, у нас возникает провал памяти, и мы не осознаем, что происходит. В шоке мы не можем чувствовать физических и эмоциональных последствий травмы. Мы закрываемся, чтобы защитить нашу нервную систему от перегрузки. Мы становимся немыми и глухими. Довольно часто у нас в это время отсутствующий или блуждающий взгляд. Если мы временами бывали пьяны или находились под воздействием наркотиков, люди могут принять наш шок за опьянение.

За этим следует стадия «рикошета». Человек начинает чувствовать, что он возвращается в состояние, предшествующее шоку. Тело начинает восстанавливать равновесие, а эмоции, которые «отключились», начинают выходить на поверхность. Теперь у человека есть желание и необходимость говорить. Если событие пересказано, оно может быть разрешено и пройдено. Если оно блокируется и вытесняется, оно вернется.

Многие из нас чувствуют сильный стыд и вину, когда начинается стадия «рикошета». Мы можем чувствовать, что виноваты в травматичном событии, или чувствовать, что если бы мы не пили и не употребляли наркотики, то такого бы не случилось. Мы переживаем стыд. Мы чувствуем, что мы, должно быть, неполноценны из-за того, что случилось, и мы боимся или не хотим рассказать об этом кому-нибудь. Мы часто начинаем пить или употреблять наркотики, чтобы избавиться от этих неразрешенных болезненных чувств.



Как ты можешь узнать, что у тебя есть неразрешенный травматический опыт, вызванный употреблением химических веществ? Твои ответы на следующие вопросы могут помочь тебе принять решение. Обведи ответы, которые наилучшим образом описывают твою ситуацию.

ВОПРОС		
1. Были ли периоды времени, когда ты знал, что пил и употреблял наркотики, но не можешь вспомнить, что происходило?	ДА	НЕТ
2. Можешь ли ты вспомнить ужасные вещи, которые произошли с тобой, пока ты пил и употреблял наркотики, но теперь ты не веришь, что они глубоко затронули тебя?	ДА	НЕТ
3. Когда ты рассказываешь о своей истории приема алкоголя или наркотиков, ты		
А. Становишься слишком эмоциональным?	ДА	НЕТ
Б. Становишься безэмоциональным?	ДА	НЕТ
В. Теряешь возможность концентрироваться или управлять своим вниманием?	ДА	НЕТ
Г. Смущаешься или теряешь способность ясно мыслить?	ДА	НЕТ
Д. Возникают навязчивые отрывочные воспоминания?	ДА	НЕТ
Е. Чувствуешь беспомощность или безнадежность?	ДА	НЕТ
Ж. Чувствуешь болезненные физические ощущения или перенапряжение?	ДА	НЕТ

Если ты обвел «ДА» четыре и более раз, то, возможно, у тебя есть неразрешенные воспоминания, относящиеся к употреблению алкоголя или наркотиков. Возможно, тебе было бы полезно обсудить это со своим спонсором, на собраниях или с консультантом.

В начале раннего выздоровления ты можешь чувствовать беспомощность в связи с тем, что ты натворил, пока употреблял. Может быть, это потому, что ты веришь, что ничего не можешь поделать с прошлым, и не существует способа заставить боль отступить. Это неправда. Есть способ снять боль, приносимую воспоминаниями. Некоторые принципы могут помочь тебе.

#### **Разрешение боли, связанной с опытом зависимости.**

Все химически зависимые люди имеют болезненные воспоминания. В этом нет ничего неправильного. Это естественные последствия наличия болезни химической зависимости. В трезвости эти болезненные воспоминания будут периодически возвращаться и заставлять нас чувствовать себя неуютно. Это «требует разрешения». То, что это происходит, естественно и нормально.

Нам необходимо обдумывать и обсуждать эти происшествия, чтобы разрешить боль, связанную с ними. Если мы просто вытесняем их из своего сознания, то они потом снова возвращаются.

Нам не стоит делать этого в одиночестве. Большинство людей неспособно придумать выход из неразрешенной боли из-за того, что бессознательная часть ума защищается.

Если мы находимся в опасном или недостаточно поддерживающем окружении, когда появляется необходимость разрешить неотложную проблему, нам не стоит обдумывать или обсуждать ее, пока мы не окажемся в подходящей обстановке. Когда болезненные воспоминания выходят на поверхность, нам необходимо быть в безопасном

окружении, где есть люди, которые могут выслушать нас, понять, что мы говорим, воспринимать нас серьезно и подтвердить, что наш опыт был реальным и важным. Большинство собраний Анонимных Алкоголиков является безопасным. Также безопасным местом является большинство групп поддержки и личные терапевтические сессии.

Когда мы попали в безопасное окружение, важно описать наши воспоминания другим настолько возможно ясно и точно. Когда мы начали обсуждать свой опыт, мы начали цикл введения и вывода живых воспоминаний и болезненных чувств. Наши эмоции могут «закрыться», мы можем начать слишком остро на все реагировать, мы можем даже переживать интенсивные зрительные образы и телесные ощущения, сходные с теми, что испытывали в то время.

Ты уже проживал свои воспоминания, и остался жив. Память не обладает властью физически повредить тебе или убить тебя. Повторное переживание чувств принесет тебе дискомфорт, но, если это происходит в безопасной обстановке, серьезно не навредит тебе.

С каждым разом, проговаривая свои воспоминания, мы будем ощущать все меньше боли и напряжения. В конце концов, мы получим облегчение и сможем вспоминать об этих событиях, не испытывая никакой боли. Мы освободимся от своих воспоминаний.

Есть четыре пути разрешения боли воспоминаний. Вот они:

- Слушать истории других
- Рассказывать свою историю
- Обратиться к помощи консультанта, и
- Работать по Программе Двенадцати шагов, особенно по Шагам с Четвертого по Седьмой.

Седьмой.

Давайте рассмотрим каждый в отдельности.

#### ***Слушать истории других.***

На собраниях мы слышим, как другие люди рассказывают свои истории употребления алкоголя и наркотиков. Слушая чью-то историю, мы начинаем видеть себя в опыте других. Мы видим, что мы не исключительны. Мы ощущаем свою принадлежность. Если мы изгоняли неприятные воспоминания из своего сознания, то они возвращаются, когда мы слушаем рассказы других людей. Мы можем отметить свои болезненные воспоминания и начать проговаривать их с другими.

#### ***Рассказывать свою историю.***

Одним из наиболее мощных способов вспомнить и разрешить боль от прошлого является рассказ своей истории на собраниях. Многие из нас нервничают и опасаются перед тем, как начать. Мы можем подготовить набросок того, что собираемся сказать. Мы встаем перед группой и начинаем говорить. И происходит какое-то чудо. Мы забываем про наш набросок по мере того, как воспоминания заполняют наш мозг. Мы начинаем говорить то, что нам нужно сказать, вместо того, что мы собирались сказать. Эмоции начинают расти. Многие люди готовы прослезиться. Другие открыто плачут.

Что же происходит? Мы начинаем переживать те чувства, которые мы не позволяли себе ощущать, пока пили и употребляли наркотики. Когда возникает этот болезненный опыт, происходит эмоциональный катарсис. Боль прочувствована и выражена. В конце концов возникает чувство облегчения и, может быть, разрешение боли.

Один человек из АА сказал мне, что большинство алкоголиков не знают своей истории, пока не расскажут ее на собраниях, по меньшей мере, десять раз, потому что каждый раз возникают новые воспоминания.

Рассказ своей истории - настолько жизненно важная часть выздоровления, что, как я считаю, его нужно повторить как минимум от трех до пяти раз в течение первого года выздоровления.

**Обращение к консультанту.**

Консультант может подготовить нас к рассказу своей истории, помогая нам вспомнить, что происходило в эпизодах употребления алкоголя и наркотиков. Опытный консультант может помочь нам заполнить пробелы памяти, задавая вопросы и используя управляемое воображение. Мы входим в состояние глубокого расслабления и разрешаем нашему уму вернуться к периоду времени, немного предшествующему провалу памяти. Нам предлагают точно вспомнить, что происходило – что конкретно мы видели, слышали, чувствовали и переживали. Мы фокусируемся на том, что происходило, и что мы чувствуем по этому поводу. Нас шаг за шагом вводят в провал памяти. Воспоминания, которые казались нам забытыми, часто возвращаются. Многие из наших воспоминаний могут быть болезненными. Обученный консультант может помочь нам вспомнить пережитое и разрешить боль.

Сочетание рассказа своей истории спонсору, на собраниях и консультанту может помочь тебе выздороветь быстрее.

**Работа по Шагам.**

В периоде раннего выздоровления большинство выздоравливающих людей работает над Четвертым – Седьмым Шагами Программы АА Эти Шаги связаны с процессом внутренних изменений.

**Двенадцатишаговая Программа в период раннего выздоровления.**

Поскольку для всех выздоравливающих людей важно понимать Двенадцать Шагов и их основополагающие принципы, мы рассмотрим эти Шаги детально.

**Шаг Четвертый: «Мы глубоко и бесстрашно исследовали себя с нравственной точки зрения».**

Ключевое слово здесь – *нравственность*. Что значит быть нравственным? Мораль и нравственность связана с правильным и неправильным поведением. Для того, чтобы определить, какое поведение правильно, а какое нет, нам нужно принять решение по поводу стандарта. Что же является стандартом, или линейкой, по отношению к которой мы оцениваем свое поведение как правильное или неправильное?

При оценке своего поведения я использую стандарт жизни - как моей собственной, так и других людей. Все, что способствует полной и содержательной жизни - хорошо. Все, что разрушает или обедняет жизнь - плохо. Я смотрю на жизнь, как на био-психосоциальный и духовный процесс, и для меня все, что разрушает физическую, психологическую, социальную и духовную жизнь и здоровье – плохо. Все, что укрепляет эти области – хорошо. Я верю, что мы рождены для того, чтобы жить как можно более полной жизнью. Выздоровление - значит новое обучение процессу жизни. Любое поведение, которое перемещает нас от полноты здоровья и жизни к слабости ума, тела и духа, является неправильным. Любое поведение, которое продвигает нас от состояния болезни и почти смерти к полному здоровью и жизнеспособности, является хорошим.

Хорошая жизнь (здоровое поведение) базируется на взаимозависимости с другими людьми, но мы признаем, что не в наших интересах посягать на права других людей или причинять им ущерб. Мы стараемся находить ситуации в жизни, которые дважды выигрышны. Дважды выигрышные ситуации – это те, в которых каждый получает преимущества. В них не бывает проигравших. Люди, которые движутся к здоровой жизни, к добру, осознают, что существуют законы, которые управляют вселенной.

- Физические законы определяют то, как оставаться здоровым.

- Психологические законы определяют то, как мы можем правильно использовать свой ум.
- Социальные законы определяют эффективность наших взаимоотношений.
- Духовные законы указывают, как строить эффективные отношения с Высшей Силой.

Моральное поведение – это поведение, которое соответствует всем этим законам.

Я часто перефразирую Четвертый Шаг: *«Я оцениваю по состоянию на сегодняшний день свои сильные и слабые стороны, для того, чтобы я мог созидать, опираясь на свою силу и преодолевая свою слабость».*

*Силы* - это нечто такое, что позволяет нам жить более полно в забеге на длинную дистанцию, называемом нашей жизнью. *Слабости* - это то, что ослабляет нас в этом марафоне и, в конце концов, приводит нас к болезни и смерти.

Очень важно записать Четвертый Шаг: только в результате конфронтации с самими собой, в которую мы вступаем, когда пишем, мы можем на самом деле лучше узнать, кто мы такие и как мы управляем своими жизнями.

***Шаг Пятый: «Мы признали перед Богом, собой и еще хотя бы одним человеком истинную природу наших недостатков».***

Этот Шаг жизненно важен. Мы должны сознательно представить себе наши силы и наши слабости. Мы должны сознательно подтвердить свое человеческое несовершенство перед Высшей Силой. Мы должны поделиться как минимум с одним человеческим существом истинной природой наших недостатков. Отметьте фразу: «Истинную природу наших недостатков». Пятый Шаг не предлагает нам описывать другим кровавые детали каждого неправильного поступка, который мы совершили. Что здесь важно, так это понять основополагающие принципы, которые определяют наше поведение, разрушающее наши жизни.

Вот еще один способ перефразировать Пятый Шаг: *«Я обсужу свою самооценку как минимум с одним человеком, и выслушаю обратную связь».*

***Шаг Шестой: «Мы полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера».***

Шестой Шаг был самым трудным для моего понимания. Я не мог понять смысл этого Шага до тех пор, пока не провел длительную беседу с Отцом Мартином. Он объяснил мне, что мы можем положиться на Бога в том, что Он даст нам мужество, силы, надежду и средства для решения наших проблем. Мы же должны обеспечить действия.

Бог действует естественными средствами. Когда Бог создал человеческий разум, способный к мышлению, Он не приказал нам не пользоваться им. Когда Бог создал Вселенную, основанную на законе последствий, Он не приказал нам игнорировать последствия нашего поведения.

Шестой Шаг просто призывает нас преисполниться желанием избавиться от дефектов наших характеров и их последствий. Когда мы начинаем сознательно исследовать свои недостатки и то, как они вредят нам, мы можем начать меняться.

Помните: каждый дефект характера имеет две стороны. Есть наружная сторона и изнаночная. Изнаночная сторона состоит из всей боли и ущерба, вызываемых недостатком. Наружная сторона состоит из всего того удовольствия и приятного времяпровождения, которыми этот дефект характера нас обеспечивает.

В психологических терминах наружная сторона называется *вторичной целью*. Каждая психологическая проблема создает боль, но она также предоставляет преимущества, называемые вторичными целями. Люди с проблемами, вызванными

грандиозность, отделяют себя от других и начинают ощущать себя очень одинокими. Они также чувствуют, что они сильнее и лучше, чем кто бы то ни было. Для того, чтобы преодолеть такой дефект характера, как грандиозность, человек может сделать следующее: (1) Сознательно принять дефект характера, (2) признать, как преимущества, так и неудобства, которые дефект характера создает, (3) признать, что неудобства перевешивают преимущества и (4) найти позитивный способ получать эти преимущества, не испытывая ущерба.

Эд был грандиозным пьяницей. Он верил, что мир держится на кончике его носа. Он ничего так не любил, как собирать вокруг себя людей в барах и бахвалиться. Когда он стал трезвым, то перенес свою грандиозность в выздоровление. Его постоянное бахвальство и преувеличения вызывали споры и отталкивали от него людей.

В результате Пятого и Шестого Шагов Эд осознал, что происходит и что заставляет это происходить, и он решил измениться. Сначала он просто прекратил свое грандиозное поведение. «Если такое поведение вредит мне и моему выздоровлению, оно должно прекратиться,» - сказал он. Но ему нечем было заместить такое поведение. Он оставался одиноким и, в довершение этого, постоянно боролся со стремлением монополизировать общение. Его спонсор помог ему увидеть позитивную сторону грандиозности. Ему нравилось руководить людьми и помогать им, и ощущать их признательность за это. Спонсор показал ему, как работать с новичками таким образом, чтобы получать эти преимущества. В процессе терапии Эд научился не только говорить, но и слушать. Он научился задавать вопросы, вместо того, чтобы говорить людям, что они должны делать. Он научился делиться мыслями и чувствами вместо того, чтобы загружать ими людей. Он сохранил позитивные аспекты своего недостатка и расстался с негативными.

Я так перефразирую Шестой Шаг: «Я преисполнюсь желанием проделать работу, необходимую для того, чтобы преодолеть свои слабости, уделяя внимание ежедневной болт и проблемам, которые они вызывают». Чтобы подтолкнуть людей к действиям по этому Шагу, я предлагаю им вести ежедневные записи, отмечая каждый случай, который они замечают, когда они используют какой-либо дефект характера, обнаруженный ими в Четвертом и Пятом Шагах. Затем я прошу их отмечать как позитивные, так и негативные последствия их поведения.

***Шаг Седьмой: Смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков.***

И снова этот Шаг озадачил меня. Я знаю, что чудеса периодически случаются, но они редки и между ними имеются большие промежутки. Кроме того, на них нельзя полагаться. Я не мог поверить, что основатели А.А. давали членам инструкцию просто сидеть и ждать чуда.

В разговоре с отцом Мартином у меня сложилось понимание того, что Бог дает нам силы, мужество, надежду и способ для искоренения наших недостатков. Нам нужно поработать ногами. Мы должны предпринять действия. Недостаточно просто молиться Богу и сидеть, ничего не предпринимая. Нам нужно молиться, визуализировать желаемый результат, преисполниться желанием изменяться и, когда представится возможность, нам необходимо захотеть действовать.

