

# ЧЕСТНОСТЬ – БАЗОВЫЙ ПРИНЦИП ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ

«...А король-то голый!»

Г.Х. Андерсен

**Н**ачиная разговор о честности мне хотелось бы сразу определиться с понятиями. Целью данной лекции не является защита честности, как нравственного принципа. О том, что лгать плохо, а говорить правду хорошо, мы знаем ещё с пелёнок. Вернее не знаем, но нам так дали понять. Я так и слышу эти голоса из своего детства: «Больше всего я ненавижу, когда ты мне лжёшь...» или «Не смей врать, смотри мне в глаза!». Хочу сразу уверить вас, я *не* на стороне родителей и учителей. Я не собираюсь произносить очередную проповедь на тему о спасении души и нравственных основах бытия.

Тогда о какой, собственно, честности пойдёт речь? Давайте разберёмся сперва с общеупотребительным значением этого слова. Заглянем в этический словарь.<sup>1</sup>

«ЧЕСТНОСТЬ – моральное качество, отражающее одно из важнейших требований нравственности. Включает правдивость, принципиальность, верность принятым обязательствам, субъективную *убеждённость* в правоте проводимого дела, искренность перед другими и перед самим собой в отношении тех мотивов, которыми человек руководствуется, признание и соблюдение прав других людей на то, что им законно принадлежит. Противоположностью Ч. являются обман, ложь, вероломство, лицемерие. Требование Ч. обусловлено необходимостью совместной деятельности людей в процессе социальной практики, взаимной координации их действий и потребностями повседневного общежития».

В общем, всё понятно - «крошка сын к отцу пришёл...» Итак, прежде всего, честность – это понятие нравственное. Я не хочу рассуждать о нравственности. Начав говорить о честности в её моральном аспекте, я рискую впасть в нравоучительные рассуждения про то, как «нужно быть хорошим и не нужно быть плохим». На эту тему можно проповедовать горячо, страстно и ... безрезультатно. Не здесь ли объяснение того факта, что талантливый оратор может сам страдать от пристрастия к алкоголю и наркотикам? Знание природы болезни не избавляет от неё самого больного. Увы. Я алкоголик, и будучи зависимым человеком, знаю, что красивые (пусть даже и верные) рассуждения мало что прибавляют к моему выздоровлению. Более того, они часто мешают продвижению вперёд, поскольку засоряют ум готовыми ответами и «клише», попутно отягощая нас чувством вины и ощущением собственной «плохости».

Тема этой лекции – честность в её практическом значении для выздоровления от алкоголизма и наркомании. И здесь уже пафосные рассуждения на вечные темы, что называется «не прокатят», поскольку для избавления от пристрастия к веществам изменяющим сознание требуется нечто более действенное, чем философские или моральные принципы.

Большинство групп АА, начинают свои собрания с чтения отрывка из Пятой Главы книги «Анонимные Алкоголики»<sup>2</sup>, где есть следующие слова:

«Не излечиваются те люди, <...> которые органически не могут быть честными с самими собой. Такие несчастные есть. Они не виноваты. Похоже, они просто родились такими. Они по натуре своей не способны усвоить и поддерживать образ жизни, требующий неумолимой

<sup>1</sup> Словарь по этике, М. Политиздат, 1989, стр.396

<sup>2</sup> «АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ», А.А.W.S., INC. Нью-Йорк, 1989, стр. 56

честности. Вероятность их выздоровления ниже средней. Есть люди страдающие от эмоциональных и психических расстройств, но многие из них всё-таки выздоравливают, если у них есть такое качество как честность».

Утверждения Анонимных Алкоголиков не пустые слова. Характерная особенность программы 12 Шагов именно в том, что все её положения базируются не на рассуждениях, а на реальном опыте выздоравливающих алкоголиков и наркоманов. Пройдя через различные испытания, эти люди пришли к убеждению, что для больного химической зависимостью честность является необходимым условием выздоровления. То есть в данном случае речь идёт не о том каким быть – хорошим или плохим. Вопрос стоит гораздо менее компромиссно – быть живым или мёртвым.

Однако прежде чем мы увидим, в чём пагубность нечестного поведения для зависимого человека, давайте рассмотрим саму природу этого феномена?

