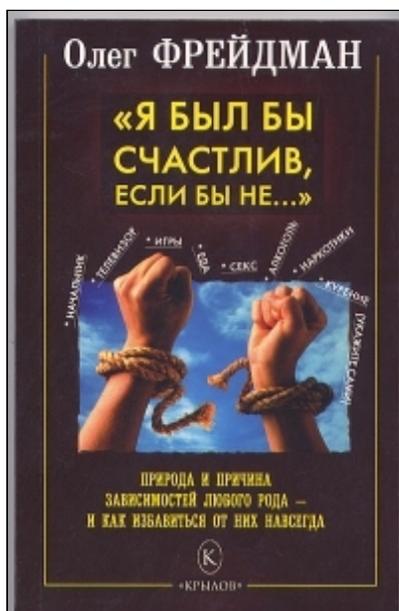


Олег Фрейдман

Я БЫЛ БЫ СЧАСТЛИВ, ЕСЛИ БЫ НЕ...

ПРИРОДА И ПРИЧИНА ЗАВИСИМОСТЕЙ ЛЮБОГО РОДА - И КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ НАВСЕГДА



Серия: Ваш семейный врач
Издательство: Крылов
2008 г.

Что мешает нам быть счастливыми?"Неблагоприятные обстоятельства" - уверенно ответите вы. Но счастливый человек не тот, на чьем пути не бывает препятствий, а тот, кто умеет их преодолевать, запоминая негативный опыт и учитывая его в будущем. Хотите этому научиться? Тогда эта книга - то, что вам нужно. В ней рассмотрены способы решения всевозможных проблем и методы избавления от различных зависимостей.

Прочитав эту книгу, вы получите советы и рекомендации, которые помогут справиться с обстоятельствами и избавиться от зависимостей, даже от таких тяжелых, как алкоголизм и наркомания.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Благодарности

Вступление

- Часть 1. Общие закономерности
 1. Психология зависимости
 2. Своя игра
 3. Биохимия зависимости
 4. Предупрежден – значит вооружен
- Часть 2. Полезные подробности
 1. Кто умеет выбирать, становится счастливым
 2. Чувства – энергия жизни
 3. Цель есть ресурс
 4. Во мне сто «Я»
 5. Психологическая защита
 6. Социальная наследственность
 7. Отказ от борьбы
 8. Обращение за помощью
 9. Наставник
 10. Постепенность
 11. Вторичная выгода
 12. Физические упражнения и медитации
 13. Помни о прошлом, думай о будущем, живи настоящим
 14. Смирение – ключ к счастью

15. Границы безопасности
 16. Партнерские отношения
 17. О пользе терапевтической обстановки
 18. Уверенность в себе
- Часть 3. Специальные инструменты
 1. Программа «12 шагов»
 2. Дороги к храму бывают разными
 - Часть 4. Профилактика срыва
 1. Нить Ариадны
 - Приложения
 1. Приложение 1. Нюансы мудрости
 2. Приложение 2. Медитация
 3. Приложение 3. История зависимости
 4. Приложение 4. План выздоровления
 5. Программа «Осознанный выбор». (для желающих бросить курить)

Благодарности

Я посвящаю эту книгу своим дочери и жене, которые стали моими вдохновителями, а также моему отцу, мудрость которого служила мне путеводной нитью, и моей матери, давшей мне жизненную энергию.

Со всей возможной искренностью приношу свою благодарность Сергею Капице, Мерлин Аткинсон, Фрэнку Пьюселику, Джону Гриндеру, открывшим для меня дорогу в современную психологию.

С. Ю. Зефинову, благодаря которому мои идеи прошли проверку и развитие на практике.

Андрею Дорожкину – мое участие в его тренинге значительно ускорило появление этой книги.

Александру Эверету, общение с которым помогло мне более глубоко осознать духовные аспекты выздоровления от хронических расстройств.

А также всем моим пациентам и их родственникам, так как без их огромных усилий по своему выздоровлению эта книга осталась бы всего лишь простой теорией.

Особой благодарности заслуживают все мои коллеги, вместе с которыми мы осуществляли работу по реабилитации больных и их родственников.

Вступление

Среди фраз, которые чаще всего повторяют люди сегодня, можно выделить следующие.

Жизнь была бы прекрасна, если бы не...

...наше правительство;

...мой муж (жена);

...мой начальник;

...эти женщины (эти мужчины);

...эта водка.

Мы привыкли думать, что жизнь человека целиком зависит от внешних обстоятельств, и это в значительной мере правда. Однако все мы знаем людей, которые живут или жили наперекор обстоятельствам. Это и Маресьев, и Солженицын, и Дикуль, и множество других людей, имена которых известны не так широко.

О таких людях говорят, что это гении, Настоящие Люди, обладающие некими экстраординарными способностями. Однако, сталкиваясь с ними в обыденной жизни, понимаешь, что у них нет нимба над головой или «пламенного мотора» вместо сердца. Они такие же люди, как мы с вами. Просто они научились не зависеть от обстоятельств.

Можно ли жить, не сгибаясь перед обстоятельствами, не попадая в зависимость от чего бы то ни было?

Впервые я задумался над этим, когда ко мне в кабинет вошла молодая пара, неся на руках мальчика лет семи...

Когда его посадили на стул, я увидел что его руки, тело и голова постоянно дрожат, как будто его трясет в лихорадке.

Чтобы не затягивать прием, я сразу же достал из стола бланки для заполнения заключения об инвалидности ребенка, но мама, еще не успевшая сесть на предложенный

мною стул, сказала: «Доктор, напишите нам направление в школу!»

Честно говоря, в первое мгновение я не мог даже слова вымолвить, настолько вид постоянно дергающегося мальчика, с искаженным гримасой лицом, противоречил ее просьбе.

«Вы подождите отказывать, – не давая мне произнести ни слова, быстро проговорила эта еще очень молодая женщина. – „Он умеет читать и считать, и решает простые задачи“.

«Ну вот, еще одна сумасшедшая мамочка», – подумал я и принялся подбирать слова, чтобы переубедить ее. Но женщина настаивала на обследовании.

Психологическое обследование детей всегда достаточно трудное дело, а здесь, когда речь ребенка крайне неразборчива, понять его ответы не представляется возможным. Значит, придется обследовать его как немого. При обследовании таких детей они должны ответ не произносить, а показывать на картинке, либо писать на бумажке.

Но как же обследовать именно этого мальчика? Ведь руки у него ходуном ходят. Как определить, что он сознательно показывает карточку с правильным ответом или, наоборот, что прыгающей рукой случайно не попал на неправильный. Варианты ответов рядом друг с другом лежат. Пришлось карточки с ответами раскладывать на разных углах стола, чтобы уж точно не промахнулся. В процессе обследования мальчик решил несколько арифметических примеров и задач, прочитал текст и ответил на вопросы, варианты ответов на которые были разложены на столе.

Словом, после часового обследования, достойного пера А. Дюма, я подписал направление в школу.