В одной из недавних лекций отец Мартин сказал: «Бог всегда отвечает на молитвы, но Он не всегда делает это тем способом, которого мы ждем от Него. Если мы молимся о возможности стать врачом, Бог обязательно ответит. Он скажет: «Иди в медицинский институт». Это истина для всех молитв. Если мы хотим преодолеть иррациональное поведение, Бог скажет: «Иди к терапевту». Если мы хотим решить проблемы с супругом, Бог скажет: «Обратись к семейному консультированию». Если мы хотим найти более

подходящую работу, Бог скажет: «Иди на курсы повышения квалификации, заполни и разошли резюме и гляди в оба»

С помощью работы по Шагам с Четвертого по Седьмой мы изменяемся внутренне. Мы становимся лучше изнутри наружу.

## **ЧАСТЬ 5**

### ***Среднее выздоровление – достижение жизненного равновесия.***

В Среднем Выздоровлении мы начинаем ремонтировать части нашей жизни, поврежденные зависимостью. Мы производим оценку наших целей, исследуем свою жизнь и производим изменения. Это не легко, и это требует абсолютной честности, но, если мы настойчивы, мы сможем привнести новый смысл, значение и счастье в наши жизни.

Если вас сбил грузовик, санитары остановят кровотечение, перевяжут вас и заберут в больницу для более интенсивного лечения. Выздоровление от химической зависимости происходит подобным же образом. В стадии перехода нас сбивает грузовик, называемый зависимостью, в стабилизации мы останавливаем кровотечение; в раннем выздоровлении мы перевязываем наши жизни до тех пор, пока не накопим достаточно выздоровления под повязками, чтобы произвести серьезные, долгосрочные изменения в своей жизни. Долгосрочные изменения – вот предмет среднего выздоровления.

К концу раннего выздоровления большинство из нас регулярно посещает собрания Двенадцатишаговой программы и, возможно, обратилось к психотерапии. Мы использовали это время для того, чтобы наложить гипс на свои проблемы. Мы сделали все необходимое, чтобы быть уверенными, что нас не уволят, не посадят в тюрьму, мы не столкнемся с необходимостью развода или с банкротством. Все наше внимание было приковано к приоритету номер один – не выпить сегодня и приобрести навыки, необходимые для того, чтобы оставаться трезвыми. Мы справляемся с этим день за днем, но у нас еще нет хорошо сбалансированного и удовлетворяющего нас стиля жизни. Дела идут гораздо лучше, чем в период нашей активной зависимости, но все еще остается большое количество работы, которую необходимо сделать.

#### **Разрешение чувства разочарования**

Мы можем быть обескуражены, взглянув на жизнь после шести-восемнадцатимесячной трезвости и обнаружив, что осталась еще куча работы. Во время раннего выздоровления мы трудились изо всех сил, чтобы изменить свое зависимое мышление, деструктивные эмоции и саморазрушающее поведение. Конечно, это разочарование – узнать, что внутренние изменения – не конец процесса выздоровления, а начало фундаментального изменения образа жизни. Многие выздоравливающие люди настолько обескуражены этим, что отвергают дальнейший рост. Они посещают много Двенадцатишаговых собраний, концентрируются на первых трех Шагах, но при этом сопротивляются признанию необходимости реальных изменений своих взаимоотношений или образа жизни. Вместо использования Двенадцатишаговой Программы для того, чтобы научиться жить осмысленной и продуктивной жизнью, они остаются на не удовлетворяющей их работе, чувствуют себя в ловушке плохих взаимоотношений и приходят на собрания, чтобы «проветривать» свои несчастья. Это также переносится в их социальную жизнь.

В раннем выздоровлении многие наши друзья – выздоравливающие люди, и общее у нас – это программа. Мы часто чувствуем себя неуютно с «земными людьми»,

которые не работают по Программе Двенадцати Шагов. Этому существуют хорошие объяснения. В раннем выздоровлении мы ходим на собрания, чтобы спасти свою жизнь, а не для того, чтобы устанавливать социальные контакты. Чтобы оставаться трезвыми, нам необходимо жить и дышать программой. Большинство наших старых друзей - активные зависимые, и нам стоит держаться подальше от них, чтобы остаться трезвыми. Большинство людей, которые не являются зависимыми, не понимают, через что мы проходим, а многие являются созависимыми (те, чья жизнь стала неуправляемой из-за проживания в вынужденных отношениях с зависимым человеком), без собственной программы выздоровления. Программа – это островок здравомыслия в зависимом мире, и мы проводим там много времени. Вступая в среднее выздоровление, мы признаем необходимость распространить этот островок здравомыслия на другие области нашей жизни. В АА это называют «применять принципы во всех наших делах».

Среднее выздоровление ставит нас перед главным выбором. Либо мы начинаем перестраивать свой образ жизни, используя принципы выздоровления, либо избегаем любых реальных изменений. В этой точке многие люди застревают. Но другие продвигаются вперед. Те, кто застревает, останавливают процесс выздоровления. Они рационализируют, говоря: «Я не пью, и я хожу на собрания! Это все, что мне надо делать!» Те, у кого хватает смелости двигаться дальше, хотят встретиться с реальностью. Они желают заплатить цену, необходимую для развития сбалансированного образа жизни, и найти смысл и значение в трезвости.

Не стоит недооценивать могущество разочарования. Многие из нас переживают депрессию в это время. Мы чувствуем слабость и безнадежность. Это период высокого риска срыва. Мы начинаем задавать вопросы. *Трезвость для чего? Почему я до сих пор остаюсь трезвым, если у меня столько проблем?*

Джон работает страховым агентом. Раньше ему нравилась эта работа потому, что он за два дня мог продать достаточно страховок, чтобы обеспечить себе употребление алкоголя в следующие три. Когда он стал трезвым, то обнаружил, что не очень счастлив на этой работе. Его не устраивало то количество времени, которое он проводил на работе вдали от своей семьи. Но, имея пятнадцать лет стажа, он зарабатывал около 65 000\$ в год и не представлял себе другого способа заработать такие деньги. В среднем выздоровлении он понял, что нуждается в работе, которая в большей мере устроит его трезвое «Я».

Джон чувствует себя ошеломленным, когда думает о перемене карьеры. Вместо того, чтобы обсудить свою проблему и создать план изменений, он просто продолжает ходить на собрания и «вентилировать» свои сомнения и несчастье. Он использует собрания, чтобы оправдать свою неподвижность, вместо того, чтобы использовать принципы выздоровления для того, чтобы перестроить жизнь.

У Эбби два года трезвости. Она отчаянно несчастлива в своем браке. Ее муж в целом хороший человек, но он невосприимчив к ее чувствам. Он поместил ее в центр своей Вселенной, но не собирается делать ничего, чтобы она была счастлива. Эбби не влюблена в своего мужа. Она не чувствует страсти, а временами даже не уважает его.

«*Зачем я вышла за него замуж?*» – все время спрашивает она себя. Ей не нравится отвечать на этот вопрос. Она много пила, когда они встречались. Она напилась в ночь помолвки и даже не помнит, занимались ли они сексом. Она пила все время, что они были женаты. Самым ценным в ее муже было то, что он поддерживал ее пьянство. Сейчас, когда она трезва, он мало что может предложить ей.

Через два года трезвости Эбби хочет получать больше от своего брака. Ее муж не знает, как давать больше, а Эбби боится просить. Брак связывает их. Нет большого

кризиса, но она несчастлива и ощущает пустоту. Она знает, что ей нужно что-нибудь сделать, но боится попробовать.

Вместо того, чтобы обратиться к семейной терапии, Эбби использует Двенадцатишаговые собрания, чтобы излить свои обиды и разочарование в браке. Она нашла группу других выздоравливающих женщин, которые были несчастливы в браке, и обратилась к ним за поддержкой. Они укрепили ее веру в то, что она ничего не может поделать. «Первым делом - главное», - напоминали они ей. «Нет проблемы настолько неразрешимой, чтобы выпивка ее еще не усугубила». Она жила Одним Днем и Не Гнала Волну. Она старалась не думать о том, во что превратится ее жизнь, если ее брак не наладится. Она практиковала «Не Напрягайся» в своей супружеской жизни. Она это понимала как «не делай ничего вообще».

Эбби находится в «кризисе деморализации». Она знает, что ей надо работать над своей семейной жизнью или развестись, но обе эти мысли выводят ее из равновесия. Ей гораздо легче использовать свою программу выздоровления, как место, где можно спрятаться от своих проблем, чем как инструмент для роста и изменений.

Чтобы положить конец подобному кризису, нам необходима сильная вера в то, что можно исправить прошлые ошибки и создать лучшую жизнь. Мы также должны верить, что изменение будет более стоящим, чем цена, которую мы за него заплатим. Это требует большего, чем просто интеллектуальное понимание. Мы нуждаемся в ролевых моделях, которые показали бы нам преимущества изменения жизни. Как только мы поверим, что сбалансированная жизнь возможна, мы можем выбрать движение вперед, или остаться на безопасной территории раннего выздоровления. Теперь у нас есть выбор. Мы больше не жертвы.

### **Исправление повреждений.**

Следующей задачей раннего выздоровления является возмещение ущерба, который мы нанесли нашей болезнью. В терминах АА это звучит как «заглаживание вины». Нам необходимо заглаживать вину по одной простой причине: хотя мы и не несем ответственности за то, что заболели, мы несем ответственность за возмещение того ущерба, который нанесли.

Эпилептик, у которого возникают судороги во время вождения машины, ответственен за возмещение ущерба. Жертвы сердечных приступов должны платить по больничным счетам. Ответственные люди должны возместить ущерб, вызванный их болезнью.

В раннем выздоровлении мы фокусируемся главным образом на внутренних изменениях. Наша задача - забинтовать наши жизненные проблемы, чтобы мы могли изменить свое мышление, чувства и поведение, относящиеся к нашей зависимости.

Когда мы вступаем в среднее выздоровление, то обнаруживаем, что «наложить повязку на проблемы» недостаточно. В среднем выздоровлении нашей задачей является определение проблем и разрешение их.

«Разрешать» («resolve») – интересное слово. «Re» – значит «*делать снова*». «Solve» – значит «*находить решение*». Когда мы разрешаем что-то, мы находим решение раз и навсегда. Мы прекращаем справляться с одной и той же проблемой снова и снова. Мы прекращаем, «re-solve» ее. Мы открываем ее центральную фундаментальную тему, и отпускаем проблему навсегда.



## Как Шаги Восьмой и Девятый могут помочь

Двенадцать Шагов говорят нам, чтобы мы начали освобождаться от проблем, работая по Шагам Восьмому и Девятому. Восьмой Шаг предлагает нам составить список всех тех лиц, которым мы нанесли ущерб, и преисполниться желанием загладить свою вину перед ними. Этот Шаг ясно инструктирует нас: войти в реальный мир и подготовиться к возмещению ущерба, который мы нанесли. Девятый Шаг предполагает, что мы «лично возмещаем ущерб этим людям, где только возможно. Кроме тех случаев, когда это может повредить им или кому-либо другому». Обязательство вполне ясное. Недостаточно прекратить употреблять химические вещества и ходить на собрания, если мы при этом поддерживаем саморазрушительный образ жизни.

«Заглаживать вину» - значит исправлять что-то. Когда мы заглаживаем вину, мы исправляем наши сломанные взаимоотношения. Девятый Шаг – это действия по плану, который мы составили на Восьмом Шаге. Мы на самом деле идем и просим прощения у людей, которым мы навредили. Но это должно быть больше, чем просто словесное извинение. Если мы украли что-то, мы должны вернуть это. Если мы обидели кого-то, мы пытаемся отплатить за причиненную боль каким-то осязаемым способом. Цель – очистить прошлое от мусора, чтобы свободно двигаться вперед, в будущее. Мы должны захотеть обернуться назад.

Это трудно. Мы можем создать этим стресс, достаточный для срыва, если попытаемся сделать это слишком рано на пути выздоровления. Мы должны изменяться внутренне, пока не станем достаточно эмоционально и духовно зрелыми для того, чтобы выдержать стресс совершения этих Шагов. Для работы по Восьмому Шагу мы можем взять лист бумаги и озаглавить его «Люди, пострадавшие от моей химической зависимости». Нарисуй три вертикальных колонки на этой странице. В первой колонке напиши имя человека, понесшего ущерб; во второй колонке напиши, какие твои действия нанесли ущерб, а в третьей колонке напиши, что ты собираешься сделать, чтобы загладить вину. Твой лист будет выглядеть так:

Люди, пострадавшие от моей химической зависимости		
Человек, которому я навредил	Какие мои поступки принесли ему вред	Что мне нужно сделать, чтобы загладить вину

Заполни эту страницу настолько честно и полно, насколько можешь, и покажи ее своему спонсору. Ты можешь обсудить этот список на собрании Двенадцатишаговой программы или принести его на другую терапевтическую группу.

### ***Начало саморегулируемой программы выздоровления***

Когда мы обнаруживаем новую проблему, становится очевидным, что нам необходимо внести изменения в программу выздоровления, чтобы решить ее. Джон,

страховой агент, упомянутый ранее, осознал, что ему нужно сменить работу. Он нуждался в переквалификации и, чтобы получить ее, должен был изменить программу выздоровления. Вместо посещения пяти собраний АА в неделю, он стал посещать четыре и заместил одно собрание занятием с консультантом по вопросам карьеры.

Эбби загладила вину перед мужем, но мало что изменилось. Она все еще была не удовлетворена низким уровнем интимности отношений в своем замужестве. Эбби и ее муж решили пойти к консультанту по вопросам брака. Эбби перешла с посещения четырех собраний в неделю к трем, и заместила одно собрание занятием с семейным консультантом и личным временем, которое она проводила с мужем.

Если мы хотим достичь сбалансированного стиля жизни, мы должны захотеть получить его любой ценой. Часто это может означать изменение нашей программы выздоровления, чтобы включить другие формы образования и терапии.

### **Создание уравновешенного стиля жизни**

Во время раннего выздоровления многие из нас жили жестко определенной жизнью, в которой было мало разнообразия или равновесия. Я называю это **жизнью в одном измерении**. Когда мы уравновесили образ жизни, то много хорошего начинает происходить более чем в одной области. Мы получили значимую и продуктивную работу, удовлетворяющие любовные отношения и хорошие отношения с семьей. Мы обрели не только твердую программу выздоровления с хорошим спонсором и многими друзьями в Двенадцатишаговой программе, но также друзей и приятелей, которые находятся вне программы. Здоровая жизнь требует баланса физических, психологических, социальных и духовных аспектов. Давай посмотрим на каждый в отдельности.

#### **Физическое здоровье в выздоровлении.**

Обретение физического здоровья – важная часть среднего выздоровления. Физическое здоровье обычно улучшается от воздержания. К сожалению, у многих выздоравливающих людей возникают привычки, которые подрывают преимущества воздержания. Эти саморазрушительные привычки включают плохое питание, излишнее употребление сигарет и кофеина, а также неподходящие упражнения. Давайте рассмотрим эти моменты.

#### **Плохое питание**

Протрезвев, многие выздоравливающие начинают есть больше некачественной еды, такой как печенье, конфеты и мороженое. Многие люди приобретают привычку плохо питаться потому, что у них нарушено пищевое поведение. Соответствующее питание необходимо для хорошего здоровья. Правильное питание предполагает три приема хорошо сбалансированной пищи в день и, возможно, две небольшие закуски в промежутках, с витаминной поддержкой при необходимости. Если ты не можешь поддерживать здоровую диету, и твои саморазрушительные привычки питаться выходят из-под контроля, то, возможно, у тебя нарушение пищевого поведения, и тебе требуется лечение. Подходящее место, в которое ты можешь обратиться – Анонимные Обжоры.

#### **Никотин и кофеин**

Хорошо известно, что курение вредит вашему здоровью. Боб Эрл (Bob Earl), автор книги *«Я устал притворяться» (Recovery Resources, Phoenix, Az.)* рассказал, как он оказался лицом к лицу со всей серьезностью своего пристрастия к курению. Когда он

работал консультантом в агентстве по предотвращению самоубийств, он курил. Человек, с которым он работал, сказал: «Боб, мы верим, что курение - это способ медленного самоубийства. Каждый раз, когда ты закуливаешь сигарету, ты вставляешь маленький заряженный пистолет себе в рот. Каждый раз, когда ты вдыхаешь дым, ты выстреливаешь маленькой пулей себе в мозг».