## 1. Обман как стратегия выживания

Прежде всего, давайте обратим внимание на тот факт, что обман с точки зрения биологии является весьма эффективной стратегией поведения направленной на выживание. Возьмём к примеру мимикрию<sup>3</sup>. Так безобидная четырехполосая змея выдаёт себя за крайне ядовитую коралловую змейку. Насекомое палочник виртуозно притворяется сучком на ветке или опавшим листком. А уж имя хамелеона, будучи увековечено классиком, и вовсе стало нарицательным. Природа показывает нам и другой род нечестности – обманное поведение. Спасаясь от хищников, заяц пугает следы. Лиса заманивая собак в нору, скрывается через запасной лаз. Самец лягушки, в стремлении напугать соперника, раздувается в размерах. Подчас, животный мир даёт нам поразительные по изобретательности примеры манипуляций и обмана. Мне рассказывали, как несколько ворон отнимали у дворового кота его добычу. Одна из ворон, притворившись больной, села в опасной близости от кота и неуклюже подпрыгивая стала потихонечку от него отдаляться. Обрадованный возможностью дополнительной поживы, усагий припал к земле и сосредоточил всё внимание на птице. В этот момент другая ворона спикировала на оставленный без присмотра кусок мяса и улетела с ним, сопровождаемая ликующим карканьем всей стаи.

Вполне логичным будет заключить, что человек будучи конечным звеном эволюционной цепи, владеет стратегиями выживания не хуже, а лучше своих биологических пращуров. Собственно потому то он и венец природы. Более того, появление и дальнейшее развитие у нас так называемой «второй сигнальной системы», т.е. языка выдвинуло человека просто в чемпионы по способности искажать информацию. Именно этой способности обязаны своим существованием такие оплоты современной цивилизации, как скажем торговля или дипломатия. Без этой способности немыслимо существование искусства. Если находясь в кино, вы будете «честно» считать, что фильм это всего лишь движущееся сочетание света и тени на белом экране, вы просто зря потратите свои деньги. Чтобы играть, читать книги, философствовать, заниматься любовью, а так же ради многого другого нам необходимо творить иллюзии и верить в них.

Выходит, искажение реальной картины мира является неотъемлемой составляющей нашего выживания в нём. И с точки зрения адаптации к среде, нечестность не является чем-то однозначно плохим или хорошим. Врать для нас так же естественно, как и расти. В чём же тогда проблематичность нечестного поведения, и как это связано с выздоровлением от зависимости?

## 2. Биологическая природа нечестности

Химическая зависимость – один из наиболее показательных примеров болезней саморазрушающего поведения. Такое впечатление, что инстинкт самосохранения частично

3 Мимикрия (англ. mimicry) – защитное приспособление некоторых видов организмов, заключающееся в их сходстве по окраске или форме с другими животными или растениями окружающей природы. (КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ИНОСТРАННЫХ СЛОВ, М. «Русский Язык» 1988, стр. 308)

утрачивает свои функции для зависимого человека, позволяя ему убивать себя, злоупотребляя алкоголем и наркотиками. Происходит это прежде всего по причине того, что вещество изменяющее сознание, как бы задаёт нашему мозгу неверную систему координат, обманывая его и сбивая с толку с помощью ложных сигналов.

Здесь уместно вспомнить опыты американского учёного Джеймса Олдса, который в 1953 г. живиллял электроды в мозг крыс. Животные обладали возможностью нажимать на рычаг и таким образом стимулировать участок мозга отвечающий за получение удовольствия слабым разрядом электрического тока. Эксперимент показал, что животное начинает постоянно обращаться к данному стимулированию, тысячи и тысячи раз нажимая на рычаг, доводя себя до физического истощения, приводящего к гибели. Интересно, что крыса, будучи высокоадаптивным существом, в данном случае утрачивала все свои навыки приспособления. Её переставала интересовать пища, особи противоположного пола, социальное положение в среде сородичей. Искусственно стимулируя систему подкрепления, она создавала у себя иллюзию, что всё необходимое у неё уже есть, таким образом отказываясь от необходимости стремиться к чему-либо и напрягаться по какому-либо поводу. Аналогия с употреблением психоактивных веществ напрашивается сама. Очевидно, что алкоголь и наркотики также активируют систему подкрепления только не электрическим, а химическим путём. Именно воздействием психоактивных веществ на центр удовольствия в значительной степени объясняется формирование синдрома зависимости на нейробиологическом уровне.