Не буду подробно описывать первые занятия мальчика с его учителем. Скажу только, что в третьем классе он единственный из всей школы сумел решить олимпиадные задачи по математике.

Вот вам пример ситуации, когда обстоятельства диктуют одну форму поведения: лежи и болей, а люди выбирают другую. И в каждый момент жизни хоть чуть-чуть, но приближаются к желаемому результату.

Вместо того чтобы попасть в зависимость от болезни, а значит, выбрать жизнь, полную беспробудных страданий и боли, эти люди поставили перед собой цель и стремились к ее достижению вопреки невероятно трудным жизненным обстоятельствам. Если говорить о свободе и зависимости, то эти родители и мальчик сумели, подобно Маресьеву и Дикулю, стать свободными от обстоятельств своей жизни – болезни.

Об этой маме не писали газеты, а ее сын не стал героем «Повести о настоящем человеке». Их опыт преодоления трудностей, казалось бы, никем не востребован. Но мой более чем 20-летний стаж врача позволил мне проанализировать этот и другие примеры восстановления нормальной жизни людей с хроническими, неизлечимыми заболеваниями.

У меня появилась своя методика, которая широко используется при лечении людей, страдающих какой-либо зависимостью, а также для оказания психологической помощи их родственникам. Эта универсальная методика позволяет избавиться от зависимости не только тяжелобольным, но и всем тем людям, которым кажется, что их жизнь может измениться, только если изменятся правительство, начальник, муж или жена. Подробному описанию данной методики и посвящена моя книга.

Эта книга для тех, кто устал чувствовать себя плохо, устал страдать и хочет изменить свою жизнь к лучшему. Для тех, кто действительно хочет помочь себе или своим близким.

В ней вы найдете не столько абстрактные советы и благие пожелания, сколько прямые рекомендации, как решить те или иные проблемы, вставшие на пути к полноценной, свободной жизни.

Часть 1.

Общие закономерности

Самая страшная беда заключается в том, что потерять себя можно очень легко и незаметно, как если бы этого не произошло. Всякая другая потеря – руки, ноги, жены, пяти долларов – напротив, весьма заметна.

Серен Кьеркегор, датский теолог

Психология зависимости

Как случается, что человек не только оказывается во власти обстоятельств, но и перестает делать какие-либо попытки изменить ситуацию? В общем, почему люди становятся зависимыми?

Как случается, что человек отказывается от всего, что ранее ему было дорого и важно, – идеалов, принципов, семьи, собственных интересов – и начинает портить собственную жизнь? И поступает так не потому, что ему этого хочется, а из-за кого-то или чего-то постороннего – другого человека, компьютера или карточной игры.

Вопрос о том, как происходит развитие зависимости, занимал специалистов уже давно.

Душа от страха уходит не только в пятки

Впервые феномен отказа от себя был отмечен у охотников, которым удавалось спастись из лап диких медведей....

Охотники рассказывали, что в тот момент, когда зверь напал на них, их охватывал настоящий ужас. Несчастные переставали что-либо чувствовать. Им казалось, что все это происходит с кем-то другим, а они сами лишь наблюдают страшную сцену со стороны. Охотники говорили, что в эту минуту их душа словно бы расставалась с телом, и они начинали смотреть на себя глазами зверя. Как бы фантастично это ни звучало, но душа человека, находящегося в шоковом состоянии, как будто переселяется в то существо, от которого исходит смертельная опасность. Тело жертвы расслабляется, бедный охотник буквально «вытекает» из лап медведя. Если человек успевал вовремя опомниться, выйти из-под «гипноза», то замешательство удивленного зверя давало ему возможность вытащить нож и ударить первым. Те же, кто не смог преодолеть зависимость от собственного страха, вероятно, уже не смогут рассказать о своих ощущениях...

Понятно, что в состоянии шока человек перестает контролировать ситуацию, то есть попадает в полную зависимость от обстоятельств, медведей или других людей. Так же неудивительно, что сильное горе заставляет людей искать друг у друга поддержки, сострадания, помощи, то есть, невольно попадать в зависимость от других.

Человек, хоронящий близкого, буквально хватается за руку любого стоящего рядом, даже если это не родственник и не самый лучший друг. В несчастье человек может на время утратить свою индивидуальность. Каждое мгновение он должен быть там, где находятся другие люди, просит не оставлять его ни на минуту. В подобной ситуации может оказаться (или уже оказывался) каждый из нас. Нет ничего странного в том, что мы ждем поддержки от тех, кто нас любит или хотя бы нам симпатизирует. Мы хотим, чтобы они были рядом, мы боимся отпустить их от себя. Удивительно другое: точно так же боятся отпустить от себя насильников и жертвы терроризма! Вот один известный случай....

Дочь крупного банкира становится заложницей банды террористов. Над ней издеваются, держат в темной комнате, кормят 1 раз в день, насилуют. Казалось бы, девушка должна возненавидеть своих мучителей, но через некоторое время она, получившая прекрасное воспитание и образование, она, всегда такая законопослушная, участвует в ограблении банка в компании этих же бандитов.

История терроризма знает и другие подобные примеры.

Далеко не каждому ребенку судьба дарит любящих и заботливых родителей. Множество детей растут в неблагополучных семьях или детдомах. Жестокое обращение, побои, ругань, казалось бы, должны отвратить этих детей от своих воспитателей. Однако зачастую такие дети крепко-накрепко привязываются если не к своим мучителям, то к их жизненной философии. Они становятся такими же злобными и безжалостными, хотя, казалось бы, должно быть наоборот.

Повторенье – мать мученья

Довольно часто можно услышать или прочитать в газетах о семьях, где муж-пьяница, денег не зарабатывает или все, что заработал, пропивает, а жена содержит и обслуживает всю семью. Зачем? Вроде и никакой любви нет, а жена продолжает до старости терпеть мужа-нахлебника.

Нередко слышишь и такое: работа опротивела, вроде и лучше есть, а не бросить никак. Все ждешь, может, что-то изменится.

Как люди ведут себя, когда терпение кончается? Периодически раздражаются руганью, «выпускают пар», а затем приходят к решению еще немного подождать да потерпеть и вырабатывают некие компромиссные правила жизни в семье, на работе. Мы как будто играем в одну и ту же игру, где каждый новый раунд начинается с одних и тех же условий. И каждый раз, проигрывая, мы надеемся, что уж в следующем подходе нам повезет. В общем, замкнутый круг получается.

Посмотрите, как этот круг выглядит в описании М. Аткинсон.

Можно проанализировать, как проявляется этот круг в разные периоды жизни человека.

Вспомните хотя бы один случай, когда вам было очень страшно. Часто говорят, что в момент страха «душа расстается с телом» (психологи называют такой процесс **диссоциацией**) и человек смотрит на себя как бы со стороны, с точки зрения других. Бывает иначе: нам весело, но мы вдруг видим себя со стороны и отмечаем, что окружающие не разделяют нашего веселья.