Боб был потрясен этой аналогией. Он так расстроился, что вынужден был закурить, чтобы пережить свое беспокойство. Эта конфронтация была началом процесса прекращения курения и, в конце концов, он смог бросить. Прекращение курения для некоторых людей может оказаться таким же сложным, или даже более сложным, чем прекращение употребления алкоголя или других наркотиков. Никотин является наркотиком, и мы можем нуждаться в поддерживающей терапии, программе выздоровления или их сочетании (так же, как с тем, что мы определили, как свою «первичную» зависимость). Может оказаться полезным взглянуть на себя, как на зависимых людей, бессильных вследствие этого перед **всеми** веществами, изменяющими сознание.

Многие выздоравливающие люди значительно увеличивают количество потребляемого кофеина. Некоторые выпивают до пятнадцати чашек кофе в день и больше. «Почему бы и нет?», - говорят они. – «Кофеин ведь достаточно безвреден, не так ли?» Ответом будет: нет, это не так. Употребление пятнадцати чашек кофе с кофеином в день (или такого же количества Колы) может привести к таким симптомам, как беспокойство, нарушения сна и возбуждение. Эти симптомы могут снижать качество выздоровления и даже повышать риск срыва.

Многие выздоравливающие забывают, что кофеин является стимулятором. В больших дозах он вызывает симптомы, сходные с симптомами амфетаминового или кокаинового опьянения. Кофеин вызывает зависимость. Во-первых, его эффект изменения сознания является приятным. При употреблении кофеина требуются все большие и большие дозы, чтобы получить желаемый эффект. Когда человек пытается держаться подальше от кофеина, может возникать синдром отмены, включающий в себя головные боли, утомляемость и сонливость. Эти симптомы впоследствии могут быть сняты еще более интенсивным употреблением кофеина. Высокая толерантность может сохраняться годами. У многих людей толерантность в конце концов снижается, и они начинают испытывать симптомы отравления кофеином. Они могут становиться беспокойными, истеричными и легко возбудимыми. У них может быть постоянный тремор рук, развиваться бессонница, странные сны и ночные кошмары. В результате могут возникать болезни, вызванные стрессом. Хотя кофеин не так очевидно разрушителен, как никотин, его употребление может снижать качество трезвости и повышать риск срыва. Особенно это касается людей, выздоравливающих от пристрастия к стимуляторам, таким, как кокаин и амфетамины. У них злоупотребление кофеином может спровоцировать тягу к другим стимуляторам

#### *Неподходящие физические упражнения.*

У многих выздоравливающих алкоголиков возникают проблемы, вызванные тем, что они упражняются слишком много, слишком мало или вообще не используют физические упражнения. Каждая крайность может быть опасной. Неадекватные пищевые привычки (возможно, обусловленные пищевыми нарушениями) могут усложнять проблему, приводя к тому, что выздоравливающие алкоголики набирают вес или теряют в весе настолько, что чувствуют себя слабыми. В результате они становятся подвержены другим болезням и нарушениям.

С одной стороны, некоторые выздоравливающие не упражняются вообще, и их физическая жизнь страдает. С другой стороны, многие выздоравливающие проявляют

компульсивность к физическим упражнениям. Они упражняются не столько для получения положительного эффекта в отношении здоровья, сколько для того, чтобы почувствовать «кайф», который, в конце концов, может быть вызван длительными упражнениями.

Компульсивный бег является одним из примеров. Иногда эта обычно здоровая активность доводится до крайности у бегунов, посвящающих большую часть своего свободного времени пробеганию все больших и больших расстояний. Возможно, бегая ежедневно часами, компульсивные бегуны могут ощущать сильнейший дискомфорт или синдром отмены, если обстоятельства вынуждают их провести хотя бы день без бега. В результате эффекты таких компульсивных упражнений могут разрушить равновесие в жизни человека и привести к тому, что важные части выздоровления отвергаются или игнорируются.

Здоровые занятия физическими упражнениями необходимы, но многие из нас склонны доводить все до крайности. Один выздоравливающий человек сформулировал это таким образом: «Если я чувствую себя от этого хорошо, я буду это делать, пока не упаду».

## **Психологическое здоровье в выздоровлении**

Психологически здоровые люди имеют привычку использовать свой ум здоровым образом. Они научились думать ясно, логично и рационально. Они научились управлять своими чувствами и эмоциями. Они могут выносить верные суждения и регулировать свое поведение. Давайте рассмотрим это более детально.

### **Думать просто**

Мышление логично, когда оно следует правилам. Мы начинаем с простых мыслей и затем последовательно развиваем их. Одна мысль логически приводит к другой. Хороший способ убедиться, что наше мышление логично – это записать последовательность наших мыслей с начала и до конца, и посмотреть, нет ли в ней мысли, которая противоречит всем остальным.

Мышление является рациональным, если наши мысли соответствуют тому, что происходит в мире вокруг нас.

До того, как Мэри протрезвела, она считала себя великим мыслителем. «Я привыкла думать о чудесных вещах», - рассказывала она на терапевтической группе. – «Проблема была в том, что никто не мог понять, о чем же я думаю. Я всегда думала, что я умнее всех. Сейчас, когда я стала трезвой, я могу видеть, что алкоголь и наркотики перемешали все мои мысли. Ни один трезвый человек не мог понять смысла моих мыслей, так как они были безумными».

### *Управление чувствами и эмоциями.*

Психологически здоровые люди знают, что они чувствуют. Они обычно могут облечь свои чувства в слова и высказать их другим. Химическая зависимость может вызвать дисфункцию мозга и нарушить чувства. Иногда мы чувствуем слишком много, и наша реакция слишком сильна. В других случаях мы чувствуем слишком мало и деревенеем. Важной частью выздоровления является изучение того, что мы чувствуем, и определение, соответствуют ли эти чувства ситуации, а также обучение навыкам

выражения наших чувств другим. В выздоровлении мы учимся отделять соответствующие (адекватные) чувства от слишком сильных реакций.

Аллен выздоравливал от кокаиновой зависимости. Он думал, что просто потому, что он испытывает такие чувства по какому-либо поводу, это должно быть истиной. Когда он стал трезвым, он изменил свою точку зрения: «Я не могу поверить, насколько искаженными были мои эмоции», – говорил он на группе выздоровления. – «Я начинал злиться без всякого повода. Иногда я очень сильно реагировал на незначительные события. Казалось, мой мозг усиливал каждое чувство раз в десять. Теперь я знаю, что иногда должен ставить фильтр между моим мозгом и моим языком, если я хочу наладить свою жизнь».

### ***Правильные решения***

Решения - это возможность предсказать то, что должно случиться в результате того, что мы делаем. Люди с правильными решениями знают, что должно произойти. Они редко встречаются с неожиданностями, а когда встречаются, это обычно не приводит их к кризису. Люди с неправильными решениями, с другой стороны, постоянно сталкиваются с неожиданностями, и обычно не имеют представления о том, что же явилось причиной их проблемы. В результате они постоянно находятся в кризисе.

Джон, например, не любил платить по счетам. Его это раздражало, и он откладывал это до последней минуты. Однажды, придя домой, он обнаружил, что у него в квартире холодно, так как отключено отопление. Он попробовал включить свет, чтобы посмотреть телефон газовой компании, но свет не загорелся. Он поднял телефонную трубку, чтобы позвонить помощнику управляющего, но телефон не работал. Он никак не мог взять в толк, почему все эти приборы не работали. Он впал в ярость и обвинял компании, предоставлявшие ему эти услуги, в нечестности.

В машине Луизы был плохой аккумулятор. Она знала, что нужно его заменить, но никак не могла собраться купить новый. Однажды ночью температура воздуха упала почти до нуля, и ее машина не заводилась. Она жаловалась на невезение еще несколько недель после того случая.

Ни один человек не может принимать только совершенные решения. Все мы - человеческие существа, совершающие ошибки. Дело в том, что мы должны хотеть учиться. Чем больше мы знаем, тем совершеннее становятся наши решения.

Для того, чтобы учиться на собственных ошибках, мы должны осознать, что мы делаем, и что происходит в результате. Нам необходимо взять на себя ответственность за результаты своего поведения. Люди с плохим суждением отказываются принимать на себя ответственность за последствия, которые они создали в своей жизни. Они не строят планов. Когда что-то случается, они обвиняют в этом кого-то другого, вместо того, чтобы подумать, как они могли бы обеспечить другой результат. Таким образом, обучения не происходит. Они становятся жертвами непрерывного кризиса.

Марк вступил в выздоровление со знаком отличия на плече. Весь мир был против него, и он знал это. Лозунгом его выздоровления было: «Ничего из того, что я делаю, не получается». Он обвинял других в кризисе своей жизни. В конце концов, он узнал, что неправильные решения явились причиной многих его проблем. Он выразил это так: «Я думал, что это начальник был причиной моих проблем на работе. Я был уверен, что он

меня не любит, потому, что я – трезвый алкоголик. Когда я начал обсуждать мои проблемы со спонсором и консультантом, я понял, что это не так. Я совершал ошибки в работе, которые вызывали проблемы. Несмотря на то, что я был трезв, я принимал неправильные решения. Я был одним из тех, кому было необходимо изучить, как изменяться. Когда я начал связывать свои проблемы на работе со своими собственными неудачными решениями, я смог начать изменяться. Дела теперь идут гораздо лучше».

### **Контроль над поведением**

Если мы контролируем свое поведение, мы можем сопротивляться саморазрушительным импульсам и делать то, что в наших интересах, даже если мы этого не чувствуем. Поскольку мы не совершенны, мы случайно можем поддаться искушению, или у нас не получается действовать в собственных интересах, но это редко случается в тех областях, которые особенно важны для нас.

Некоторые люди поднимают тему о контроле над своим поведением. Меня спрашивают: «Разве мы не бессильны перед всем? Разве мы не должны препоручить все Высшей Силе?» Я в это не верю. Я думаю, что мы должны поделить наши действия на те, которые мы можем контролировать, и те, которые не можем. Это суть молитвы о Душевном Покое, в которой говорится: «Боже, даруй мне спокойствие, чтобы мог я принять то, что не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость, чтобы отличить одно от другого». Если бы мы были действительно бессильны перед всем, то эта молитва звучала бы так: «Боже, даруй мне спокойствие, чтобы мог я слепо принимать то, что происходит со мной».

Лозунги – «Делай все легко, но делай», «Положись на Бога, но мети свою сторону улицы», «Молись о картошке, но работай мотыгой», - с моей точки зрения, наиболее полно отражают суть Двенадцатишагового подхода к контролю поведения. Если существует в нашей жизни что-то, что мы на самом деле не можем контролировать, лучше всего препоручить это Высшей Силе, и довериться тому, что Она сама позаботится об этом. Мы не владельцы Вселенной. Это не наша ответственность - убеждать, что все в мире идет хорошо.

Но мы обязаны определить, что в наших силах изменить, и взять на себя ответственность сделать это. Это то, что мы подразумеваем, говоря о необходимости «мести свою сторону улицы».

Если нам удалось в детстве заложить надежные основы психологического здоровья, нам будет легче восстановить психологические силы в выздоровлении. Если же мы воспитывались в дисфункциональной семье, то, возможно, у нас возникнут трудности в выздоровлении, потому что именно теперь, когда мы стали трезвыми, проблемы, возникшие еще до развития зависимости, будут тянуть нас назад. (Мы поговорим об этом более подробно в 4 части, которая фокусируется на периоде позднего выздоровления).

Помните: химическая зависимость вызывает дисфункцию мозга, а мозговая дисфункция дезорганизует личность. Многие из нас верят, что с того момента, как мы стали трезвыми, мы будем постоянно психологически здоровы. Длительно существующая дисфункция мозга (подострый абстинентный синдром) может помешать нам полноценно функционировать в период выздоровления от 6 до 18 месяцев. Когда симптомы мозговой дисфункции начинают рассеиваться, возвращаются черты характера, существовавшие еще до развития зависимости. Мы возвращаемся к уровню психологического здоровья, который имели до того, как стали зависимыми. Вот почему Двенадцатишаговая Программа уделяет такое внимание определению и исправлению дефектов характера. Дефекты характера могут быть определены как существующие психологические

проблемы. Некоторые из этих проблем были вызваны самой зависимостью. Некоторые существовали еще до того, как мы стали зависимыми.

Наши личностные проблемы, или дефекты характера, могут снижать качество выздоровления и вести к срыву. Для того, чтобы их исправить, нам необходимо понять, что собой представляет наша личность и как она действует. На одном уровне наша личность проявляет себя как набор привычек, сумма наших мыслей, чувств, действий и отношения к другим людям. Наша личность также проявляет себя автоматическими мыслями, чувствами и поведением. Миллионы наших реакций не требуют от нас обдумывания, они просто случаются. Некоторые из них хороши для нас, некоторые нет. Если твоя личность частично проявляет себя саморазрушительными или самоподавляющими привычками, то эти привычки можно определить и проработать, используя Шаги с Четвертого по Седьмой Двенадцатишаговой программы. С помощью этих Шагов мы идентифицируем свои привычки, берем на себя ответственность за поведение, являющееся их результатом, и обращаемся за помощью к Высшей Силе и другим людям, чтобы изменить такое поведение.

### **Социальное здоровье в выздоровлении**

Цель среднего выздоровления - научиться хорошо действовать в семье, интимных взаимоотношениях, на работе и с друзьями, и научиться переживать обычные подъемы и спады в жизни. Давайте рассмотрим эти области.

### ***Семья и интимные отношения***

Люди, достигшие здоровой и сбалансированной семейной и интимной жизни, способны открыто и честно общаться с любимыми людьми. Если у них есть устойчивые взаимоотношения, то их потребности в интимности, нежности, близости и сексе удовлетворяются. Они способны показать, кто они такие, не скрывая как сильных, так и слабых сторон.

### ***Работа и карьера***

В среднем выздоровлении люди оценивают свою карьеру, пытаются исправить все нанесенные повреждения и составляют план, который поможет обнаружить удовлетворительный и осмысленный способ обеспечения своей жизни. Есть два вопроса, которые стоит задать себе:

- Существуют ли у меня позитивные отношения с людьми на работе?
- Является ли моя работа безопасной, и удовлетворяет ли она меня?

Если вы не работаете, то, может быть, на первый план выходит необходимость найти какую-то работу, чтобы структурировать жизнь и чувствовать себя полноценным гражданином.

Если у вас есть работа, то сбалансированная жизнь требует, чтобы вы увеличивали безопасность и удовлетворение от работы. Это значит, что вы можете выполнять свои рабочие обязанности компетентно, что вы не находитесь на исправительных работах или на грани увольнения, или не можете быть отстранены от работы.

Каждый человек может иметь три возможных типа взаимоотношений на работе: с начальством, с сотрудниками и с подчиненными. Сбалансированные отношения на рабочем месте требуют, чтобы мы имели позитивные отношения с этими людьми. Это значит, что мы должны уметь общаться с начальником и другими вышестоящими персонами. Это также значит, что мы должны уметь общаться с сотрудниками и другими

людьми своего уровня. Также нам необходимо уметь общаться со своими подчиненными (людьми, которым мы говорим, что им делать).

Для того, чтобы иметь дело с начальством, нам надо научиться следовать указаниям. Для общения с сотрудниками нам надо научиться совместной деятельности. Чтобы строить отношения с подчиненными, нам надо научиться давать указания уважительно. В среднем выздоровлении мы учимся эффективно работать с людьми на всех уровнях.

Удовлетворение от работы значит, что нам нравится наша работа. Мы наслаждаемся тем, что делаем, и тем, что работа придает смысл и значимость нашей жизни. Удовлетворение от работы - главный фактор продуктивной карьеры. Не важно, насколько хорошо вы выполняете работу, и насколько хорошие отношения у вас с коллегами, если ваша работа не соответствует вашим основным интересам. Тогда вы в конце концов утомитесь и перегорите.

### ***Дружба***

Если мы создали сбалансированную социальную жизнь, то у нас существует сеть, включающая членов семьи, близких друзей, а также обычных друзей и приятелей. Мы считаем других людей значимыми и признаем, что возможно иметь позитивные отношения с разными людьми. Мы также находим время, чтобы побыть в одиночестве, возможно, чтобы обнаружить новые интересы или деятельность, или просто для того, чтобы узнать себя получше.

### ***Как справляться с обычными подъемами и спадами жизни***

Если в процессе выздоровления у нас часто возникают трудности в переживании обычных подъемов и спадов в жизни, а также изменений, являющихся частью повседневности, то, возможно, мы пропустили некоторые из заданий, описанных ранее. Многие из нас хотят видеть себя гораздо дальше на пути роста и развития, чем мы на самом деле находимся. Мы становимся нетерпеливыми и пытаемся двигаться вперед как можно быстрее. В результате важные задачи выздоровления остаются невыполненными. В АА таких людей называют «двухшажниками», что означает, что они, сделав Первый Шаг, немедленно перескакивают на Двенадцатый. Если вы находите рутинные изменения трудными или деморализующими, возвратитесь к заданиям раннего выздоровления и посмотрите, на самом ли деле вы их выполнили.