Итак, изначально нечестность имеет не нравственную, а биологическую природу. Мы обманываем свой мозг, а мозг в свою очередь начинает обманывать нас. В повести Жюль Верна «Пятнадцатилетний капитан», есть эпизод, когда пират Негоро, подсовывает под корабельный компас топор, таким образом сбивая судно с курса. Восприятие искажённое действием наркотиков выдаёт нам иллюзорную картину мира, а мы словно пассажиры того корабля находимся в абсолютном неведении относительно того, куда мы в действительности плывём.

### 3. Феномен отрицания<sup>4</sup>

Таким образом начинает формироваться один из наиболее трудно преодолимых синдромов зависимого человека – феномен отрицания. Мозг, у которого сформировалась потребность в веществах изменяющих сознание боится отказаться от их употребления, поскольку данное решение неизбежно будет связано с довольно болезненным периодом абстиненции (синдромом отмены). Ни одно живое существо намеренно не хочет причинять себе боль. Отрицание – способ избежать боли. Отрицание – самый первый механизм психологической защиты, применяемый людьми при возникновении серьёзных жизненных проблем или потерь. Чтобы не знать о разрушительных последствиях употребления веществ, зависимому человеку необходимо блокировать функцию осознания. Задача эта решается тремя способами:

1. Заблуждения (иллюзии вследствие эйфории).
2. Провалы в памяти.
3. Вытеснение (намеренная забывчивость).

Причём важно отметить, что все эти три способа являются несознательными, и следовательно, обвинять зависимого человека за такую «нечестность» абсолютно неправомерно. Не смотря на то, что при взгляде со стороны возникает соблазн обвинить алкоголика и наркомана в аморальности их «натуры», факты и логика говорят нам, что болезнь не может быть нравственной или безнравственной. В данном случае мы имеем дело с болезнью, а не с нарушением морального порядка. Безнравственное поведение алкоголика и наркомана является следствием, а не причиной болезни. Другое дело, что человек способен осознавать своё поведение, брать на себя ответственность за него и менять те формы, которые его не устраивают. Вот типичные для химически зависимых формы поведения, которые можно определить как «нечестные»:

- ◆ преуменьшение количества выпитого или дозы наркотика;
- ◆ преуменьшение частоты употребления;
- ◆ отрицание фактов употребления;

---

<sup>4</sup> При написании главы часть материала заимствована из: Батищев В.В., Негериш Н.В. «Методология организации программы психотерапии и реабилитации больных с зависимостью от психоактивных веществ», РБФ «НАН», М.2000, стр. 20-22

- ◆ отрицание неуправляемого поведения;
- ◆ рационализация – оправдание употребления «объективными» причинами («мне необходимо пить, потому что...»);
- ◆ проекция – перенос своей проблемы на другого («да ты алкоголик!»);
- ◆ интеллектуализация - («научные» знания, философствование, уход в обсуждение отвлечённых тем или зависимости «вообще»);
- ◆ сравнение («другие пьют хуже»).

**Однако рано или поздно, воздействие алкоголя и наркотиков на тело, психику, социальную и духовную жизнь становятся столь очевидными, что человек начинает искать помощи. Порой не без давления родственников он всё же переступает порог лечебной программы. Когда химически зависимый попадает на лечение, именно отрицание является основным препятствием, мешающим выздоровлению. Зачастую психолог, врач или консультант это первые люди, которые начинают говорить пациенту о разрушительных последствиях его злоупотребления. Болезненность этих фактов заставляет психику пациента включать всевозможные защиты. Вот те формы, в которых отрицание проявляется у пациентов лечебных программ:**

- ◆ непонимание; неспособность воспринимать слова, образы, сравнения;
- ◆ засыпание или появление сильной сонливости на лекциях и групповых занятиях;
- ◆ психосоматические заболевания (возникают в начальный период лечения, как ответ психики на вмешательство в неё извне) – простуда, головные боли, обострение хронических заболеваний;
- ◆ отказ от бесед и встреч с людьми, которые поднимают в разговоре тему зависимости. Проявляется в неприятии пациентом сообщества АА/АН и его членов;
- ◆ провоцирование на выписку – нарушение правил, несоблюдение режима, невыполнение терапевтических заданий (отказ от сотрудничества);
- ◆ соглашательство («доктор, вы совершенно правы»);
- ◆ неприятие и непризнание пациентом проблем вызванных употреблением.