Как происходит развитие данного психологического феномена в процессе жизни человека с момента его рождения?

Природа подарила нам способность защищаться от разрушающих нашу личность страха, боли, стресса. Для этого есть крик, слезы. Криком человек сообщает окружающим о своих чувствах, выражает степень своего дискомфорта. При этом он остается самим собой.

А если социальные условия или воспитание запрещают кричать? Всех нас с детства учат скрывать свои чувства, потому что «мужчины не плачут», «девочка не должна быть слишком эмоциональной». Если ребенок, несмотря на запрет, продолжает плакать, это еще больше злит родителей: «Прекрати плакать! Сам виноват!»

Сколько лет было вашему ребенку, когда вы сказали ему это впервые? Три года? Два? Часто родители накладывают первый запрет на плач, когда ребенку всего год.

Итак, **ребенку запрещено плакать**. Он не может «выбросить» свой страх наружу, следовательно, страх загнан внутрь. Что должна сделать душа ребенка? Сбежать из тела и переселиться, но в кого? Проще всего – в маму.

Но тогда ребенок должен посмотреть на себя ее глазами. «Я плохой!» Вот в этот момент и происходит диссоциация и установление зависимости. «Меня нет, есть только мама. Чтобы не потеряться, я должен все время быть рядом с мамой». Так формируется механизм **зависимости** ребенка от матери.

Зависимость почти никогда не бывает односторонней. У любой мамы существует страх за жизнь и здоровье ребенка. Если она попадает в зависимость от своего страха (например, потому, что ребенок часто болеет и страх имеет серьезные основания, или потому, что сама женщина склонна к зависимости), она превращает свою жизнь и жизнь своего ребенка в настоящий ад. «Я должна контролировать каждое твоё действие, быть все время рядом. Ты должен гулять только около дома, а если пошел в гости, то звонить каждые 15 минут. Если я не знаю, где ты находишься и что делаешь, это катастрофа!»

Зависимость приводит к необходимости постоянного контроля. Но постоянный контроль невозможен! Ребенок волей-неволей должен иногда выходить из-под контроля родителей, иначе как же он будет расти и развиваться? Мать огорчена, недовольна, но не забывает о запрете на проявление чувств. Ребенок тоже вынужден скрывать свои чувства. В такой семье доверительные разговоры между родителями и детьми случаются все реже и реже.

Результат таких отношений поражает своей парадоксальностью: все начинается с постоянного контроля со стороны родителей, а заканчивается утратой личностных связей между взрослыми и детьми.

Ложка меда в пороховой бочке

Постоянное подавление человеком своих чувств влечет за собой неконтролируемые эмоциональные взрывы. Люди, особенно живущие в одной семье, часто имеют претензии друг к другу. Но мы не можем позволить себе хотя бы время от времени показывать свое раздражение. Мы выдаем близкому человеку «кредит доверия». «Он сегодня меня обидел, но это мелочь, я ему прощаю», – говорим мы себе, но мысленно немного списываем с кредита доверия. Следующий проступок сына или мужа еще чуть-чуть уменьшает кредит доверия. В конце концов наступает момент, когда кредит доверия почти исчерпан. И вот тогда незначительный проступок близкого человека приводит к взрыву нашего гнева – **скандалу**.

Благодаря «правильному» воспитанию, мы стремимся, во что бы то ни стало, «держаться лицо». Чтобы не обострять конфликт и не выглядеть мелочными придирами, мы устанавливаем правила и начинаем «играть **роль**» – терпеливого воспитателя, покорной жены, любящего сына... Мы заключаем молчаливое соглашение с конфликтующей стороной: ты меня слушаешься, а я покупаю тебе то, что ты

захочешь. Ты выносишь ведро и покупаешь картошку, а я исполняю «супружеский долг» и т. д. Жизнь превращается в **игру**. Но любая игра рано или поздно должна заканчиваться – на то она и игра. Кто-то из «игроков» срывается и нарушает правила. И тогда возникает страх потерять то, что нам действительно дорого. Страх ведет к диссоциации, диссоциация – к зависимости... Процесс идет по кругу.

Ребенок разбросал игрушки, а вы промолчали, порвал колготки – вы только скрипнули зубами. И вдруг, к немалому удивлению ребенка (и своему собственному), из-за не положенной на место ложки – мгновенный взрыв с криками: «Ты бестолковый, безрукий, ты все делаешь мне назло» – и т. д. Не правда ли, знакомая картина?

Ребенок подрос. Мы промолчали, когда увидели его слегка навеселе, хотя нам это не понравилось. Потом сделали вид, что поверили, когда он стал рассказывать, что просто устал, хотя вел себя как пьяный. Когда чаша нашего терпения переполняется, мы устраиваем скандал, выгоняем его из дома, ведем на проверку к врачам.

После скандала люди, как правило, мирятся и снова выдают друг другу «кредит доверия». Затем все повторяется по схеме: период накопления раздражения – взрыв (скандал) – примирение.

Часто отношения мужа и жены строятся по принципу «милые бранятся, только тешатся». Именно для таких семей психологи пишут рекомендации по семейным ссорам, ведь во время ссор «выпускается пар», то есть человек освобождается от накопившихся эмоций, и семейная жизнь начинается «с чистого листа», вновь повторяется «медовый месяц», а вместе с ним и бег по кругу до нового взрыва.

Подобная зависимость может касаться и дружбы, особенно детской. Вы постоянно слышите от ребенка, что без дворовых друзей ему и дня не прожить. Вдруг из-за какого-то мелкого события между ними происходит ссора, и подросток всем своим поведением выражает полное презрение и равнодушие к вчерашним закадычным друзьям. Папа или мама великодушно утешают сына, уговаривают не обижаться на друзей из-за пустяков, а втихомолку потирают руки: наконец-то ребенок повзрослел и избавился от влияния дворовой компании. Но не тут-то было! Через некоторое время приятели опять начинают встречаться и перезваниваться. Дружба вновь вспыхивает ярким пламенем. Затем опять размолвка и прекращение отношений. Подобная **зависимость с периодическим отказом от нее в пользу другой зависимости** встречается и в дружеских отношениях взрослых людей.

Похожим образом могут строиться отношения с работой: то человек целыми днями проводит на рабочем месте, забывая даже поесть, то начинает проклинать эту «ненавистную каторгу», потом все опять переходит в фазу обожания этой каторги, то есть работы, и так далее.

Игры болельщиков

Как это ни странно, но отношения человека с собственной болезнью часто соответствуют той же схеме. Больной человек в какой-то момент оказывается поглощенным болезнью, как бы растворяется в ней. Всю свою жизнь он строит исходя из того, что ему можно при его заболевании, а чего нельзя (есть соленые огурцы, волноваться, заниматься спортом, сексом и т. п.). Затем он начинает осознавать, что вся его жизнь поставлена в зависимость от «какой-то болезни». Это начинает его раздражать. Назревает «скандал» с болезнью. В определенный момент человек плюет на режим и диеты, как бы говоря болезни все, что он о ней думает. Он устанавливает для себя новые правила жизни, играя в игру «я здоровый человек!». Болезнь мстит за пренебрежение к себе – наступает обострение. Круг замыкается.