### ***Жизнь без химических веществ***

Очень важной частью среднего выздоровления является обучение жизни без употребления химических веществ. В среднем выздоровлении мы узнаем, что наше выздоровление не гарантирует нам беспрепятственного существования. Стабильное выздоровление означает, что мы можем справляться с проблемами и изменениями эффективным образом.

В Двенадцатишаговой программе это работа над Десятым Шагом.

**Шаг Десятый: Мы продолжали личную инвентаризацию и, когда ошибались, незамедлительно признавали это.**

Работа над этим Шагом означает, что мы поддерживаем осознание того, что делаем, и последствий, которые наши действия будут иметь. При первых признаках проблемы мы можем осознать, что что-то не так, и предпринять действия, чтобы это исправить. Мы учимся решать проблемы, не используя химические вещества.



Как выздоравливающие люди, мы учимся разделять то, что мы думаем, чувствуем и делаем. Запоминание букв МЧД – Мысли, Чувства, Действия – может помочь. Мы можем, продумывая проблему, прийти к логическому заключению, определить и разрешить наши чувства, и предпринять позитивное действие.

Навыки выздоровления являются развивающимися. Это значит, что овладение одним навыком дает нам возможность изучить новый. Управлять жизнью по принципу «день за днем» легче, если мы научились думать ясно и рационально. Мы знаем, что только потому, что мы чувствуем что-то, мы не обязаны что-то делать по этому поводу. Мы умеем использовать свой интеллект для идентификации наших эмоций и поведения. Когда мы вычисляем проблему, мы можем заглянуть в себя, чтобы увидеть, есть ли у нас какие-либо неразрешенные чувства, такие как злость, стыд или вина, которые могут мешать нам найти решение. Определив наши чувства, мы можем начать разрешать их и искать решения наших проблем рационально, выбирать лучшие альтернативы, учитывая свои возможности, и предпринимать действия, если действия требуются. Мы не должны делать это в изоляции. Мы можем использовать наших близких друзей и приятелей в качестве слушателей и советчиков. Если проблема слишком сложна или уводит нас в незнакомую область, мы можем искать совета у специалистов. Совет специалиста мы можем получить от консультанта или терапевта.

#### **Почему мы не можем найти счастье?**

Мы приблизились к основам построения сбалансированной жизни; похоже, мы вычислим и другие виды проблем. Помните: выздоровление заменяет один набор проблем другим, более удобным для решения. Многие люди обнаруживают, что они могут создать некоторое равновесие в жизни, но не умеют его поддерживать. Кажется, они саботируют сами себя, подготавливая себя к неудаче. Например, мы нашли человека, о котором можем заботиться, начинаем создавать отношения, а затем практически необъяснимо саботируем их. Возможно, мы нашли хорошую работу, но нам кажется, что мы плохо ее выполняем. Возможно, мы действуем ответственно, но мы утомлены, обеспокоены или напуганы. У нас возникают проблемы с тем, чтобы принять хорошую жизнь, которая начинает создаваться. Что же происходит? Почему мы не можем найти счастливую продуктивную жизнь, несмотря на то, что мы, кажется, сделали все необходимое, чтобы построить ее?

Ответ часто может быть обнаружен в семье, из которой мы исходим. Многие выздоравливающие люди воспитывались алкоголиками или дисфункциональными родителями, и проблемы, заложенные в детстве, окружают их. Это происходит в стадии, которую я называю Поздним Выздоровлением. В позднем выздоровлении мы учимся освобождаться от неразрешенных проблем своего детства.

## **Часть 6**

### ***Позднее Выздоровление – создание глубины и смысла жизни***

Мы вступили в период, который я называю Поздним Выздоровлением и, несмотря на весь достигнутый прогресс, мы, на самом деле, не чувствуем себя счастливыми. Мы можем удивляться: «*И это все, что есть в трезвости?*»

Это правда, что наши дела складываются лучше, чем когда-либо раньше, но даже когда наша жизнь идет хорошо, существуют неясные, неудобные чувства, которые мы не можем четко идентифицировать. Кажется, что все выверено. Мы трезвы и

посещаем собрания. У нас есть спонсор, и мы работаем по программе. Но до сих пор остается ноющее ощущение, что что-то не так. И иногда оно проникает в лучшее, что в нас есть. Несмотря на все хорошие события, которые происходят в нашем выздоровлении, мы впадаем в периоды депрессии, беспокойства, фрустрации и отчаяния.

## Освобождение от семейных проблем

Причина этого несчастья часто имеет корни в семье, из которой мы исходим. Многие из нас росли в семьях с химической зависимостью или в дисфункциональных семьях, где мы приобрели саморазрушительные навыки обращения с жизнью. Это ставшие бессознательными привычки, которые мы слепо повторяем, став взрослыми. Эти саморазрушительные мысли, чувства и поведение могут снижать качество нашего выздоровления и повышать риск срыва. Позднее выздоровление – это время, когда приходит пора научиться освобождать себя от привычек, верований и изматывающих чувств, которые мы приобрели в детстве.

Позднее выздоровление может смущать нас, потому что можно думать о нем по-разному. Проблемы, которые мы испытываем в позднем выздоровлении, имеют разные названия. Некоторые люди называют их проблемами семьи, из которой мы исходим. Другие, которые входят в сообщество Взрослых Детей Алкоголиков (ВДА), называют их проблемами ВДА. Многие люди навешивают на них ярлык *созависимость* или *Вторая Стадия Выздоровления*. Тогда как другие называют это темами психотерапии. В этой главе я собираюсь рассмотреть их, как темы позднего выздоровления, или проблемы родительской семьи.

Не важно, как мы их называем, проблемы, с которыми мы встречаемся, обычно относятся к семье, из которой мы произошли. Нравится нам это или нет, наши родители оказали сильнейшее влияние на наши жизни. Они были нашими главными учителями в первые десять лет нашей жизни, когда мы легче всего попадали под влияние других людей. Мы узнавали жизнь, наблюдая, как наши родители живут, относятся друг к другу и к нам самим. В результате этого опыта мы узнаем то, что, как мы верим, является правдой о нас самих, других людях и мире. Я называю это «правда, как я ее вижу». Мы воспринимали то, что узнавали, как правду, потому что нам не с чем было сравнивать. Некоторые из этих «родительских истин» были точны. К сожалению, остальные – нет.

То, что мы узнаем, как дети, всегда смешано. Некоторые из родительских истин полезны и помогают нам справляться с миром. Другие – нет. Проблема заключается в том, что мы часто не знаем, что есть что. Мы делаем заключение, что наш базовый взгляд на себя и других соответствует действительности, и мы строим нашу жизнь, основываясь на этих взглядах. Затем мы попадаем в беду и не знаем, в чем дело.

Если мы исходим из дисфункциональной семьи, то большинство из того, что мы узнали, неточно. Выясняется, что «истина, как мы ее видим» оказывается ложью. В результате мы слепо повторяем многие саморазрушительные привычки, которые освоили в детстве. Они снижают качество нашего выздоровления и повышают риск срыва. Эти привычки просто так не исчезнут по достижении трезвости; нам необходимо поработать над тем, чтобы изменить их.

Те из нас, кто происходит из здоровых семей, проходят через позднее выздоровление быстро и без значительной боли. Если же мы выросли в дисфункциональной семье, то этот процесс будет более трудным. Мы часто обнаруживаем серьезные проблемы, которые могут сделать нашу трезвость

невыносимой. Чтобы разрешить эти проблемы, нам необходимо иметь дело с семьей, из которой мы исходим, и для того, чтобы сделать это, мы должны понимать разницу между тем, что мы можем узнать в функциональной и дисфункциональной семье.

## **Чему учит функциональная семья**

Если мы росли в функциональной семье, то наши родители на собственном примере научили нас, что безопасно честно глядеть на себя и окружающий мир. Мы узнавали, что с нами в целом все в порядке, и мы не должны притворяться, что мы не такие, какими являемся на самом деле. Мы также научились честно переживать и говорить о том, что происходит вокруг нас. Нам не надо делать вид, что проблем не существует, и что дела идут лучше, чем на самом деле.

Функциональные семьи учат также пользоваться одновременно преимуществами как мышления, так и чувствования. Мы учимся уравнивать эти функции и использовать каждую из них надлежащим образом. Мы учимся думать ясно, логично и рационально. Мы также учимся определять, описывать и выражать чувства.

Как мы узнали в среднем выздоровлении, ясное мышление означает, что мы знаем, о чем думаем, и можем рассказать о своих мыслях другим людям. Логическое мышление означает, что мы придерживаемся правил в обдумывании и решении проблем. Когда мы думаем логично, одна мысль не противоречит другой. Логичные люди чувствуют «собранность», потому что их мысли подходят одна к другой и не конфликтуют между собой. Рациональное мышление означает, что наши внутренние мысли соответствуют внешней реальности.

Если мы выросли в здоровой семье, то мы развили привычку рационального мышления. Поскольку мы научились этому, будучи детьми, это стало нашей второй натурой. Мы узнали, что если что-то не имеет для нас смысла, нам надо прояснить это. Мы были обучены тому, что мы можем понять, что же на самом деле происходит. Мы научились верить в силу собственного ума в разрешении проблем.

Здоровая семья прививает детям привычку думать

- Ясно (знать точно, что они думают в данный момент);
- Логически (когда мысли не противоречат одна другой); и
- Рационально (когда мысли соответствуют внешней реальности).

Функциональные семьи также учат нас распознавать и выражать свои чувства и эмоции. Мы узнаем, что нет таких вещей, как хорошие и плохие чувства. Чувства просто есть. Некоторые чувства болезненны, но это не делает их плохими. Мы узнаем, что боль – это полезный сигнал, потому что, когда мы трезвы, она сообщает нам, что что-то не так. Как физическая, так и эмоциональная боль говорит нам, что что-то идет неправильно. В жизни есть место и приятным, и неприятным чувствам. Болезненные чувства подают нам сигнал, что существует проблема, которая должна быть решена. Приятные чувства могут говорить нам, что все идет правильно.

Если мы исходим из здоровой семьи, мы принесем с собой в выздоровление возможность думать адекватно о себе, знать, что мы сейчас чувствуем, и предпринимать действия для решения проблем.

## **Чему учит дисфункциональная семья**

В дисфункциональной семье мы учимся способам мышления, которые ведут к путанице, дезорганизации и внутреннему конфликту. Мы учимся верить в идеи, которые не имеют оснований в реальности.

Если мы исходим из дисфункциональной семьи, мы, возможно, узнали, что это важно - оставаться запутанным и сбиваемым с толку. Многие из нас научились тому, что если мы когда-либо выясним, что же на самом деле происходит, то с нами произойдет нечто ужасное. Мы никогда не знали, как мыслить ясно, логично и рационально. На самом деле, многие из нас научились как раз обратному. Мы пришли к убеждению, что мы получаем преимущества, думая неясно. Мы узнали, что это нормально, когда наши собственные идеи и верования противоречат друг другу.

### **Не думай о реальности**

Многие из нас даже пришли к заключению, что на самом деле правды не существует; это просто дело вкуса и силы. Мнение человека, обладающего большей силой, и является правдой. Например, в семье, где есть родитель-алкоголик, опасно точно представлять себе, что же происходит. Если мы говорили о том, что происходит на самом деле, то тем самым расстраивали родителей, и они делали нам больно физически или эмоционально. Мы приходили к убеждению, что и весь мир таков.

Возможно, мы узнавали, что наше мышление не должно соответствовать внешней реальности. Мы верили, что реальность может быть такой, какой мы хотим ее представлять себе. Когда нам не нравилось то, что происходило, нас учили, что мы можем с помощью мышления изменить это, игнорируя или искажая то, что мы видим и слышим. Детей из дисфункциональных семей часто наказывают и применяют к ним насилие за то, что они говорят родителям о том, что реально нарушено в их семьях. Послание, получаемое детьми в дисфункциональных семьях, звучит так: «Не думай».

Дисфункциональные семьи учат, что некоторые чувства хорошие, а некоторые – плохие. Хорошие чувства – те, которые нам позволяют переживать, потому что они не расстраивают наших родителей. Плохие чувства – те, которых нас учат бояться и подавлять, поскольку сами наши родители не знают, как справиться с ними.

*Приятные чувства = хорошо, болезненные чувства = плохо...*

В некоторых типах дисфункциональных семей люди узнают, что приятные чувства хорошие, а болезненные чувства плохие. В результате они хотят испытывать только приятные чувства. Их учат, что если они испытывают боль, это значит, что они делают что-то не так, таким образом, боль попадает под запрет. Они учатся блокировать осознание физической и эмоциональной боли. Когда они страдают, они чувствуют себя виноватыми, пристыженными и смущенными. Они прячут свою боль от других, потому что верят, что случится что-то ужасное, если другие узнают, что они страдают.

*...или болезненные чувства = хорошо, приятные чувства = плохо*

В некоторых семьях детей учат, что болезненные чувства - хорошие, а приятные чувства - плохие. Они приходят к выводу, что есть благородство в страдании. Только те люди, которые страдают - хорошие. Те, которые расслаблены и наслаждаются удовольствиями жизни - злые. В результате они учатся блокировать переживание удовольствия и фокусироваться на трудностях жизни. Они убеждены, что если они когда-нибудь почувствуют себя хорошо, то с ними случится что-то ужасное.

Другие люди узнают, что все чувства плохи. Хорошие люди не чувствуют; они холодны, расчетливы и логичны, как Спок в телевизионном сериале «Стар Трек». Испытывать какие-либо чувства – признак слабости. Если вы позволите себе чувствовать, случится что-то ужасное.

*Что происходит, когда мы игнорируем свои чувства*

В действительности, естественно испытывать как приятные, так и неприятные чувства. На самом деле, чем сильнее мы пытаемся оттолкнуть их, тем сильнее они

становятся. Это просто способ работы человеческой эмоциональной системы. Если мы интерпретируем это таким образом, что с нами что-то не так, или что что-то ужасное случится, если у нас возникнет определенный тип чувств, мы вступаем в войну с самими собой. Мы вынуждены отказаться от чувственной части своей природы. В результате мы чувствуем постоянный стресс.

Если наша семья была дисфункциональной, то иметь чувства считалось неправильным или опасным. Поэтому сейчас некоторые чувства говорят нам о том, что мы неполноценны или недостойны жить; чувствам нет места в жизни; и чувства, или определенные типы чувств, должны подавляться, игнорироваться или скрываться за ложью. Основное послание таково: «Не чувствуй».

### **Тонкий баланс**

Люди из функциональных семей устанавливают равновесие между мыслями и чувствами. Они знают, что нормально и естественно как мыслить, так и чувствовать. Нормальные люди видят реальность, и в результате испытывают чувства. Когда они пытаются распознать и передавать свои чувства, новые мысли приходят им в голову, и затем цикл повторяется. Люди, выросшие в функциональных семьях, учатся ценить и уважать как чувства, так и мысли. Они знают, что качественная жизнь требует умения делать, и то, и другое. Они чувствуют покой и безопасность как в мире идей, так и в мире внутренних переживаний.

#### *Смещение равновесия до крайностей.*

Люди из дисфункциональных семей не имеют равновесия между мыслями и чувствами. В попытке выжить они переоценивают либо мыслительную функцию, либо чувственную, занижая значение другой. Некоторые считают, что «ДУМАТЬ - ЗНАЧИТ БЫТЬ». Они думают все время и используют мышление для подавления своих чувств и эмоций. Другие считают, что «ЧУВСТВОВАТЬ - ЗНАЧИТ БЫТЬ». Они фокусируются исключительно на своих чувствах и используют их, чтобы развеять мысли.

У людей из дисфункциональных семей крайне мало равновесия между внутренним и внешним осознанием. Либо внутренний мир преобладает и мешает точно осознать внешнюю реальность, либо преобладает внешний мир, что препятствует осознанию внутренней реальности. Конфликт между внутренним и внешним осознанием создает несоответствующее и противоречивое видение себя самого, других людей и мира. Человек чувствует себя расщепленным, изолированным, одиноким и ранимым. Его или ее легко запугать, они находятся в обороне и в постоянном кризисе.

Функциональные семьи стараются воспитывать людей, которые обладают способностью реалистически оценивать себя, других людей и ситуации, в которых они находятся. Дисфункциональные семьи делают нечто противоположное, формируя людей, которые не могут выносить правильных оценок. Вместо развития и принятия соответствующих ролей в отношениях с людьми и миром, те, кто происходит из дисфункциональных семей, принимают жесткие и негибкие роли ради своего выживания. Они вцепляются в эти роли, как будто их жизнь зависит от этого, потому что они верят, что так оно и есть.