Когда психологические защиты не приносят желаемого результата, пациент часто начинает использовать агрессивные формы нечестного поведения выраженные в обвинениях других и перекладывании ответственности:

- ◆ «меня засунули в эту больницу против моей воли»;
- ◆ «здесь из меня делают зомби, мне внушают, что я наркоман и/или алкоголик»;
- ◆ «врачи неправильно лечат (не умеют лечить)»;
- ◆ «психологи не могут помочь (не дают советов, не объясняют, не понимают и т.д.)»;
- ◆ «консультанты говорят одно и то же»;
- ◆ «это неправильная программа (американская, религиозная, несерьёзная и т.д.)»;
- ◆ «здесь лечат одними разговорами»;
- ◆ «здесь плохие бытовые условия»;
- ◆ «здесь плохие специалисты (женщины, мужчины, молодёжь, старики, алкоголики, наркоманы, бессердечные, необразованные и пр.)»;
- ◆ «во всём виновато правительство».

(Кроме активных форм агрессии, возможно направление агрессии пациентом на самого себя, что проявляется в самобичевании и самоуничижении.)

Когда пациент вследствие пребывания в программе начинает осознавать свои проблемы связанные со злоупотреблением, у него возникает стремление избавиться от неприятного эмоционального состояния вызванного этим осознанием. В этом случае нечестность пациента начинает проявляться в попытках найти компромисс с зависимостью без отказа от употребления в будущем:

- ◆ «через определённое время можно будет по «чуть-чуть»;
- ◆ «я наркоман, но алкоголь для меня не проблема»;
- ◆ «я не полностью зависим, процентов на 30-50»;
- ◆ «иногда у меня получается контролировать – значит я не всегда болен»;
- ◆ «настойчивое желание закодироваться»;
- ◆ «попытка установления двойственных отношений с персоналом (общие дела, секреты, помощь в решении бытовых проблем)».

## 4. Программа обретения честности

Главным аргументом в пользу овладения «честными» навыками поведения для химически зависимого безусловно является необходимость обретения им адекватной картины мира. Если мы хотим выжить, нам волей-неволей приходится считаться с объективными законами мироустройства и принимать эту жизнь «как она есть». Это тем более справедливо, когда речь идет об алкоголике и/или наркомане, для которого способность быть честным является базовым условием выздоровления от зависимости. Может ли зависимый человек научиться быть честным и если да, то как? Ответом на этот вопрос служит опыт выздоравливающих алкоголиков и наркоманов – членов АА и АН. Обратившись к их историям, мы увидим, что никто из них не приписывает заслугу своего выздоровления себе лично. Все эти люди связывают своё освобождение от зависимости с программой 12 Шагов. Эта программа представляет собой своеобразный алгоритм развития личности, где ключевым моментом является обретение жизненно важного духовного опыта. Что же такое программа 12 Шагов в контексте обретения честности?

**Шаг I. Мы признали своё бессилие перед алкоголем - признали, что потеряли контроль над собой<sup>5</sup>.**

Признание наличия проблемы – это тот необходимый минимум честности, без которого зависимый человек просто не сможет двигаться дальше. Осознание реального положения вещей – процесс болезненный, но необходимый. Совершая именно этот Шаг алкоголик и наркоман способны отбросить шоры отрицания и, возможно впервые, осознать степень своего «дна».

**Шаг II. Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем наша собственная может вернуть нам здравомыслие.**

Следующей ступенькой на пути к выздоровлению будет честное признание того факта, что если мы больны химической зависимостью, то вылечиться своими собственными силами нам не удастся. Нам необходимо прекратить тешить себя иллюзиями, что мы сами или кто-то другой способны остановить наше безумие. Нам нужна сила, превосходящая все известные нам ресурсы.

**Шаг III. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.**

Третий Шаг подводит нас к необходимости принятия решения. Если мы хотим выжить, нам следует честно ответить себе на вопрос: «Что я собираюсь для этого сделать?» Этот Шаг позволяет нам стать более ответственными перед собой, поскольку отныне наши знания способны перейти в действия. Честное обращение к Силе более могущественной, чем наша собственная – действие в высшей степени практическое.