Алкогольная и наркотическая зависимости гоняют человека по тому же кругу. То пьяница не может себе представить хотя бы один день без стакана водки, то после очередного выговора на работе или скандала дома твердо решает прекратить употреблять спиртное. Идет лечиться, какое-то время не пьет и становится таким активным противником алкоголя, что от него бежать впору. Начинает всех агитировать за трезвость, говоря, что водку (наркотик) надо запретить – в общем, активно скандалит. После этого наступает относительно спокойный период уже без критики алкоголя. Человек убежден, что навсегда избавился от зависимости. Он сидит в пьющих компаниях, демонстрируя (в первую очередь себе) полное равнодушие к спиртному. Затем начинается «игра» в контролируемое употребление. Этот спектакль длится разное время: от одного вечера до нескольких месяцев, затем – вновь запой или регулярное употребление наркотиков.

Как видите, описания разных вариантов зависимости очень похожи друг на друга. Пытаясь вырваться из порочного круга, человек, ценой невероятных усилий, часто всего лишь меняет одну зависимость на другую: наркотик – на работу, работу – на семью, а семью снова на наркотик. Но это очень напоминает пробивание головой выхода... в соседнюю камеру. Описание все того же злополучного круга с незначительными вариациями часто звучит в рассказах многих несчастных, которые приходят в мой кабинет.

Прочитав эти строки, многие люди могут воскликнуть: «Господи, ну неужели нет другого пути,

кроме как из огня да в полымя?!».

Конечно, это не так. Из любого положения всегда есть несколько выходов – минимум два.

Один мы уже рассмотрели. Это замена одной зависимости на другую, когда в результате решения одной проблемы очень легко возникает новая.

А есть и другой вариант жизни.

Какой? Давайте проанализируем ситуацию.

Своя игра

...

Однажды супруга величайшего психотерапевта мира Милтона Эриксона спросила у своего свекра, как ему удастся жить в мире с женой (они прожили вместе 74 года). Он ответил: «Я ей говорю все, что думаю о какой-то проблеме. Потом жена высказывает мне свое мнение. Потом один из нас уступает». То же самое на этот вопрос ответила мать Эриксона.

Только открытое выражение чувств приводит к нормализации отношений между людьми. Возможность не скрывать свои чувства очень важна для человека.

Когда я могу говорить то, что думаю, – я по-настоящему свободен! Свобода – это отсутствие зависимости от чего-либо или кого-либо.

Прекращение зависимости начинается с открытого проявления своих чувств. Вы можете возразить: «Опасно обрушивать на голову человека собственные чувства. Это неминуемо приведет к скандалу».

Дело в том, что большинство из нас привыкло выражать свое недовольство чьими-то поступками лишь в форме обвинения. Но это уже не выражение чувств, а попытка воздействовать на другого, ограничить его свободу.

Для преодоления зависимости от других людей необходимо научиться правильно и адекватно выражать свои чувства.

Тыкову дали Тыблоко...

При всем разнообразии вариантов проявления чувств, все сводится к одному из двух подходов. Первый психологи называют «Ты-подход», второй – «Я-подход».

Сравните разные способы выражения претензий.

Мать говорит ребенку: «Ты плохой мальчик! Опять не убрал за собой игрушки!» или «Я сержусь на тебя. Мне пришлось самой убирать твои игрушки!»

Жена говорит мужу: «Ты меня не любишь! Ты опять нагрубил моей маме!» или «Меня очень огорчают ваши отношения с моей мамой».

Начальник говорит подчиненному: «Вы постоянно опаздываете на работу. Вы считаете, что соблюдать служебную дисциплину не обязательно?!» или «Мне неприятно постоянно напоминать вам о дисциплине. Я прошу вас приходить на работу вовремя».

Казалось бы, между парными фразами нет никакой разницы. От замены слов смысл высказываний не меняется. Во всех случаях один человек выражает недовольство поступками другого. Но разница между «Ты-подходом» и «Я-подходом» весьма существенна. Если первый носит констатирующе-обвинительно-оценивающий характер, то второй только констатирует.

Когда выражение претензий начинается с «Ты», мы как бы берем на себя роль судьи. Причем оцениваем не поступок, а человека. Первой мыслью «обвиняемого» будет: «На меня нападают. Я должен защищаться!» Результат – взаимная агрессия.

При «Я-подходе» мы не оцениваем другого человека, а выражаем свои чувства в связи с его конкретным поступком. Первой мыслью того, к кому мы обращаемся, будет: «Человеку, который занимает важное место в моей жизни, плохо. Я должен помочь». Результат – взаимное желание изменить ситуацию к лучшему.

Итак, мы научились выражать свои чувства. У нас появилась реальная возможность разорвать замкнутый круг. Теперь необходимо научиться достигать **собственных целей** независимо от тех целей, которые навязывают нам окружающие.

Прежде всего цель необходимо поставить. О том, как это сделать, мы подробно поговорим в отдельной главе, а пока идем по кругу...

По сусекам поскребем, по амбару пометем

Следующий этап – **анализ возможностей**. Мы должны понять, какими возможностями

(финансовыми, временными, физическими, психологическими) мы располагаем. При этом необходимо реально оценивать свои сильные и слабые стороны.

После того как мы выявили все свои ресурсы, возникает следующий вопрос: а где взять недостающие силы, деньги, время и прочее? Включается механизм поиска дополнительных средств за пределами себя. Люди часто обнаруживают, что именно в этот период перед ними открываются новые перспективы, они получают неожиданные предложения.

После того как мы определились с целью, оценили свои возможности и включили механизм поиска ресурсов, нам нужно выяснить, есть ли у других то, что нам нужно. Для этого мы должны проанализировать возможности других людей. Могут ли они дать то, что нам нужно, или подсказать, как получить это более простым путем? Как они к нам относятся? Захотят ли они нам помочь? Это называется целостным видением других.

После того как анализ завершен, начинается творчество, то есть изобретение нового, возможно, еще не использованного нами способа достижения результата.

Семь раз отмерь

После того как выработан способ достижения желаемого, вновь встает вопрос, а так ли необходимо нам добиваться этой цели? Чтобы не получилось как в старом анекдоте....

Приезжает в одну из стран «третьего мира» американец и видит туземца, который лежит под пальмой. Американец удивляется:

– Ты чего лежишь? Заберись на пальму, стряхни несколько орехов, продай их на базаре.

– А зачем?

– У тебя появятся деньги, ты сможешь нанять работника, вы будете вместе лазать на пальмы, сорвете больше орехов, продадите, у тебя будет больше денег.

– А зачем?

– Ты на эти деньги сможешь нанять еще 10 работников, они будут вместо тебя лазать на пальмы и продавать орехи, а ты будешь только валяться под деревом.