### **Когда мы готовы для позднего выздоровления?**

Когда нам следует сделать семью, из которой мы исходим, центральным фокусом выздоровления? Люди всегда спрашивают меня, сколько времени требуется, чтобы вступить в позднее выздоровление. Я с большой неохотой определяю

временные рамки, поскольку каждый из нас уникален. Я думаю, это зависит от двух вещей:

- Тяжести нашей зависимости, и
- Типа программы выздоровления, который мы выбрали

Чем тяжелее наша зависимость, тем больше времени понадобится нам, чтобы пройти ранние стадии выздоровления. Чем интенсивнее наша программа выздоровления, тем быстрее мы будем готовы взяться за родительскую семью. Я рекомендую использовать как Двенадцатишаговую Программу, так и профессиональное консультирование или терапию. Если ваш терапевт имеет опыт работы как с химической зависимостью, так и с семейными проблемами, вы сможете продвигаться быстрее.

Я убежден, что мы должны признать и принять свою химическую зависимость, прежде чем сможем разрешить проблемы семьи. Если мы слишком рано сфокусируемся на проблемах семьи, это может отвлечь нас от химической зависимости и внести свой вклад в возможность срыва. Наша первая задача - стать трезвыми. Важно делать первым делом главное.

Я также убежден, что лучше всего соединить выздоровление от проблем семьи с выздоровлением от химической зависимости. В этом случае мы можем безопасно работать с семейными проблемами, которые начинают угрожать нашей трезвости. Это часто необходимо, если мы в детстве переживали физическое или сексуальное насилие, или жестоко отвергались.

Как общее правило, лучше будет придерживаться основного фокуса на химической зависимости в течение первого года выздоровления. Адресоваться к проблемам семьи нужно только в том случае, если они препятствуют вашему процессу выздоровления. В течение второго года нам нужно разбираться с проблемами семьи, которые подпитывают дефекты характера, которые мы открыли в себе, работая над Четвертым и Пятым Шагами. После двух лет выздоровления большинству из нас будет необходимо напрямую работать с проблемами семьи, если мы хотим чувствовать себя в трезвости комфортно. Это особенно верно, если мы испытываем трезвость дискомфортную или низкого качества, или если мы отмечаем многочисленные предупреждающие признаки срыва и боимся, что можем сорваться.

Настоящей трагедией является то, что тысячи людей, выздоравливающих от химической зависимости, с большими сроками трезвости, без всякой необходимости страдают, так как отказываются иметь дело с проблемами семьи, из которой происходят.

### **Проблемы, свойственные позднему выздоровлению**

Химически зависимые люди, выросшие в дисфункциональных семьях, встречаются с определенным количеством обычных проблем, свойственных позднему выздоровлению. Я рассмотрю десять наиболее часто встречающихся.

#### *Проблема 1: Решение личностных проблем*

В позднем выздоровлении многие из нас обнаруживают, что не способны решить важные личностные проблемы, даже если мы можем решать похожие проблемы других людей. Мы не можем ясно размышлять о них. Мы можем вычислить почти все, что угодно. Мы можем исправить любую незначительную ситуацию, но застываем, как только эта ситуация важна для нас.

Выздоровливающий алкоголик по имени Джесс выразил это таким образом: «Мне кажется, я могу сказать, как другим людям надо решать их проблемы, но я не

могу понять, как мне решать свои. На работе я гений. Решения приходят ко мне естественным образом. Когда я оказываюсь дома и стараюсь понять, что я могу сделать, чтобы наладить свои семейные отношения, мой ум слепнет. Я чувствую себя идиотом, потому что знаю, что достаточно умен, чтобы решить эту проблему».

Джесса воспитывала мать. Его отец оставил их, когда Джессу было три года, и мать так и не смогла пережить этого. Чтобы справиться со своей болью, она стала профессиональной занудой и помогальщицей. Она была медсестрой и помогала людям в церковной общине. Когда бы Джесс ни попросил о помощи, у нее не было времени. Она говорила ему, что он эгоист и думает только о своих личных проблемах; ему нужно больше думать о том, как помочь другим людям, и меньше о том, как помочь себе.

Джек находится в еще большей растерянности. Он трезв уже пять лет и успешно работает бухгалтером. Он рассказал мне, что знает, как распоряжаться чужими деньгами, но как-то так получается, что он не способен распоряжаться своей чековой книжкой. «Я знаю, что это азы», - говорил он. - «но я просто не могу распорядиться своими деньгами. Я знаю, как делать это, но что-то меня останавливает. Это звучит безумно, но я на самом деле пугаюсь и впадаю в панику, когда начинаю заниматься собственными финансами».

Отец Джека был неудачником. Он постоянно переходил от одной неудачного делового предприятия к другому. Он не мог достичь успеха потому, что не заботился о деталях своей жизни. Мама Джека была неорганизована и не могла содержать дом в чистоте, но подрабатывала, убирая дома других людей. В процессе терапии Джек рассказал мне, что еще маленьким мальчиком он взял на себя обязательство не быть неудачником, как его отец. Но он не смог его выполнить. У него хорошая работа, и он зарабатывает много денег, но не может ими с толком распорядиться.

### *Проблема 2: Невозможность управлять чувствами*

Другой обычной проблемой является утрата возможности справляться с чувствами и эмоциями. Многие из нас либо отключают свои чувства, либо реагируют слишком сильно.

Джейн, которая выздоравливает в течение трех лет, не знает, что она чувствует. «Я как будто онемела от шеи и ниже», - говорит она. - «Я не чувствую себя плохо, я просто ничего не чувствую. Мне доставляют удовольствия мелочи жизни, но, как только происходит что-то значительное, я просто деревенею».

Мама Джейн была тихой и замкнутой. Когда ей было восемнадцать, она влюбилась в мужчину и забеременела. Он бросил ее, и она, в конце концов, вышла замуж за «прекрасного человека», которого не любила. Она постоянно твердила Джейн, что единственный способ избежать разочарования - это не слишком волноваться по поводу чего бы то ни было. «Если ты не хочешь чего-то слишком сильно», - говорила она Джейн, - «ты не разочаруешься. Помни, что случилась со мной, когда я позволила себе сильные чувства по отношению к другому человеку».

У Джо противоположная проблема. Он слишком сильно реагирует на мелочи. «Я не на все так реагирую», - рассказывал он мне. - «Только на то, что делает моя жена. На работе я могу быть холодным, как огурец, даже если все идет не так, но дома малейшая критика со стороны жены приводит меня в ярость. Я всегда после этого

чувствую себя виноватым, но, мне кажется, я не могу остановиться. Иногда я думаю, что я сумасшедший!»

Джо подвергался физическому насилию со стороны своей матери. «Она была сладкой, как пирожок, когда рядом был папа», - говорил он. - «Но ждала, когда мы останемся наедине. Я пытался рассказать об этом отцу, но он выпорол меня за то, что я говорю неправду о маме. Я был так зол, что, казалось, взорвусь. Но я не мог. Если бы это случилось, я думаю, она убила бы меня».

### *Проблема 3: Неизменные привычки*

Многие из нас остаются негибкими, несмотря на годы трезвости. Нам, кажется, трудно изменять свое поведение, даже если мы хотим этого.

Сара, с одиннадцатью годами трезвости, выразила это так: «Я не просто двигаюсь по колее, я въезжаю в нее и прокладываю ее. Кажется, мне необходимо содержать вещи в жестком и неизменном порядке. Если рутина нарушается, мне кажется, что я схожу с ума. Это нерационально, но я так чувствую».

Отец Сары был моряком, у которого для всего было свое место, и все всегда находилось на этом месте. Когда бы Сара ни попыталась декорировать свою комнату и украсить ее, он смеялся над ней. «Тебе не нужны эти глупые девчоночьи вещи», - говорил он ей. «Ты дочь морского волка. Все, что нам нужно - это самое необходимое, и мы должны содержать это в готовности к проверке каждый миг».

### *Проблема 4: Потребность заботиться или спасать других.*

Многие из нас – компульсивные помощники. Мы кажемся почти психотически преданными чужому благосостоянию, исключая собственное. Мы будем стараться помогать людям, даже когда они не хотят, чтобы им помогли. Мы будем помогать другим, если это повредит нам самим. Похоже, мы не чувствуем права заботиться о себе, несмотря на то, что мы постоянно заняты решением чужих проблем. В результате мы часто вовлекаемся в отношения с людьми, которые не могут или не хотят позаботиться о себе.

Эрни, алкоголик, который трезв три года, пришел на терапию, когда его жена, Тереза, развелась с ним. На консультации Тереза сказала мне, что она была вдовой из-за его пьянства, а потом стала вдовой из-за его выздоровления. Почему Эрни никогда не бывал дома? Он был слишком занят, пытаюсь протрезвить весь мир.

«Я просто не могу сказать «нет», - сказал он мне в процессе терапии. - «Я знаю, что должен больше бывать дома, но я просто не мог оторваться от своих собраний. Когда я видел, как кто-то страдает, я чувствовал потребность помочь ему. Я не мог просто уйти. В АА много людей, которым нужна помощь».

Эрни был сиротой. Он не имел представления о своих родителях. Его оставили на ступеньках агентства социальных услуг, когда ему было около шести месяцев. Он воспитывался в интернатах и детских домах. Здесь никогда никого не было, когда он нуждался в помощи. Когда он был ребенком, он взял на себя обязательство не относиться к людям так, как относились к нему. Он чувствовал сильную потребность и обязанность помогать другим. Его потребность была настолько сильной, что несмотря на то, что он был трезвым, он разрушал свою собственную жизнь, отдавая ее другим. Он не знал, как заботиться о себе, когда стал взрослым, потому что о нем никогда не заботились в детстве.



Кэндис выздоравливает от кокаиновой зависимости. Будучи профессиональным писателем и работая в фирме, занимающейся связями с общественностью, она имела хорошую работу и была профессиональной деловой женщиной, но каким-то образом раз за разом создавала отношения с неудачливыми мужчинами. «Я этого не могу понять», говорила она мне. «Я прекрасно сужу о людях на работе, но когда дело доходит до моих любовных отношений, кажется, я оставляю свои мозги за дверью».

Кэндис сменила пять мужчин за первые четыре года выздоровления. Двое из них применяли по отношению к ней физическое насилие, двое - словесное и психологическое, а один был профессиональным бездельником, который не работал в течение шести лет. Он был хроническим срывщиком, который периодически пил, а затем возвращался к трезвости. Кэндис описала, как она вступила в отношения с этим человеком: «Я встретила Джима на собрании. Он сказал, что ему негде жить. Было ужасно холодно, и я не могла позволить ему спать на улице, поэтому я взяла его к себе домой и позволила спать на моем диване. Сначала это было похоже на жизнь с соседом, но потом отношения стали сексуальными. Я на самом деле не любила его, но он так в этом нуждался. Что я могла поделать?»

В детстве, в семье среднего класса, Кэндис подвергалась физическому и сексуальному насилию. Ее мама работала медсестрой в ночную смену, а папа работал днем супервизором на сталеплавильной фабрике. Насилие происходило ночью, когда мама уходила. После того, как отец сексуально насиловал ее, он шлепал Кэндис за то, что она совращала его и заставляла делать «эти ужасные вещи» с ней. Она никогда ни с кем не говорила об этом, но обнаружила, что когда стала взрослой, ее каким-то образом стали привлекать мужчины, которые вновь применяли к ней насилие.

*Проблема 5: Потребность все тихо улаживать и делать то, чего ожидают окружающие.*

Многие из нас трезвеют и становятся теми, кого я называю «серые люди». Мы учимся тушеваться и не гнать волну. Мы делаем то, чего от нас ожидают, но не делаем это достаточно хорошо для того, чтобы выделяться и получать похвалу, или настолько плохо, чтобы нести наказание. Некоторые из нас становятся настолько незаметными, что другие люди даже не знают, что мы здесь.

Я впервые осознал, что «серые люди» существуют, когда был наблюдателем в групповой терапии в 1969 году. В конце одной из сессий терапевт, ко-терапевт и я обсуждали группу и рассматривали прогресс ее членов. «А Джерри был на группе сегодня вечером?» – спросил терапевт. Никто из нас не мог вспомнить. Три профессиональных терапевта провели двухчасовую встречу с десятью пациентами, и ни один из нас не был уверен, присутствовал ли там Джерри.

Джерри, шестидесяти двух лет, оставался трезвым около трех лет. В сорокалетнем возрасте он был уволен из армии после двадцати лет службы. Он получил работу в гражданской службе одной из военных баз, где работал клерком. Он обратился к терапии, потому что был подавлен и угнетен, но не знал причины этого. Джерри развелся до того, как начал выздоравливать, и никогда больше не женился. Он посещал от четырех до пяти собраний АА в неделю, но говорил, что у него нет друзей. У него никогда не было спонсора, и он редко говорил что-либо на собраниях, кроме: «Я благодарен за то, что я здесь; я пропускаю [свою очередь говорить (прим. ред.)]». Джерри сказал, что он в ужасе от возможности выделиться. Он менял собрания, которые посещал, каждые несколько месяцев, чтобы люди не могли слишком хорошо узнать его.

В детстве Джерри также подвергался физическому насилию. Каждый раз, когда он шумел или оказывался на пути, его жестоко наказывали. Его родители были христианскими фундаменталистами, которые считали, что «детей должно быть видно, но не слышно» и «пожалеешь розгу - испортишь ребенка». Он понял, что опасно быть замеченным, и строил свой образ жизни, исходя из этого принципа.

*Проблема 6: Потребность развлекать других и отвлекать внимание от трудностей.*

Многие из нас чувствуют, что обязаны быть в центре внимания. Мы не можем выдержать периоды молчания на собраниях. Мы чувствуем особый дискомфорт, когда другие заводят разговор о серьезных и болезненных проблемах. Чтобы избавиться от напряжения, мы начинаем шутить и вести себя подобно клоунам.

Линда, которой было тридцать два, оставалась трезвой четыре года. Она обратилась к терапии, потому что испытывала сильные боли в желудке, и ее доктор не мог найти никакого физического объяснения этой боли. Поскольку она была выздоравливающим алкоголиком, она пришла в нашу амбулаторную клинику по лечению алкоголизма.

Линда была полна жизни, и с ней было занятно находиться рядом. Когда я впервые встретился с ней, чтобы привести на первую сессию, она своими шутками смешила персонал приемного покоя и развлекала остальных пациентов в зале ожидания. Линда была какой угодно, но не смущенной. «Общительная» или даже «буйная» - вот лучшие слова, которые могли описать ее.

Она рассказала мне, что у нее много друзей, она регулярно проводит собрания и высказывается на них, и что она очень популярна. Она была одинока. Ее муж оставил ее вскоре после того, как она стала трезвой, и она не могла проработать свои взаимоотношения с мужчинами. «Я не понимаю», - говорила она, - «Кажется, они теряют ко мне интерес после пары свиданий». Затем она начала рассказывать мне шутливые истории, которые высмеивали ее одиночество и неспособность найти кого-нибудь, кого можно было бы полюбить.

В групповой терапии Линда была в центре жизни группы настолько, что стала подрывать ее работу. Чем более серьезные вещи происходили, тем больше она чувствовала потребность шутить или переключать внимание на себя. Она просто не могла выносить разговоров на серьезные или болезненные темы.

Линда росла в алкогольной семье. Весь период ее детства ее родители тяжело пили. «Они были забавные, когда напивались», - говорила она группе. - «Большую часть времени, когда они пили, мы вместе развлекались. Я была душой общества. Я знала всех их друзей. Иногда они даже позволяли мне выпить с ними, потому что я была такой смешной и занимательной». Когда проблемы вмешивались в жизнь семьи, в задачу Линды входило снимать накал напряжения, рассказывая анекдоты или ведя себя по-дурацки. Линда взяла эти навыки с собой в выздоровление.

*Проблема 7: Потребность умиротворять и достигать мира любой ценой*

Некоторые из нас научились быть миротворцами. Мы не любим конфликты, и поэтому чувствуем, что наша задача - создавать и поддерживать мир любой ценой. Нам нужно избегать конфликтов и сглаживать неприятные чувства. Настоящей проблемой является то, что мы никогда не можем остановиться, даже если хотим этого.