**Шаг IV. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.**

Задача этого Шага – исследование себя и своей жизни, что явно подразумевает максимальную степень честности, на какую только способен зависимый человек. Пока это честность по отношению к себе. В следующем Шаге нам понадобится честность с другими.

**Шаг V. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.**

То насколько мы честны в отношении себя может быть проверено только одним критерием – честностью по отношению к кому-то другому. Честно признаться себе в том, кто мы есть на самом деле – важно, но недостаточно. Нам необходимо полностью открыться перед каким либо другим человеком. В этом Шаге честность выводит нас на уровень отсутствия тяги. Так мы выздоравливаем.

<sup>5</sup> Здесь и далее 12 Шагов приводятся из книги «АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ», А.А. W.S., INC. Нью-Йорк, 1989, стр. 57- 58

**Шаг VI.** Полностью подготовили себя к тому, что бы Бог избавил нас от наших недостатков.

Как сказал кто-то из великих, самой большой недостаток – не признавать своих недостатков. В этом Шаге мы становимся перед выбором – жить со своими изъянами или избавляться от них. Задача этого Шага состоит в том, чтобы честно признаться себе, хотим ли мы избавляться от всего плохого в нас. Желание означает готовность.

**Шаг VII.** Смиренно просили Его исправить наши изъяны.

Когда мы честно признаёмся себе в желании меняться в лучшую сторону, приходит понимание, что мы и здесь мы нуждаемся в помощи Силы, более могущественной, чем наша собственная. Осознавая ограниченность собственных возможностей, мы честно просим Его о помощи.

**Шаг VIII.** Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.

Чтобы восстановить разрушенную сферу отношений, нам необходимо честно признаться себе в качестве своих отношений с миром. Если мы будем честны, найдётся многое, что мы сможем занести в наш список. Следующим шагом будет честный ответ на вопрос: «Собираюсь ли я платить по своим счетам, или предпочту сделать вид, что всё это не имеет ко мне отношения?»

**Шаг IX.** Лично возмещали причинённый этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.

Девятый Шаг подводит нас к честному и ответственному поведению по устранению причинённого зла. В этом Шаге мы начинаем практиковать честность, как базовый принцип построения отношений.

**Шаг X.** Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибку, сразу признавали это.

Этот Шаг даёт нам возможность отслеживать нечестное поведение и неискренние мотивы наших поступков, которые буду проявляться время от времени. Честное признание того, что *мы не выздоровели окончательно, а только выздоравливаем*, способно уберечь нас от рецидива болезни.

**Шаг XI.** Стремилась путём молитвы и размышления улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы Его понимали, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить и о даровании силы для этого.

Выздоровление от зависимости по программе 12 Шагов не является личной заслугой самого выздоравливающего. Это заслуга программы. В этом Шаге мы, честно признавая это, пытаемся расширить и углубить своё духовное мировоззрение. Отбрасывая предвзятость, мы обращаемся к духовному опыту других, несвязанных с программой людей. За ответами на свои вопросы мы идём в церковь, мечеть или синагогу. Мы учимся молиться и медитировать.

**Шаг XII.** Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других людей, и применять эти принципы во всех наших делах.

Имея опыт всех вышеперечисленных Шагов, мы не можем не отметить, насколько изменились мы сами и наша жизнь. Сознвая, что наш опыт может быть полезен другим, мы делимся им с теми, кому он может быть полезен. Наше выздоровление не сделало нас профессиональными целителями, поэтому у нас нет необходимости спасать кого бы то ни было. Честно осознавая ограниченность своих возможностей мы просто делимся тем, что другие хотят взять от нас.

В завершении этой лекции мне хочется привести ещё одну цитату из книги «Анонимные Алкоголики»:

«Особенно мы хотели бы подчеркнуть, что любой алкоголик, способный честно взглянуть на свои проблемы, как показывает наш опыт, способен выздороветь при условии, что он не отвергнет полностью понятие духовности. Он может потерпеть поражение, только встав на позицию нетерпимости и воинствующего отрицания. Мы находим, что духовная сторона программы не должна вызывать трудности. Желание, честность и непредубеждённость являются основными качествами, необходимыми для выздоровления. И они незаменимы<sup>6</sup>».

---

Евгений Молев