– А я и так валяюсь.

Итак, завершающим моментом данной стратегии является **выбор в отношении достижения цели**. Хотим ли мы и дальше ее добиваться? А если хотим, то каким из уже известных путей?

Достигнув цели, мы выходим на новый уровень жизни или на новый уровень проблем, потому что в результате решения одной проблемы неизбежно возникают новые.

Как эта теоретическая схема реализуется на практике?

Ручку – в руки

В раннем детстве эта стратегия проявляется очень наглядно, ведь дети – прекрасные психологи.

Вы входите с ребенком в магазин, он видит игрушку и просит ее купить, а вы отказываете. Вот тут-то и начинается самое интересное: если игрушка ему *очень* нужна, он применяет все доступные ему способы воздействия на взрослого – от плача до умильных обещаний каждый день мыть ручки перед обедом и слушаться маму. От жесткого требования «мне надо» до хорошо аргументированного рассказа о том, зачем ему нужна эта игрушка именно сейчас. Причем способ аргументации будет зависеть от того, с кем ребенок пришел в магазин. Слезы – для мамы, логика – для папы, приторная вежливость и преданный взгляд – для бабушки. В общем ребенок действует с учетом всех своих способностей и особенностей родителей, проявляя творческий подход, часто меняя методы «обработки» взрослого.

Подростки – люди независимые (ибо *считают* себя таковыми!), поэтому они тоже прекрасно умеют добиваться цели.

Сын просит у вас разрешения посещать дискотеки или кружок так пугающего вас картинга. В ответ на ваш запрет он сначала открыто бунтует или показывает, что обижен. Отношения с родителями становятся напряженными. Вы настаиваете на запрете. Тогда сын меняет тактику. Он пытается договориться с вами подчеркивает, что он хорошо закончил четверть или всегда помогает вам по дому или просто очень ответственный человек. Потом, уловив момент, когда вы готовы его спокойно выслушать, начинает творчески действовать. Либо заключает с вами компромиссное соглашение (обещает возвращаться с дискотеки не позже одиннадцати), либо поступает по-своему, ставя вас перед фактом.

С возрастом у нас появляются другие варианты для осуществления стратегии независимости.

Однако порой мы просто не готовы увидеть те возможности, которые открывает нам жизнь.

Вот прекрасный пример того, как эта стратегия может проявляться в жизни взрослых людей....

Один из моих знакомых, который никогда до этого не имел никакого отношения к журналистике, рассказывал, что, когда у них с женой был маленький ребенок, а нищенской зарплаты не хватало даже на молоко, к ним зашел в гости подвыпивший приятель. Он подрабатывал журналистом в разных газетах и предложил моему знакомому заняться тем же. Если раньше мой друг и его жена (оба профессиональные инженеры) только плечами пожали бы, то тут (утопающий хватается за соломинку) вспомнили, что сочинения в школе писали неплохо. В общем, ручку в руки – и за 3 года сделали около 100 публикаций. На разговоры в духе «вам повезло» они отвечали: «Просто в этот момент мы были готовы увидеть эту возможность. Полгода назад мы бы подобного и всерьез не восприняли. Ведь до этого на работе ничего, кроме отчетов об испытаниях, не писали».

Как видите, неосознанно каждый из нас владеет стратегией независимого поведения. Вся беда в том, что далеко не всегда удается воспользоваться ею в нужный момент. А это значит, у любого человека есть все возможности быть счастливым... или несчастным. Все зависит от того, какую стратегию поведения он выбирает.

Мне бы хотелось обобщить все сказанное в виде нескольких рекомендаций.

- Всегда выражайте свои чувства в режиме «Я-подход».
- Не «плывите по течению» жизни. Ставьте перед собой цели.
- Всегда рассматривайте себя целостно, со всеми своими достоинствами и недостатками, не концентрируйте свое внимание только на одной из сторон вашей личности.
- Будьте внимательны к тому, что происходит вокруг вас: ведь в этом мире всегда можно найти то, что вам необходимо в данный момент.
- Если вы следуете этим рекомендациям, то на пути к своей цели вы почти не встретите трудностей. Если же решение никак не находится, то, скорее всего, вы либо не сумели выразить свои чувства, либо плохо представляете себе то, к чему вы стремитесь.
- Рассматривайте других так же комплексно, как и себя, помня, что в каждом человеке есть как достоинства, так и недостатки, как ненависть, так и любовь.
- После получения максимально полной информации о себе и других стоит проявить творческий подход и решить, каким образом собранная информация поможет вам в достижении цели.
- Перед тем как начать активно действовать, задумайтесь: правильно ли выбрана цель и стоит ли она тех средств, которые потребуются для ее достижения. Если ответ «Да» – действуйте!

Биохимия зависимости

Часто пациенты спрашивают: «Почему это случилось именно со мной? Ведь другие живут так же как и я: неправильно питаются, не соблюдают режим, периодически употребляют алкоголь (наркотики), а остаются стройными (не становятся наркоманами, не испытывают депрессии) и при этом всегда довольны жизнью!»

Ответ на этот вопрос еще в 1930-е годы дал в одной из своих книг академик А. А. Кисель: «Для возникновения у человека любой болезни или проблемы необходимы три составляющие: наличие причины болезни, снижение сопротивляемости и наличие условий».

Зависимость не является исключением из этого правила.

Что же объединяет всех людей, страдающих той или иной формой зависимости?

Известно, что у алкоголиков и наркоманов часто среди родственников есть больные алкоголизмом или какой-либо другой химической зависимостью. Периодически в печати появляются сообщения об открытии гена алкоголизма. Следует ли из этого, что если родители алкоголики, то ребенок тоже обязательно будет алкоголиком?

Конечно нет!

В данном случае наследуется не сама болезнь, а предрасположенность к ее развитию.

Гормоны счастья

Что такое предрасположенность?

Настроение человека определяется уровнем в его организме веществ, называемых нейротрансмиттерами (эндорфинами и другими веществами, способными вызывать состояние удовольствия и удовлетворенности). Для удобства изложения будем называть эти вещества одним

словом: эндорфины.

Дело в том, что уровень этих веществ у всех индивидуальный и колеблющийся. У человека с низким уровнем эндорфинов, возникающим при наследственной предрасположенности или в результате тяжелых заболеваний, обычный фон настроения понижен. Такие люди испытывают постоянный дискомфорт.

Проследить влияние снижения уровня эндорфинов на жизнь человека можно по истории болезни любого из наркоманов. Часто родители наркомана сами являются наркоманами или алкоголиками, иногда во втором-третьем поколении. Естественно, унаследовав от них низкий уровень содержания эндорфинов, с раннего возраста такой ребенок подсознательно стремится нормализовать, то есть повысить свой эмоциональный фон.

В раннем детстве это делается за счет проявления гиперласковости. Таких детей обычно называют «лизунчиками». Оказывается, физические прикосновения (ласки) приводят к повышению уровня эндорфинов, а с ним и к улучшению настроения.