Эллиот выздоравливал более трех лет, когда начал посещать собрания Взрослых Детей Алкоголиков (ВДА). «Я просто не был счастлив в своей трезвости. Казалось, мне чего-то недостает». Он работал по программе, и дела шли хорошо, но он чувствовал тревогу и периодически депрессию. «Дело не в том, что что-то на самом деле не так», - сказал он мне на первом терапевтическом занятии. – «На самом деле все отлично; просто я не чувствую себя хорошо».

Эллиот был хранителем мира в своей семье. Он выучил, что это его работа - сохранять мир любой ценой. Поскольку его папа и мама иногда жестоко спорили, он часто чувствовал себя неудачником. Он сказал мне, что если бы он получше старался поговорить с папой и мамой, они бы так часто не ссорились.

Когда я спросил его, какую связь это имеет с его настоящей трезвостью, он сказал, что он, похоже, постоянно является судьей в своей семье и на собраниях групп. «Каждый раз, когда возникает ссора или спор, я чувствую, как что-то заставляет меня выйти в центр и все уладить. Иногда я говорю себе, что это глупо и что мне надо прекратить вести себя так, но я просто не могу. Я чувствую, что если я не вмешаюсь, то все выйдет из-под контроля».

Когда я спросил его, как он справляется с делами, когда расстроен, он ответил, что в этом случае лучше всего не гнать волну. Зачем топорщить перья, когда это не обязательно. «Кроме того», - сказал он, - «если ты на самом деле разозлишься, ты ведь можешь выпить, не так ли?» Эллиот еще в детстве узнал, что выражение гнева - опасная вещь, и что это его задача - оберегать от гнева других людей. Он принес это убеждение с собой в выздоровление.

*Проблема 8: Потребность принимать на себя обвинения в проблемах других людей*

Многие из нас стремятся быть козлами отпущения для других людей. Мы настолько плохо относимся к себе, что когда другие обвиняют нас в чем-то, не видим возможности защитить себя.

Эллиот был козлом отпущения, так же, как и миротворцем. Когда он делал попытку уладить спор, он легко принимал вину на себя. «Почему бы и нет», - говорил он. – «Ведь цель – прекратить ссору».

*Проблема 9: Потребность действовать наперекор, нарушать правила и создавать проблемы*

Некоторые из нас являются импульсивными нарушителями правил. Мы не видим в этом ничего страшного: мы просто не хотим, чтобы другие люди говорили нам, что делать. Мы можем видеть, что правила необходимы другим, но задаем себе вопрос: «Почему я должен следовать им?» Мы чувствуем, что имеем право на специальное обращение и не понимаем, почему другие из-за нас расстраиваются.

Таким был Джейк. Он заработал прозвище «змея», когда учился в высшей школе. Джейк вырос на Северо-западе и в течение многих лет работал портовым грузчиком. Когда он протрезвел, то не чувствовал необходимости менять еще что-либо. Он начал посещать собрания, но не любил все, что было связано с Высшей Силой. «Я не собираюсь препоручать свою волю и жизнь кому-либо, кроме себя». Джейк то приходил, то уходил из программы в течение трех лет, имел несколько срывов и, в конце концов, переехал в Чикаго и начал ежедневно посещать собрания. Он сложил

два и полтора года трезвости, которые имел раньше, прежде чем начал подвергать сомнению свои ценности.

«Я никогда не придавал значения морали», - сказал он мне на консультации. – «Я всегда считал, что жизнь - это то, что ты можешь урвать, но сейчас я не уверен, что это хороший способ жить». Когда Джейк собирался сделать что-то, что запрещалось правилом или законом, он задавал себе два вопроса для того, чтобы принять решение:

- Каково наказание?
- Сколько шансов, что поймают?

Если он чувствовал, что, возможно, его не поймают, он делал это.

Джейк вырос в семье, где было одиннадцать детей. Его мама была дома, но ее явно не хватало, чтобы за всем уследить. Его отец был мелким преступником, который хвастался своими преступлениями. «Мой отец учил меня, что только неудачники живут по правилам», - говорил Джейк, - «Если я хотел стать настоящим мужчиной, мне нужно было узнать, как прожить жизнь на собственных условиях, и к черту всех остальных!»

Так Джейк и жил в первые годы трезвости. Он обнаружил, что одинок и отрезан от остальных. Никто не доверял ему. А он не доверял своим друзьям.

Джейк, как и многие из нас, нес с собой семейные проблемы после того, как стал трезвым.

*Проблема 10: Потребность обвинять других в своих собственных проблемах*

Многие из нас находят трудным принять на себя ответственность за собственные проблемы. Если что-то идет не так, мы стремимся переложить ответственность на кого-нибудь еще.

Это было стилем Джейка. Когда он попадался на нарушении закона или правила, он начинал обвинять человека, который поймал его. Типичным ответом могло быть: «Какое право имел этот коп вручать мне штраф за превышение скорости?» Он никогда не предполагал, что должен отвечать за последствия своего поведения. Если дела шли не так, всегда находился кто-то, виноватый в этом.

Эти десять проблем позднего выздоровления имеют две общие темы. Первая: все они имеют отношение к тому, чему мы научились в семье, из которой приходим. Вторая: мы вынуждены действовать под влиянием этих проблем, хотя знаем, как лучше. Мы, похоже, не можем остановить их. Похоже, мы потеряли контроль.

Взаимоотношения проблем позднего выздоровления и семьи, из которой мы приходим, становятся очевидными, стоит только нам задуматься об этом. Проблема в том, что мы часто об этом не думаем. Многие из нас пришли к убеждению, что все наши трудности вызваны химической зависимостью, и все они могут быть решены посещением собраний и работой по Шагам. К сожалению, это не всегда так. Несмотря на то, что мы определили и приняли решение избавиться от этих проблем позднего выздоровления, они не решаются.

В Двенадцатишаговой программе не разработан специфический шаг для разрешения проблем позднего выздоровления. В 1935 году основатели АА не знали об обширном влиянии, которое детский опыт оказывает на взрослую жизнь. Многие выздоравливающие люди непрямым путем решают эти проблемы, работая по Шагам Четвертому и Пятому и духовной Программе, заложенной в Шагах Одиннадцатом и Двенадцатом. Для большинства же решение этих проблем откладывается, пока к ним специально не обратятся.

Двенадцатишаговая Программа, которая называется «Взрослые Дети Алкоголиков», помогает людям выявить темы, которые связаны с родительской семьей. Многие члены ВДА являются выздоравливающими химически зависимыми людьми со многими годами трезвости. Они открыли, что движение АА само по себе было неспособно разрешить проблемы, тянущиеся с самого детства. Работая по программе ВДА в сочетании с собственной программой АА, они получают возможность решить проблемы детства и повысить качество их выздоровления.

### **Вопросник позднего выздоровления**

Давай рассмотрим эти десять проблемных областей и попробуем прояснить их. Ниже приведены десять утверждений, которые связаны с десятью основными проблемами позднего выздоровления, которые мы только что обсуждали. Подумай о том, как часто ты использовал такое поведение в детстве, и насколько часто ты ведешь себя так в настоящее время - дома и на работе. Затем задай себе вопрос, является ли эта проблема той самой, над которой, как ты чувствуешь, тебе надо поработать в своем выздоровлении. Потрать несколько минут, чтобы заполнить вопросник.

1. **Решение проблем.** Я испытываю трудности, решая важные личные проблемы, но я способен решать подобные проблемы других людей.

#### **ОЧЕНЬ ЧАСТО ИНОГДА РЕДКО**

- А. В детстве
- Б. В зрелом возрасте (дома)
- В. В зрелом возрасте (на работе)
- ДА НЕТ НЕ УВЕРЕН**
- Г. Является ли это проблемой сейчас?

2. **Управление чувствами.** Мне трудно управлять своими чувствами и эмоциями

#### **ОЧЕНЬ ЧАСТО ИНОГДА РЕДКО**

- А. В детстве
- Б. В зрелом возрасте (дома)
- В. В зрелом возрасте (на работе)
- ДА НЕТ НЕ УВЕРЕН**
- Г. Является ли это проблемой сейчас?

3. **Неизменные привычки.** Мои привычки жестки и неизменны, и поэтому мне трудно изменять свое поведение, даже когда я хочу этого.

#### **ОЧЕНЬ ЧАСТО ИНОГДА РЕДКО**

- А. В детстве
- Б. В зрелом возрасте (дома)
- В. В зрелом возрасте (на работе)
- ДА НЕТ НЕ УВЕРЕН**
- Г. Является ли это проблемой сейчас?

4. **Спасательство.** Я спасаю других или помогаю им в такой степени, что это создает проблемы для меня самого.

**ОЧЕНЬ ЧАСТО ИНОГДА РЕДКО**

- А. В детстве
  - Б. В зрелом возрасте (дома)
  - В. В зрелом возрасте (на работе)
- ДА НЕТ НЕ УВЕРЕН**
- Г. Является ли это проблемой сейчас?

5. **Уступчивость.** Я тихо все улаживаю, делая то, чего от меня ожидают другие.

**ОЧЕНЬ ЧАСТО ИНОГДА РЕДКО**

- А. В детстве
  - Б. В зрелом возрасте (дома)
  - В. В зрелом возрасте (на работе)
- ДА НЕТ НЕ УВЕРЕН**
- Г. Является ли это проблемой сейчас?

6. **Развлекательство.** Я развлекаю людей, чтобы отвлечь их внимание от существующих проблем.

**ОЧЕНЬ ЧАСТО ИНОГДА РЕДКО**

- А. В детстве
  - Б. В зрелом возрасте (дома)
  - В. В зрелом возрасте (на работе)
- ДА НЕТ НЕ УВЕРЕН**
- Г. Является ли это проблемой сейчас?

7. **Миротворчество.** Я должен добиваться мира любой ценой.

**ОЧЕНЬ ЧАСТО ИНОГДА РЕДКО**

- А. В детстве
  - Б. В зрелом возрасте (дома)
  - В. В зрелом возрасте (на работе)
- ДА НЕТ НЕ УВЕРЕН**
- Г. Является ли это проблемой сейчас?

8. **Жертвенность.** Я склонен чувствовать вину за то, что у других людей трудности.

**ОЧЕНЬ ЧАСТО ИНОГДА РЕДКО**

- А. В детстве
  - Б. В зрелом возрасте (дома)
  - В. В зрелом возрасте (на работе)
- ДА НЕТ НЕ УВЕРЕН**
- Г. Является ли это проблемой сейчас?

9. **Создание проблем.** Я создаю проблемы своими действиями и склонен не уважать или нарушать правила.

**ОЧЕНЬ ЧАСТО ИНОГДА РЕДКО**

- А. В детстве  
 Б. В зрелом возрасте (дома)  
 В. В зрелом возрасте (на работе)  
**ДА НЕТ НЕ УВЕРЕН**  
 Г. Является ли это проблемой сейчас?

10. **Поиск виноватого.** Я склонен обвинять других в своих проблемах.

**ОЧЕНЬ ЧАСТО ИНОГДА РЕДКО**

- А. В детстве  
 Б. В зрелом возрасте (дома)  
 В. В зрелом возрасте (на работе)  
**ДА НЕТ НЕ УВЕРЕН**  
 Г. Является ли это проблемой сейчас?

Ты можешь более внимательно рассмотреть свои ответы, взяв лист бумаги, и создав опросный лист (см. ниже). Этот опросный лист содержит место, куда может быть внесен ответ на каждый вопрос. Используй следующую шкалу: Очень часто = 3; Иногда = 2; Редко = 1. Для вопроса графы «Г» - Является ли это проблемой сейчас (проблема актуальна)? – Д=да; Н=нет; НУ=не уверен.

	В детстве (А)	В зрелости (дома) (Б)	В зрелости (на работе) (В)	Проблема актуальна		
				Д	Н	НУ
1. Решение проблем				Д	Н	НУ
2. Управление чувствами				Д	Н	НУ
3. Ригидное поведение				Д	Н	НУ
4. Спасательство				Д	Н	НУ
5. Соглашательство				Д	Н	НУ
6. Развлекательство				Д	Н	НУ
7. Миротворчество				Д	Н	НУ
8. Жертвенность				Д	Н	НУ
9. Создание проблем				Д	Н	НУ
10. Поиск виноватого				Д	Н	НУ

Опросный лист позволит тебе очень ясно увидеть роли, которые ты играл в детстве. Люди, которые происходят из дисфункциональной семьи, обычно обнаруживают, что они играют постоянно одну или две роли. Люди, вступившие в процесс выздоровления, замечают, что оценка детства отличается от оценки их сегодняшней семьи, взаимоотношений и работы.

Человек из функциональной семьи отмечает, что он ответил «иногда» или «редко» почти на все вопросы. Почему? Это болезненные приспособительные роли, которым учит дисфункциональная семья. Если ты приходишь из здоровой, или функциональной семьи, то ты не мог научиться часто использовать эти стратегии для того, чтобы справляться с жизнью.

### **Стратегии решения проблем**

Решение проблем позднего выздоровления требует изменений. Хороший способ начать этот процесс – определить нездоровое поведение, связанное с проблемами родительской семьи, и начать упражняться в здоровом поведении.

*Решение проблем.* Людям, которые с трудом решают собственные проблемы, необходимо прибегнуть к индивидуальной терапии, где они смогут сфокусироваться на этих темах и получить поддержку в решении проблем.

*Управление чувствами.* Люди, имеющие трудности в распознавании и управлении чувствами, нуждаются в получении навыков в этой области. Если мы слишком остро эмоционально реагируем, нам необходимо распознать триггеры, которые запускают такую реакцию и изучить другие способы реагирования. Если мы склонны к эмоциональной тупости, нам нужно обучиться глубоко дышать, центрироваться и отмечать, что происходит внутри. Затем нам нужно научиться описывать эти внутренние чувства и выражать их другим людям.

*Ригидное(жесткое) поведение.* Те из нас, кто проявляет упрямство и испытывает трудности с изменением своего поведения, должны практиковать гибкость. Нам необходимо добровольно планировать действия, которые заставят нас оторваться от тех корней, которые мы себе вырастили.

*Спасательство.* Спасатели должны упражняться в предоставлении другим людям возможности самим переживать последствия их поведения. В Ал-Анон эти навыки называются *отделением*. В АА это называют *препоручением*.

*Соглашательство.* Соглашателям нужно учиться отстаивать свою точку зрения. Двенадцать Шагов - эгоистичная программа. Твоя трезвость должна быть самым главным приоритетом. Жизнь - это эгоистичный процесс. Если ты умрешь на службе другим, то ты уже ничем не сможешь поделиться.

*Развлекательство.* Развлекатели отвлекают других от того, что происходит на самом деле. Им необходимо учиться молчать и бездействовать, предоставляя другим переживать реальность ситуации.

*Миротворчество.* Миротворцы готовы на все, что угодно, чтобы избежать конфликта. Им необходимо учиться переносить гнев и споры. Им нужно прекратить выходить в центр круга и все улаживать.

*Жертвенность.* Жертвенники посвящают себя другим. Им необходимо действовать так, чтобы быть ценными другими и стоящими. Им нужно прекратить связывать себя с людьми, которые стремятся воспользоваться ими и получить преимущества.

*Создатели проблем.* Создатели проблем ведут себя, как священные жертвы. Их хаотичное поведение позволяет другим людям в сравнении с ними видеть себя хорошими. Создателям проблем необходимо осознать, что лучший способ вернуться к людям - вести себя так, чтобы другие не могли обвинять их в том, что происходит.

*Обвинители.* Обвинители несправедливо обвиняют других в последствиях собственного поведения. Им следует научиться честно смотреть на последствия того, что они делают, распознавать случаи, когда они виноваты сами, и брать на себя ответственность за расчистку завалов, которые они организовали.



Все это звучит хорошо, и даже просто здорово, но что происходит, когда мы пытаемся вести себя здоровым образом, и не можем? Зачастую это связано с проблемами семьи, из которой мы произошли. Мы продолжаем своим поведением создавать проблемы, потому что мы утратили контроль. Мы знаем, что требуется делать, и хотим делать это, но, когда мы пытаемся, мы чувствуем странный страх и даже панику.

Стэн выразил это так: «Я хочу измениться, на самом деле хочу. Но, кажется, что-то останавливает меня. Когда я прекращаю вести себя, как опекун, я пугаюсь и впадаю в панику. В голове я знаю, что для этого нет причины, но чувства сильнее меня. Чем дольше я воздерживаюсь от такого поведения, тем сильнее становится страх».

Эти реакции на изменения позволяют предположить, что мы, возможно, использовали проблематичное поведение в качестве средства выживания, когда были детьми. Дисфункциональные семьи – опасное место для роста. Опасность может быть эмоциональной, физической или той и другой вместе. Как дети, мы быстро узнаем, что делать, чтобы снизить боль и риск. Мы приходим к убеждению, что поведение, которое защищало нас в детстве, будет продолжать защищать нас, когда мы станем взрослыми. Мы также верим, что если прекратим использовать это орудие самозащиты, то пострадаем или умрем. Это то, что вызывает страх и панику, когда мы пытаемся изменить поведение.