По мере взросления ребенка механизм поддержания адекватного уровня эндорфинов изменяется. Выравнивание эмоционального фона происходит за счет других переживаний. Человек увлекается активной работой, ищет социального признания. (В советские времена такие дети были звеньевыми, пионерскими вожаками. Сейчас это участники художественной самодеятельности, лидеры детских объединений.)

На биохимическом уровне занятие общим делом, направленное на достижение общественного признания, приводит к повышению уровня эндорфинов. То есть к появлению чувства удовлетворения.

Другим способом нормализации баланса эндорфинов являются занятия спортом.

При сверхнагрузках происходит максимальный выброс эндорфинов в кровь, что естественно повышает настроение и вызывает чувство удовлетворенности. Именно этим определяется тот факт, что пациенты наркологических клиник в прошлом часто занимались так называемым «экстремальным спортом» – борьбой, альпинизмом, прыжками с парашютом, прыжками с «тарзанки» и т. п.

Но по мере того как растут физические нагрузки, возможности организма истощаются. В этот период и появляется необходимость дополнить «внутренний морфин» внешним, тем более что химический способ повышения физических и эмоциональных возможностей достаточно распространен, даже в среде некоторых спортивных школ. Речь, конечно, идет не о наркотиках, а об огромных дозах витаминов и других разрешенных к употреблению медицинских препаратов.

Потребностью организма в эндорфинах объясняется и чрезмерное увлечение молодых людей танцами и дискотеками. В это время многие начинают употреблять и наркотики. Так запускается процесс «раскачки» баланса эндорфинов.

О чем идет речь?

Ничто не вечно под луной

Известно, что одним из основных законов бытия является стремление к сохранению равновесия. В физике он называется законом сохранения энергии, в медицине – законом поддержания гомеостаза.

В социальной жизни людей он определяется расхожей фразой: «После радости – неприятности». Любое повышение уровня эндорфинов позднее неизбежно приводит к его соответствующему понижению. Этот процесс изображен на рисунке.

Как это выглядит на биохимическом уровне и что при этом происходит с человеком?

В организме все процессы подчинены закону единства и борьбы противоположностей. При увеличении количества эндорфинов неизбежно активизируются особые структуры, расположенные на слизистой оболочке носа, кишечника и в трубчатых костях, которые снижают уровень «гормонов счастья».

Когда доза эндорфинов увеличивается, этих структур тоже становится больше. Чем больше нейтрализующих структур, тем выше должна быть доза дополнительных эндорфинов, чтобы человек просто нормально себя чувствовал. Часто говорят, что наркотик принимают не для того, чтобы было хорошо, а для того, чтобы не было плохо.

С этого момента и начинается **физическая зависимость** – неперенный спутник наркомании и алкоголизма. Но нарушение физического самочувствия происходит и в других ситуациях – например, при сильной депрессии у человека, потерявшего работу, семью, закадычного друга. Это обусловлено тем же механизмом недостаточной выработки эндорфинов в результате потери.

Поэтому при попытке избавиться от зависимости (бросить наркотик, азартные игры, интернет-зависимость, привычку без конца смотреть телевизор, невыгодную, но привычную работу, любимого человека, отношения с которым уже закончились), у большинства людей часто наблюдаются следующие **симптомы**:

– резко выраженная депрессия за счет значительного снижения уровня эндорфинов;
– сухость во рту, раздражительность, различные боли, при опийной наркомании насморк, расстройство кишечника, боли в суставах возникают в результате привычной активной работы структур, связывающих морфин при его относительном недостатке.

Если после появления этих симптомов некоторое время потерпеть, то через семь – десять дней эти болезненные явления пройдут за счет атрофии (увядания) нейтрализующих структур. В народе эта стадия образно называется «время все лечит».

Здравствуйте, я ваша тетья

Казалось бы, выйти из порочного круга зависимости не так уж трудно. Всего-навсего помучился недельку – и свободен!

Однако зависимость (особенно химическая) имеет привычку возвращаться. При алкоголизме и наркомании это называют срывом, при возврате зависимости от хронического заболевания – обострением. Психологическая зависимость от, например, азартных игр, казалось, навсегда изгнанная из вашей жизни, проявляется через много лет в самом неожиданном обликии.

Что происходит с обменом эндорфинов при возврате зависимости?

Предположим, наркоман решил отказаться от морфина. Это ему удалось, но алкоголь он продолжает употреблять. Возврат к наркотику через алкоголь может происходить следующим образом: потеря контроля над количеством выпитого спиртного приводит к выраженному абстинентному синдрому. В этом состоянии легко забыть о том, что «одной инъекции всегда много, ста всегда недостаточно», тем более что способность морфина снимать похмельный синдром широко известна.

Может быть иначе: постепенное наращивание дозы алкоголя до тех пор, пока не нарушится хрупкое равновесие в системе обмена эндорфинов, тогда вновь запускается описанный выше процесс.

В случае приема наркотиков других групп механизм срыва может иметь еще большее количество звеньев.

Исходя из всего сказанного, можно сделать следующий вывод: **если человек всерьез решил избавиться от наркотической зависимости, он должен навсегда запретить себе употребление каких бы то ни было веществ, изменяющих сознание (легкие наркотики, алкоголь, в том числе пиво).**

Тех, кто ушел от наркотической зависимости, можно сравнить с больными сахарным диабетом – эти люди могут хорошо себя чувствовать и почти забыть о своем недуге, но им ни в коем случае нельзя употреблять определенные пищевые продукты.

Тот же принцип «срыва», рецидива в результате возврата к прежним или похожим стимуляторам увеличения эндорфинов проявляется и в случаях психологической зависимости. Это прекрасно проиллюстрировано нашими кинематографистами в фильмах «Осенний марафон», «Зимняя вишня». Герой «Осеннего марафона» постоянно борется со своей зависимостью от потребностей окружающих, но каждая новая ситуация выбора (обидеть другого – или пойти у него на поводу?) возвращает его в границы замкнутого круга. Героиня «Зимней вишни» готова сломать жизнь себе и своему сыну ради зависимости от безнадежной любви. Но каждая попытка вырваться «на свободу» приводит лишь к очередной вспышке страсти к никчемному, в сущности, человеку. Эти примеры подтверждают, что использование борьбы как способа достижения результата ведет человека все в тот же круг зависимости.

Расстаться со своей давно опостылевшей зависимостью нелегко, но вполне реально для каждого. Труднее, оказывается, навсегда отказаться от возможности получать дополнительную порцию «гормонов радости» привычным способом. Особенно тяжело выйти из «заколдованного» круга людям с пониженным уровнем эндорфинов.

Как добывать эндорфины

Что же делать? Так и влачить безрадостное и бесцветное существование, постоянно одергивая себя, боясь позволить себе лишнее?

Разумеется, нет! Нужно просто найти наиболее приемлемый для себя и безвредный (полезный) для здоровья источник дополнительных эндорфинов.