Давайте взглянем на Стэна. Когда он был ребенком, отец-алкоголик жестоко наказывал его за эгоизм. Отец называл его эгоистом каждый раз, когда Стэн недостаточно активно заботился о младших брате и сестре. Каждый раз, когда он отвлекался от брата и сестры и начинал заботиться о себе, он шел на риск быть униженным и даже избитым. Он узнал, что для того, чтобы выжить, ему надо заботиться о других. Заботиться о себе было опасно. Он усвоил это убеждение и продолжает воплощать его в жизнь во взрослом состоянии, несмотря на то, что теперь это уже не является правдой.

Если мы поймем способы поведения, способствующего выживанию, которые мы изучили в детстве, то нам легче будет избавиться от них в зрелом возрасте.

### **Задачи позднего выздоровления**

Если мы хотим решить проблемы позднего выздоровления, нам надо захотеть потратить на это время и необходимую энергию. Во-первых, мы должны признать, что темы детства вызывают проблемы в выздоровлении. Это возвращает нас к Первому Шагу, только на этот раз мы обращаемся к бессилию перед собственным детством.

Во-вторых, нам надо кое-что узнать как о функциональных, так и о дисфункциональных семьях, чтобы иметь основание, когда мы будем исследовать свое детство.

В-третьих, нам необходимо восстановить историю своего детства, заполнить пробелы памяти, и обсудить то, что мы узнали, с людьми, которые умеют поддерживать.

В-четвертых, нам нужно установить связь между тем, что мы узнали о своем детстве, и тем, как мы ведем себя, будучи взрослыми. Ключевой вопрос: «Какое поведение, которое я узнал как ребенок, я использую в своей жизни сейчас?»

И, наконец, мы должны перестать слепо применять поведение, которому научились в детстве. Нам необходимо разорвать цикл семейной дисфункции, взяв на себя ответственность изменить то, кем мы являемся и как себя ведем. Если мы не изменимся, мы сделаем с нашими детьми то, что наши родители сделали с нами.

### *Задача 1: Распознавание проблем детства*

Многие из нас имеют проблемы, идущие из детства, и они заставляют нас страдать в трезвости. Нам нужно узнать, как распознавать эти проблемы, и как они воздействуют на нас. Точно так же, как вначале отрицание блокировало нашу возможность осознать химическую зависимость, теперь оно блокирует осознание проблем, созданных семьей, из которой мы исходим. В начале позднего выздоровления многие из нас описывают свои проблемы как цепляющиеся одна за другую. Когда мы получаем знания о родительской семье, мы начинаем замечать, что большинство наших проблем являются результатом повторения одних и тех же комбинаций действий (паттернов) - снова и снова. Не одна проблема следует за другой, а одна и та же проблема повторяется снова и снова.

Мы начинаем постигать суть Четвертого и Пятого Шагов, которые предлагают нам определить «истинную природу наших недостатков». Они предлагают нам понять «истинную природу» этих проблем. Это означает, что нам необходимо понять основы, или самую суть того, что принуждает нас наступать на одни и те же грабли. Недостаточно сказать «я больше никогда не буду так делать» и использовать силу воли, чтобы избежать этого.

Нам надо распознать глубинные проблемы и принять то, что это нормально - иметь их. Это принятие себя, как несовершенных человеческих существ, которые находятся под пагубным воздействием своего детства, позволит нам избавиться от стыда, вины и хронической боли, которые питают нашу потребность вновь и вновь повторять циклы саморазрушительного поведения. Это не только возможно, это необходимо, если мы хотим чувствовать себя комфортно в трезвости.

Это значит, что мы исследуем свое детство, чтобы открыть подходы к жизни, которым мы научились, будучи детьми. Позже мы получим возможность принять ответственные решения о том, какие отношения и привычки мы сохраним, а от каких избавимся. Неважно, насколько плохим было наше детство, мы вынесли из него сочетание силы и слабостей. Наш продолжающийся рост и зрелость призывают нас созидать, используя силу, одновременно работая над преодолением слабостей. Общим правилом является слешующее: либо выздоравливать, либо повторяться. Выздоровливать от повреждений, нанесенных нашим детством, или повторять одни и те же паттерны саморазрушительного поведения снова и снова.

### *Задача 2: Получение информации*

Важно получить точную информацию о семье, из которой мы исходим. Нам нужно изучить динамику как функциональных, так и дисфункциональных семей. Нам нужно узнать основы формирования привычек у детей и узнать, как эти привычки могут быть разрушены. Чтение этой книги - только начало. Тебе понадобится больше, чем предоставляет эта книга.

Большинство лечебных программ для Взрослых Детей Алкоголиков включают в себя образовательную часть, которая может обеспечить информацией. Также могут помочь многочисленные книги, аудио- и видео – кассеты.

### *3. Задача 3: Воссоздание истории нашего детства*

Знаний о том, как развивались проблемы, созданные семьей, из которой мы произошли, недостаточно. В выздоровлении мы исследуем наше детство и обсуждаем

его с людьми, которые могут дать обратную связь. Этот процесс напоминает нам, как мы готовились, а затем рассказывали свою историю на группе АА

Мы создаем рукописную историю нашего детства, и потом рассказываем ее другим людям, которые задают вопросы и дают обратную связь. В результате начинает возникать новое понимание нашего детства. Мы начинаем видеть, как ошибочные понятия, заученные нами тогда, повлияли на нашу жизнь, когда мы стали взрослыми. Мы обращаемся к болезненным воспоминаниям и делимся ими с людьми. Боль и обиды облегчаются и разрешаются. Стыд и вина тоже уменьшаются и разрешаются. Мы открываем новое чувство - свободы.

*Задача 4: Связь детства и проблем зрелого возраста*

Цель позднего выздоровления – изменения. Я вижу мало смысла в проигрывании своего детства с целью только поговорить о нем. Восстановление истории детства дает больше всего преимуществ, если мы используем его, чтобы определить паттерны актуальных проблем, возникшие в детстве, которые повторяются в зрелом возрасте.

*Задача 5: Изменение стиля жизни*

Недостаточно просто исследовать свое детство. Мы должны сознательно соединить то, чему мы научились, будучи детьми, с тем, как мы управляем жизнью, став взрослыми. Это не так легко, как кажется. Наше сознательное понимание того, что мы делаем, защищено отрицанием. Чтобы прорваться через отрицание, мы должны сознательно создать список своих достоинств и недостатков, которые мы выработали в детстве. Сознательный план затем может быть использован для нас – взрослых - чтобы признавать достоинства и опираться на них, и распознавать и преодолевать недостатки.

Мы можем воспринимать работу над процессом этой взрослой оценки себя, как работу по модифицированным Четвертому, Пятому и Десятому Шагам Программы АА.

Изменение поведения – критический шаг в решении проблем, вынесенных из родительской семьи, необходимый для того, чтобы изменить привычные паттерны мыслей, чувств и действий, которые снижают качество нашей трезвости. Глубоко укорененные привычки не исчезнут просто от того, что мы поняли, откуда они взялись.

**Понимание обещает изменения, действия делают это обещание реальностью**

Это требует постановки целей, разработки плана действий и привлечения помощи других людей, чтобы поддержать нас в процессе выздоровления.

**Поиск нового здорового поведения**

Если мы выросли в дисфункциональной семье, мы научились использовать способы поведения, которые не очень годятся. Мы приобрели множество привычек, которые позволяли нам справляться с жизнью, но не делали нас счастливыми. Когда мы обнаруживаем поведение, которое действительно подходит нам, оно кажется естественным, легким и свободным. Эти новые виды поведения придают нашей жизни смысл и значение.

Как только мы освободимся от своего детства, мы сможем найти способы поведения, которые нас устроят. Мы сможем обнаружить, что же мы по-настоящему ценим, и найти в себе мужество сфокусировать свою жизнь вокруг этих ценностей. Мы находим эти новые виды поведения честным исследованием своих достоинств и недостатков. Мы стремимся честно ответить на следующие вопросы:

- В чем я хорош?
- Что я люблю делать?

- Что я могу привнести в мир?
- Что значительное я могу сделать?
- Какова моя цель в жизни?

Ответы на эти вопросы могут стать центральной частью нашей духовной программы.

Я верю, что каждый был создан со своим предназначением. Мы здесь не случайно. Есть что-то важное, что мы должны сделать со своей жизнью, и это ответственность каждого из нас - отыскать эту цель и найти мужество достигать ее в своей жизни.

Я верю, что Бог создал нас, как рациональных животных, обладающих силой мышления. Он создал Вселенную, которая организована на основе закона причин и следствий. Он дал нам, как человеческим существам, власть **сознательной воли**. **Воля** означает способность принимать решения и действовать. **Сознательность** – это возможность осознавать решения, которые мы принимаем, действия, которые мы предпринимаем, чтобы воплотить эти решения, и последствия, которые являются результатом действий.

Когда мы становимся трезвыми, наша человечность обеспечивает нам эти качества. У нас есть все, что может понадобиться нам каждую минуту или каждый день для того, чтобы поддерживать свою трезвость. Мы можем рационально обдумывать свою жизнь, принимать решения и предпринимать действия. Закон причин и следствий позволяет узнать, были ли наши действия соответствующими ситуации, или нет. Если мы совершаем ошибки, что случается со всеми несовершенными человеческими существами, мы можем учиться на этих ошибках и изменяться.

Мы находим истинную радость и смысл в трезвости, если у нас хватает мужества найти поведение и стиль жизни, которые нас устраивают. Я верю, что у всех нас есть предназначение, и мы созданы, чтобы испытывать радость и воплощать смысл. Мы не обязаны страдать, делая то, что нас не удовлетворяет.

Когда мы открываем, что же это за роли и предназначение, требуется мужество, чтобы построить жизнь вокруг них. Но чтобы иметь смысл и значение в жизни, нам требуется реорганизовать свою жизнь в соответствии с выбранными ролями. Просто знать, что собой являет наша основная интегративная роль, недостаточно для того, чтобы мы изменились и почувствовали радость жизни. Мы должны на самом деле изменить то, как мы живем.

К концу позднего выздоровления, если нам хватило мужества проделать все, что было здесь описано, мы определяемся и организуем свою жизнь вокруг своей основной интегративной роли. Это не значит, что мы освободились от проблем. Выздоровление – это процесс смены одного набора проблем на другой, лучший. Чем дальше мы продвигаемся в выздоровлении, тем более мы способны справляться со своими трудностями. Успешное выздоровление не означает свободы от проблем, оно означает лучшие способности справляться с проблемами, которые мы встречаем в своем выздоровлении, не отчаиваясь. В конце позднего выздоровления мы еще раз меняем один набор проблем на новый. Этот новый набор проблем называется Поддержание.

### **Обобщение**

Давайте обобщим всю информацию о позднем выздоровлении.

Все люди получают знания о себе, других людях и мире от своих родителей. Химически зависимые люди не являются исключением. Наиболее мощный процесс обучения человека протекает в возрасте до десяти лет, пока он не способен подвергать сомнению то, чему его учат.

Отношения и привычки заучиваются бессознательно, имитируя отношения и привычки наших родителей. Эти слепые имитации набирают силу и глубоко внедряются в привычки думать, чувствовать, действовать и относиться к другим.

Люди воспринимают эти ранние уроки как правду, и судят о новом опыте, сравнивая его с этими истинами, которые они узнали в детстве.

Все дети усваивают в семье, в которой растут, смесь правильных и ошибочных верований о самих себе, других людях и мире в целом. Правильные, точные убеждения соответствуют реальности. Ошибочные – нет.

Когда родители обучают в основном точным, а не ошибочным убеждениям, и моделям конструктивного мышления, чувствования, действий и отношения к другим людям, дети создают себе твердое основание для счастья и успеха. Они переживают циклы продуктивного роста, созидают и развивают глубину и смысл жизни.

Когда родители сообщают больше ошибочных, чем точных представлений, и передают детям набор направленных на защиту себя привычек думать, чувствовать, действовать и относиться к другим, у детей строится очень непрочное основание для счастья и успеха. Они склонны бесконечно повторять циклы самозащитного и деструктивного поведения.

Проблемы, созданные родительской семьей, не приводят к зависимости. Зависимость вызывается комбинацией генетической предрасположенности и употребления алкоголя и других наркотиков. Люди из любых семей – функциональных или дисфункциональных - становятся зависимыми.

Здоровые семьи учат, что радость и осмысленность жизни – это нормально, а проблемы и боль являются временными состояниями, с которыми необходимо как-то иметь дело. Дисфункциональные семьи учат противоположному - что боль и проблемы нормальны, а периоды радости и осмысленности временны, и обязательно приведут к еще большим страданиям и проблемам.

Людям из дисфункциональных семей приходится испытать больше боли от своей зависимости, чтобы признать, что они больны. Это происходит потому, что в детстве их учили, что «нормальная» жизнь - это боль. Люди из здоровых семей признают свою зависимость раньше.

В трезвости люди возвращаются к тому уровню жизненных навыков, который у них был до развития зависимости. Люди из здоровых семей имеют надежное основание для ответственного поддержания жизни; это делает их выздоровление более легким. Люди из дисфункциональных семей имеют шаткое основание для построения жизни. Еще до того, как они стали зависимыми, их жизнь представляла собой набор глубоко внедрившихся самозащитных привычек. В результате людям из дисфункциональных семей гораздо труднее выздоравливать, и они проявляют большую склонность к срывам, чем люди из здоровых семей.

Выздоровление возможно, но оно требует работы. Нам нужно захотеть исследовать историю своего детства, выявить проблематичные убеждения, которые мы приобрели тогда, и затем соотнести их с повторяющимися проблемами, с которыми мы встречаемся сейчас. И после этого нам необходимо захотеть измениться.

## Часть 7

### **Поддержание – учимся наслаждаться путешествием**

Финальным периодом выздоровления является **поддержание**. Нам необходимо постоянно поддерживать осознание своей зависимости от химических веществ, изменяющих сознание, проводить ежедневную инвентаризацию своего поведения и решать проблемы, когда они появляются. Мы должны принять на себя твердое обязательство расти. Нам требуется расти в своем выздоровлении, если мы хотим оставаться трезвыми.

В период поддержания фокус нашего выздоровления перемещается с исправления повреждений на развитие качественного образа жизни. Это происходит, когда мы понимаем, что освободились от груза прошлого. Мы более не искалечены болью, виной или стыдом за свою зависимость. Мы освободились от защитных привычек, которыми овладели в детстве. Мы открыты росту и развитию. Духовный рост и развитие отношений с другими людьми становятся нашими приоритетами.

В период поддержания многие из нас заняты работой по Десятому, Одиннадцатому и Двенадцатому Шагам Двенадцатишаговой Программы. Шаг Десятый дает нам возможность ответственно жить Одним Днем, признавать ошибки и предпринимать действия для их исправления при первой же возможности.

***Шаг Десятый: Мы продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.***

Мы продолжали исследовать себя, свое поведение и его последствия. Когда бы мы ни получали негативные последствия, мы признавали это и изменяли поведение, которое эти последствия вызвало.

***Шаг Одиннадцатый: Мы стремились путем молитвы и медитации развивать свой сознательный контакт с Богом, как мы Его понимали, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит выполнить, и о даровании силы для этого.***

Другими словами, Одиннадцатый шаг учит нас находить свой уникальный смысл и предназначение в выздоровлении.

***Шаг Двенадцатый: Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы старались нести эту весть другим алкоголикам и применять эти принципы во всех наших делах.***

Идея Двенадцатого Шага такова: «Чтобы сохранить, нам надо отдавать».

#### **Поддержание программы выздоровления.**

Мы не можем стать бывшими алкоголиками. Наша болезнь находится в состоянии ремиссии, но никогда не может быть «излечена». Без постоянной активной программы личностного роста и развития большинство из нас вернется к старым паттернам зависимого мышления, эмоциональной неуравновешенности и защитного поведения. Неважно, как долго мы оставались трезвыми, возврат к разрушительному мышлению и образу жизни создает условия для срыва.

Теперь наша программа выздоровления будет отличаться от той, над которой мы работали в стадии стабилизации и раннего выздоровления. Теперь мы живем

трезвой жизнью, и многие из нас могут посещать меньше Двенадцатишаговых собраний. Иногда выздоравливающие люди умеют так хорошо наблюдать за собой и своими реакциями на жизнь, что знают, когда им требуется посетить собрание. Другие нуждаются в двух-трех собраниях в неделю, чтобы чувствовать себя комфортно. Для них тесный контакт с АА или АН необходим для поддержания спокойствия духа и продолжения выздоровления.