Одни находят радость в спорте, другие – в поедании сладостей, третьи – в коллективных занятиях интересным делом, в хобби, в путешествиях, в искусстве и, наконец, в сексе!

Рассмотрим некоторые из способов «добычи» эндорфинов и нормализации психоэмоционального состояния.

Начнем с **физических упражнений.**

Максимальное повышение уровня эндорфинов происходит при очень высоких физических нагрузках, часто практически на грани человеческих возможностей. Но при этом последующее естественное снижение уровня эндорфинов, также максимально выраженное, может привести к резкому ухудшению эмоционального состояния, вплоть до субдепрессивного, что подталкивает человека к «срыву». Исходя из этого, правилом физических нагрузок является их дозированность, чтобы не допускать переутомления.

Существует на первый взгляд странное ограничение: выздоравливающим наркоманам не рекомендуется заниматься спортом достижений. Стало быть, для поддержания необходимого баланса уровня эндорфинов следует применять занятия физкультурой в форме спортивных игр, а также упражнений по системе йогов. Йога кроме собственно физических нагрузок дает возможность отрегулировать процесс дыхания. Кроме игровых видов спорта показана гимнастика ушу, в разумных пределах культуризм и т. п.

Что касается **сладостей**, то стоит отметить, что повышение уровня глюкозы в крови действительно успокаивает, создает чувство удовлетворенности. Однако действие легко усваиваемых углеводов кратковременно. После легкой эйфории наступает эмоциональный спад. Человек нуждается все в больших и больших количествах сахара. «Сахарная наркомания» может привести к диабету или ожирению.

Спички детям не игрушка

Значение **секса** в период выздоровления тоже заслуживает отдельного разговора. Практически все наркоманы, решившие избавиться от зависимости, примерно на второй неделе воздержания от наркотиков начинают испытывать сильное сексуальное влечение буквально к первому встречному (встречной), которое часто принимают за любовь, чистую и горячую, почти до гроба. Но, как правило, возникающие в этот период отношения лишены духовности. Они не имеют ничего общего с любовью, которая может быть основана только на общности мировоззренческих позиций, жизненного опыта и единства жизненных целей. Если этого нет и отношения держатся только на том, что «забилось ретивое», – такой союз не очень прочен. При этом любой эмоциональный срыв, вызванный прекращением отношений, приводит к резкому снижению количества эндорфинов и, следовательно, может стать достаточным поводом для того, чтобы снова схватиться за шприц.

В других случаях у бывшего наркомана может развиваться расстройство, которое называется сексоголизм или сексомания. Человек начинает часто менять партнеров, искать все более и более острых и изысканных ощущений, что также не способствует устойчивой ремиссии.

Кроме того, еще одной из причин, по которой рекомендуется с осторожностью относиться к сексу как к способу нормализации психоэмоционального состояния, является тот факт, что многие наркоманы и алкоголики не помнят, а иногда даже и не знают себя в трезвом сексе. «Нормальный», трезвый секс может вызвать разочарование в собственных сексуальных возможностях, и человек испытает стресс, который тоже может привести к срыву.

Из всего вышесказанного вовсе не следует, что секс противопоказан тем, кто старается избавиться от зависимости. Наоборот, интимные отношения с постоянным партнером, к которому вы испытываете чувства привязанности и любви, как ничто другое, способствуют возврату к нормальной, счастливой жизни. Кроме того, любимый человек – это еще и самый близкий друг, готовый оказать всемерную поддержку бывшему больному.

Еще один эффективный способ повысить уровень эндорфинов – **эмоционально насыщенная деятельность**. Положительный эффект могут оказывать такие ее виды, как посещение групп взаимопомощи, работающих по правилам психотерапевтических групп, интересная коллективная деятельность, участие в работе благотворительной организации, игра в самодеятельном театре, физический труд с дружелюбным, веселым коллективом и другие.

Очень интересная и приятная форма общения – «вечер благодарностей», когда члены всей семьи, собираясь вечером за ужином, благодарят (именно благодарят, а не разбирают поведение) друг друга и себя за конкретные поступки в течение дня (как говорится, доброе слово и кошке приятно, а дурных слов, к сожалению, мы говорим друг другу достаточно).

Предупрежден – значит вооружен

Отдельно стоит остановиться на проведении **праздников**. Праздники так же нужны человеку, как ежедневный отдых после работы. Ведь они позволяют нам хотя бы на короткое время забыть о проблемах, повеселиться от души, пообщаться с друзьями. Но праздники таят в себе одну опасность. Кому не известно, что на следующее утро после веселого праздника часто наступает состояние

разбитости, легкой подавленности, даже если вы не пили спиртного. У химически зависимых это состояние напоминает похмелье.

В отделениях реабилитации иногда устраиваются праздники: дни рождения, юбилеи трезвости – и после каждого из них многие отмечают разную степень снижения настроения. Например, 1 января в реабилитационных отделениях всегда самый тяжелый день. После весело проведенной ночи практически все пациенты отмечают явление так называемого «сухого» похмелья.

В общем, «после радости – неприятности». Что же делать? Отменить праздники? Но ведь праздник – это яркое, радостное событие, которое организуете вы сами! Без праздников не живет ни одно человеческое общество. Еще более важны праздники в жизни людей, чья судьба омрачена болезнью или тяжелыми последствиями собственных роковых ошибок. Одним словом, **праздники необходимы!** Но мы должны быть внутренне готовы и к постпраздничному «спаду» и не допустить срыва.

Среди способов нормализации уровня эндорфинов особое место занимает духовная практика: **медитация, молитва**. Многие пациенты рассказывают, что во время молитвы в церкви их самочувствие улучшается, несмотря на имеющиеся проблемы. Для истинно и глубоко верующих пациентов возможен даже такой путь избавления от абстинентного синдрома: в период «ломки» возносить многочасовые молитвы. О том, почему молитва обладает потрясающим психотерапевтическим эффектом, мы поговорим в отдельной главе.

Еще один вопрос, который стоит обсудить, – это **естественные колебания количества эндорфинов**. Эти колебания неизбежны, так как параллельно со стремлением материи к постоянству существует процесс постоянного движения (изменения). В результате таких колебаний у людей происходят периодические беспричинные смены настроения, иногда от субдепрессивных до гипоманиакальных. В эти же периоды усиливается потребность организма в эндорфинах, тяга (влечение) к наркотикам. Когда это происходит? Обычно **наиболее неблагоприятны** в этом отношении следующие дни: 7, 14, 21, 30, 60, 90, 120, 180, 360 дней от момента прекращения употребления наркотика.

Психологи, занимающиеся проблемами пожилых людей, также отмечают резкое ухудшение психического состояния пенсионеров через 3-6-9 месяцев после ухода на пенсию.

Через эти же временные интервалы наступает обострение состояний, подобных депрессии, после окончания военных действий у солдат, у разведенных супругов.