Многие люди попадают в промежуток между этими двумя крайностями. Они посещают одно собрание Двенадцатишаговой программы в неделю, что дает им необходимую поддержку. Мой друг, Том Ривз, который умер от рака в 1987 году, сказал следующее: «Если ты не желаешь потратить два часа в неделю, чтобы поддержать свое выздоровление от смертельной болезни, то ты на самом деле не хочешь, чтобы с тобой все было хорошо». Я верю, что это высказывание предлагает практическое и эффективное руководство для большинства выздоравливающих людей.

В периоды высокого стресса и изменений симптомы подострого абстинентного синдрома или зависимое мышление могут возобновиться даже во время стадии поддержки. При первых признаках этого важно усилить и активизировать программу выздоровления.

Если бы у нас был рак в стадии ремиссии, нам требовалось бы проходить профессиональное обследование минимум раз в год. Мы планировали бы визит к врачу при первых же симптомах или проблемах. Вы не играете в игры со смертельной болезнью.

Зависимость от химических веществ - тоже смертельное заболевание, и к нему надо относиться таким же образом. Ежегодная проверка состояния трезвости с сертифицированным консультантом по вопросам алкоголизма и наркомании - необходимость. Во время таких проверок нам необходимо рассмотреть свой прогресс в выздоровлении, поговорить о жизненных проблемах и о том, как мы справляемся с ними, обновить свой план предотвращения срыва и обследовать себя на предмет появления признаков неблагополучия. Эта ежегодная проверка трезвости подтвердит, что мы продвигаемся в выздоровлении вперед, а не закрываем глаза на слабые ранние предупреждающие признаки срыва.

### ***Эффективное ежедневное решение проблем***

В стадии поддержания мы не свободны от проблем, но мы учимся справляться с ними эффективно. Один из членов АА сказал: «Выздоровление – это не что иное, как ряд проблем, связанных между собой. Мы никогда не избавимся от них. Я измеряю свое выздоровление не тем, сколько проблем у меня есть, а тем, насколько хорошо я с ними справляюсь».

Мне нравится думать о людях, как о созданиях, решающих проблемы. Нам дан ум и способность мыслить, а еще нам посланы вызовы жизни. Наша задача - отвечать на эти вызовы. Мы можем реагировать с позиции уверенности в себе и любви к себе, а можем - с позиции незащитности и страха.

Я находился рядом со своим другом, Томом, когда он умирал от рака. Том работал по Двенадцатишаговой Программе и поддерживал трезвость более семи лет. Одно из его посланий его жене, Джуди, перед тем, как он умер, было следующим: «Пожалуйста, скажи другим участникам Программы, что обещания АА исполнились. Мы можем управлять своей жизнью, пока трезвы». Том встретил свой рак и свою смерть с мужеством и достоинством, используя принципы Двенадцати шагов. Программа может провести нас через самые тяжелые жизненные кризисы.

### ***Продолжение роста и развития***

Человеческий ум, когда он свободен от алкоголя и наркотиков, создан для того, чтобы искать истину. Отец Мартин говорит, что человеческие существа являются созданиями, ищущими истину. Как люди, мы постоянно находимся в поисках правды; мы ищем смысл и значение в том, что делаем. Это стремление искать истину означает, что мы редко бываем надолго удовлетворены тем, что знаем. Мы постоянно желаем все большего понимания, новых вызовов и движения вперед в своей жизни.

Мы растем и изменяемся с момента рождения до момента смерти. Просто мы таковы. Мы не можем выбирать, расти и изменяться, или нет. Но мы свободны выбирать направление этого роста и изменений.

Когда мы прекращаем расти, сухой пьяница ждет нас за ближайшим углом. Стресс нарастает и, в конце концов, развивается подострый абстинентный синдром, вызывающий потерю контроля и ведущий к срыву. Выздоровление напоминает движение вверх по идущему вниз эскалатору: не существует такой позиции, как стояние на месте. Каждый раз, когда мы останавливаемся на нашем пути вперед, мы движемся назад.

За годы нашей зависимости мы приобрели привычку отрицания и уклонения. Мы поверили, что негативное эмоциональное состояние – это норма. Мы научились отвечать на вызовы жизни саморазрушительным способом. Мы можем справляться с нашими старыми привычками, но они никогда окончательно не оставят нас. В определенный момент, особенно когда мы устали и перегружены, защитные тенденции возвращаются.

Для большинства из нас позитивный рост и изменения требуют постоянного внимания к деталям. Ответственная жизнь требует, чтобы мы осознанно выбирали свои мысли, свои эмоции и свои действия. Нам необходимо каждый день находить время, чтобы подумать над тем, что мы чувствуем, что мы делаем и как мы относимся к остальным. Мы остаемся открытыми росту, мы принимаем свою склонность совершать ошибки, и мы делаем все, что в наших силах, с тем, что имеем.

### ***Как справляться с изменениями и осложнениями***

У меня был постер с персонажем мультфильма Картером Брауном с философским взглядом и поднятым вверх пальцем, который говорил: «Темнее всего перед тем, как становится уже совершенно темно». Иногда кажется, что проблемы в жизни никогда не кончатся. Мы проживаем жизненные циклы. В течение первой половины жизни мы призваны исследовать окружающий мир и себя, и выяснять, как все это работает. Затем Мать-Природа играет с нами шутку. Как раз тогда, когда мы научились с комфортом действовать во внешнем мире, мы вступаем во вторую половину жизни, отмеченную поворотом внутрь, духовным путешествием для открытия самих себя. Во время этого поворота внутрь нам нужно сознательно интегрировать смысл жизни с нашим личным местом во Вселенной. Мы должны прийти в согласие с такими жизненно важными темами, как жизнь, смерть и то, что лежит за смертью.

В период позднего выздоровления мы развиваем ощущение того, что является нормальным зрелым развитием. Мы признаем, что здоровая жизнь требует роста и изменений. Мы знаем, что каждый раз, когда мы узнаем что-то, мы открываемся новому учению и росту. Мы приходим к ожиданию того, что мы станем старше. Мы с благодарностью отдаем нашу юность, принимая зрелость.

С тех пор, как я был бойскаутом, я никогда не забывал призыва: «Будь готов!». Быть готовым жить, как выздоравливающие люди - значит изучать то, что нас ожидает с



течением времени, на опыте других людей, которые прошли этот путь до нас. Мы можем обнаружить ролевые модели, которые пригодятся нам, когда мы встретимся с тем, что ждет нас впереди, в следующие годы нашей жизни. Эти спонсоры, или менторы, жизненно важны для нашего роста и развития.

Одна восьмидесятисемилетняя выздоравливающая женщина рассказала мне, что она всегда имела два набора друзей. Друзья из первого набора были как минимум на десять лет старше, а из другого – на десять лет младше ее. Она могла помнить, что это значит - быть молодым, и обеспечивать полезную помощь людям, которые находились на тех стадиях роста, которые она уже прошла. Она также могла смотреть вперед и видеть, что ее ожидает. Единственное, о чем она сожалела, будучи восьмидесятисемилетней женщиной - что трудно найти людей, которые старше на десять лет. Ей не хватало следопытов, прокладывающих путь впереди нее. В результате она чувствовала одиночество. Она также чувствовала, что покоряет новые земли.

### ***Как справляться с ловушками в выздоровлении***

Большая Книга Анонимных Алкоголиков (стр. 60, Третье издание) говорит нам, что неразумно ожидать, что мы сможем идеально придерживаться программы выздоровления. Точный текст таков: «Мы претендуем на духовный рост, а не на духовное совершенство». Каждый из нас периодически будет застревать в процессе выздоровления. Вот наиболее важное послание, которое у меня есть для вас. «Останавливаться в выздоровлении ни хорошо, ни плохо, просто это случается».

Те из нас, кто успешно выздоравливает, справляются с ловушками с помощью процесса признания и решения проблем. Мы учимся распознавать возникающие проблемы и моменты застревания в процессе выздоровления. Мы воспринимаем это как норму, считая себя несовершенными человеческими существами, и оставляем за собой право совершать ошибки и считаться с теми проблемами, которые мы не знаем, как решить. Мы отделяем себя от проблемы, когда ищем помощи у других людей. Наконец, когда мы готовы, мы предпринимаем ответственные действия.

### ***RADAR\* подход к решению проблем***

Буква «R» означает Распознавание. Распознавать - значит знать, где мы застряли. Первая буква «A» означает Признание. Мы не только распознаем, что мы застряли, но также знаем, что это нормально; здесь нечего стыдиться или чувствовать себя виноватым. Мы понимаем, что мы несовершенные человеческие существа, у которых периодически возникают проблемы. Буква «D» означает Отделение. Мы рекомендуем нашу проблему Высшей Силе. Это значит, что мы отодвигаемся назад для того, чтобы получить перспективу. Вторая буква «A» означает Принятие помощи. Мы обращаемся к Высшей Силе за мужеством, силами и надеждой. Мы обращаемся к другим людям за помощью и поддержкой. Последнее «R» означает, что мы Предпринимаем действия. Проблемы сами не исчезнут; нам нужно их решить. Мы предпринимаем позитивные действия, чтобы вырваться из ловушки. \*(Первые буквы английских слов Recognize, Accept, Detach, Accept help, Respond, составляют акроним RADAR - РАДАР)

Люди, которые имеют трезвость низкого качества и, в конце концов, срываются, справляются с трудностями совершенно другим способом. Вместо того, чтобы признать, что они попались, они избегают или отрицают проблемы, создавая стресс. Они могут отрицать этот стресс или обвинять в нем что-то или кого-то другого. Их стресс питает другое компульсивное поведение, такое как переедание, перерабатывание, излишние физические упражнения, вынужденная сексуальность или созависимые

отношения. Эти замещающие виды поведения или зависимости используются, чтобы облегчить напряжение постоянного отрицания и заблокировать осознание реальных проблем в выздоровлении.

Замещающее компульсивное поведение снижает стресс на короткое время, но ослабляет силы надолго. Люди, которые заменяют одну зависимость на другую, чувствуют себя хорошо сейчас, но страдают позже. В результате развиваются другие симптомы стресса, и становится еще хуже.

Если мы стараемся справиться со стрессом этим способом, мы замыкаемся на одной проблеме, прячемся от остальных и слепо и бездумно продолжаем борьбу. Мы избегаем людей и создаем себе новые проблемы, вызванные изоляцией. Мы встречаем каждую новую проблему с еще большим отрицанием, и стараемся уклониться от ее решения. Мы отрицаем проблемы. Мы отрицаем необходимость что-либо делать для их решения. Мы отрицаем необходимость помощи.

### ***ESCAPE\* стиль решения проблем***

Способ отношения к проблемам, основанный на отрицании\уклонении можно запомнить с помощью акронима ESCAPE. Первая «Е» означает уклонение или отрицание трудностей или проблем. «S» означает Стресс, который возникает естественным образом. Ум предназначен для поисков истины. Каждый раз, когда мы отрицаем реальность, мы его выключаем. Это забирает энергию и создает стресс и напряжение тела. Буква «С» означает Компульсивное поведение. Стресс приводит к неприятным чувствам. Компульсивное поведение временно отвлекает от этих чувств. Временами компульсивное поведение настолько сильно, что становится зависимостью. (Не стоит забывать об огромном количестве людей, выздоравливающих от химической зависимости, которые просто поменяли химическую зависимость на другое компульсивное поведение). «А» означает Изоляцию от других людей. Компульсивное поведение отталкивает от нас людей, и мы становимся одинокими и изолированными. «Р» означает Проблемы, которые вызваны стрессом. Это новые проблемы, которые являются результатом стресса, компульсивного поведения и изоляции. Они усугубляют положение. Вторая «Е» означает Уклонение и отрицание новых проблем, которое начинает новый порочный круг защитного поведения. Каждый цикл забирает все больше энергии. Мы становимся все слабее и слабее, пока наша способность справляться с жизнью не нарушается. \*(Первые буквы английских слов Evasion, Stress, Compulsive behavior, Avoidance, new Problems, Evasion of new problems, составляют акроним ESCAPE – УКЛОНЕНИЕ).

Важно понять одну вещь по поводу зависимого способа справляться с трудностями. Каждый раз, когда мы пытаемся справиться с жизнью, прибегая к отрицанию и снижению стресса за счет зависимого поведения, это ослабляет нас. Я не думаю, что существует такая вещь, как позитивная зависимость. Все зависимости негативны, потому что они позволяют чувствовать себя хорошо сейчас и приносят боль позже. Они дают нам иллюзию силы и уверенности, но снижают качество нашей жизни и повышают ранимость при стрессе и возникновении проблем.

### ***Резюме.***

Эффективным способом справиться с трудностями в трезвости является включение сознания. Когда что-то идет не так, мы осознаем это, признаем и обсуждаем с другими. Важно исследовать историю собственной жизни, чтобы учиться на прошлых ошибках. Если мы не учимся на прошлых ошибках, мы обречены повторять их. Важно иметь план действий. Что мы будем делать по-другому в будущем? Эрни Ларсен

хорошо подметил: «Если ничего не менять, то ничего не изменится». Нам нужно делать что-то другое, если мы собираемся расти и меняться. Еще более важно, чтобы мы сфокусировались на том, что мы делаем здесь и сейчас. Абрахам Маслоу изучал здоровых полноценно функционирующих людей, и обнаружил, что они компетентны во времени. Личность, компетентная во времени, не попадает в капкан прошлого, настоящего или будущего. Такой человек может свободно перетекать от настоящего к прошлому, от прошлого к настоящему, от настоящего к будущему. И от будущего к настоящему. Мы склонны тратить около 60% нашего бодрствующего сознания на то, чтобы наслаждаться тем, что происходит здесь и сейчас. Мы проводим около 40% времени, возвращаясь в прошлое или фантазируя о будущем. Изучение прошлого позволяет нам учиться на нашем прошлом опыте, как успешном, так и неудачном. Мечты о будущем позволяют нам создавать осуществимые планы действий, которые приведут нас туда, куда мы хотим. Внимание к настоящему позволяет нам делать то, что необходимо, чтобы перебросить мост через промежуток между прошлым и будущим, и научиться наслаждаться путешествием.

## ЭПИЛОГ

---

Проход через выздоровление - долгий и сложный процесс. Но у нас есть карта. С годами мы смогли обобщить истории тысяч выздоравливающих людей. Их опыт послужил нам указанием. Они дали нам знания о тупиках и предательских ущельях. Если мы умны, мы можем получить преимущества, пользуясь их указаниями.

Выздоровление на самом деле начинается еще в процессе зависимости. Когда мы опускаемся на дно зависимости, мы начинаем выздоравливать. Во время периода перехода мы боремся за контроль над употреблением, и в итоге признаем, что единственный выход - в полном воздержании. Когда мы пытаемся воздерживаться от употребления, мы переживаем как краткосрочный, так и долгосрочный абстинентный синдром. Мы должны также научиться справляться с зависимым мышлением, которое может привести нас обратно к употреблению химических веществ.

В раннем выздоровлении мы учимся признавать нашу зависимость тем, чем она является: хроническим, прогрессирующим и, в конце концов, смертельным заболеванием. Мы развиваем программу выздоровления и начинаем разрешать стыд, вину и ноющую боль, вызванную зависимым употреблением.

В среднем выздоровлении мы заглаживаем свою вину, исправляя повреждения, вызванные в прошлом нашим употреблением, и затем переходим к созданию сбалансированного, комфортабельного и осмысленного образа жизни.

В позднем выздоровлении мы разрешаем проблемы, порожденные семьей, из которой мы исходим, и освобождаемся от ограничений своего детства.

В период поддержания мы продолжаем расти и развиваться. В начале выздоровления многие из нас считали свою химическую зависимость проклятием. Мы ненавидели тот факт, что мы не можем пить и употреблять наркотики, как нормальные люди. Где-то в процессе большинство из нас начало воспринимать выздоровление, как благословение. Учась, как жить трезвой жизнью, мы учимся находить свой смысл и назначение. Мы каким-то образом меняемся и становимся чем-то большим, чем когда-либо могли предположить.

Я надеюсь, что эта книга пролила немного света на проход через выздоровление. Я постарался поделиться инструментами, которые считаю наиболее полезными - лично и профессионально. Неважно, насколько трудно идут дела, помните: надежда есть. Люди могут выздоравливать. Неважно, насколько глубоко увлекла нас химическая зависимость, мы можем превратить наши испытания в полезные орудия для других. Желаю вам хорошего путешествия по пути выздоровления.