Много раз «срывавшиеся» пациенты, проявившие наблюдательность, отмечали, что довольно часто «срывы» приходятся именно на эти дни.

Зная о возможных колебаниях своего психоэмоционального состояния, человек, стремящийся уйти от зависимости, будет готов к возможным неожиданностям. Например, осторожные пациенты за несколько дней до «юбилеев» и праздников или сразу после них активнее посещают врача и группы взаимопомощи. Осторожность никогда не помешает – это самый правильный подход!

Часть 2. Полезные подробности

Итак, мы в общих чертах познакомились с тем, что такое зависимость и как она проявляется в теле и в переживаниях человека. Давайте теперь подойдем к ней поближе и рассмотрим со всех сторон. Постепенно разбираясь во всех деталях и особенностях, мы определим место и значение каждого элемента в процессе выздоровления.

Кто умеет выбирать, становится счастливым

Часто люди, страдающие от болезней или других проблем (безденежье, неверность супруга, неудовлетворенность работой или просто жизнью), говорят об отсутствии выбора.

Конечно, разве есть выбор у человека изменить работу, не имевшего в свое время возможности получить образование, или человека потерявшего в процессе болезни заниматься любимым делом и т. п. Однако выбор всегда есть, либо страдать или предпринять все возможное и невозможное для достижения счастья.

Отказ от выбора – это основной шаг к развитию зависимости, будь то зависимость от работодателя, жены (мужа), наркотиков, азартной игры и т. п.

Но право выбора – это величайший дар и одновременно ужасное проклятие богов.

Получив выбор, мы получили страдания.

Кому не знакомы метания, типа: в каком костюме идти в гости, стоит говорить, мужу, (жене) о

перерасходе денег, о том что встретил давнего, не приятного ей (ему), знакомого (знакомую), размышления есть или не есть этот кусок торта, покурить или все-таки не стоит.

Выбор мы делаем постоянно, много раз на дню, и от того, какой именно выбор мы сделаем, зачастую зависит наша жизнь.

Часто нас начинают терзать сомнения: а какой выбор правильный?

Проблема усугубляется еще и тем, что наши авторитеты часто дают различные советы для решения вопроса о выборе. Тем более что выбирать можно исходя из различных принципов, исходя из ближайших перспектив или исходя из желаемых отдаленных результатов.

В процессе моей работы с людьми мне удалось увидеть любопытную закономерность. Давайте проследим ее вместе.

Допустим, перед человеком стоит выбор, съесть пирожное или нет. Как события будут развиваться дальше?

Можно съесть	Отказаться
Получаем удовольствие	Получаем дискомфорт

На этом этапе вряд ли найдется человек, который вместо удовольствия выберет дискомфорт. Но если мы продолжим нашу таблицу...

После этого начинаем толстеть либо возникаю другие проблемы, связанные с неправильным питанием	Постепенно дискомфорт проходит
Нам необходимо идти к врачу	Мы продолжаем вести обычную жизнь
Мы теряем время, не выходим на работу	Ходим на работу
Вынуждены лечиться	Зарабатываем деньги
Теряем заработок	Наше благосостояние улучшается
В связи с финансовыми трудностями возникают проблемы в семье	Семья, и мы в том числе, может хорошо отдохнуть
Нарушается взаимопонимание в семье, возникают скандалы	Семья укрепляется
Мы становимся несчастными	Мы становимся счастливыми

На этом этапе тоже вряд ли найдется человек, который выберет несчастья, болезни, семейные конфликты.

Внимательно рассмотрим графы таблицы. Как видите, счастье мы получаем только после прохождения через дискомфорт, болезни и несчастья в качестве расплаты за быстрое, но кратковременное удовольствие. Действительно, после удовольствия от выпитого вина многие из нас расплачиваются алкоголизмом, ремонтом машин, попавших в аварию, потерянной работой и т. п.

Возможный дискомфорт от пребывания трезвым в пьющей компании окупается хорошим самочувствием на следующий день, устойчивой репутацией на работе, спокойной обстановкой в семье.

За удовольствия от сытной еды расплата наступает в виде болезней связанных с ожирением болезнями печени сахарным диабетом.

Дискомфорт от здорового питания с лихвой компенсируется ощущением здоровья, физической привлекательностью.

За удовольствие от многочасового лежания перед телевизором расплата наступает в форме ослабления зрения, потери физической привлекательности.

Дискомфорт от напряжения в тренажерном зале, сменяется хорошей физической формой большой выносливостью.

За удовольствие чувствовать себя незаменимым работником (когда человек работает в ущерб семье), можно заплатить проблемами в семье (разводом, проблемами с детьми).

Дискомфорт от необходимости проводить много времени дома, заботясь о детях и семье, часто сменяется счастьем от успехов детей, семейным покоем и уютом.

За удовольствие ездить на купленном в кредит автомобиле мы платим большую переплату, а иногда и тяжелым неврозом из-за постоянного переживания: смогу ли я вернуть деньги в срок?

Моя пациентка, посмотрев на эту схему, назвала одну из сторон принципом покупки в кредит, а вторую – получением желаемого в качестве процентов (бонуса) на вложенные средства.

Парадокс данной вилки состоит в том, что при полной информированности неблагоприятных

последствий своего выбора – курить, выпивать и передать – люди далеко не всегда делают выбор, исходя из отдаленных последствий своих действий.

Именно при лечении зависимостей я предлагаю для каждого пациента прописать свои конкретные наиболее реальные последствия своего курения, исходя из уже имеющихся последствий.

После этого ситуация серьезно меняется, и тот, кто раньше безуспешно неоднократно пытался изменить свою жизнь перестать курить, переедать, злоупотреблять алкоголем, наконец делает это.

Женщина, желавшая бросить курить и увидевшая в процессе сеанса, именно увидевшая, а не просто услышавшая, что последствием ее курения может стать болезнь ее дочери, прекратила курить в тот же день. Юноша, увидевший, что он делает выбор не между «пить» или «не пить», а между возможностью быть отцом своего ребенка или ее отсутствием, сразу пошел лечиться и уже достаточно долгое время ведет трезвый образ жизни.

Несколько практических рекомендаций тем, кто хочет самостоятельно решать свои проблемы.

- Составьте последовательный ряд последствий вариантов ваших выборов.
- Запишите их на бумаге, носите всегда с собой.
- Каждый раз, когда будет возникать желание совершить, то или иное нежелательное для вас действие, посмотрите, действительно ли вы хотите иметь отдаленные последствия.

Это действие поможет вам не только избавиться от так называемых вредных привычек (переедания, курения, злоупотребления покупками и т. п.), но научиться принимать судьбоносные решения (менять ли работу, жениться или нет). Если вы действительно хотите изменить свою жизнь, то эти простые действия совместно с другими рекомендациями, изложенными в книге, снизят риск воскликнуть в конце пути «ну я же этого не хотел!» (заболеть и стать инвалидом, разрушить семью из-за пьянства, потерять внешнюю привлекательность из-за переедания и т. п.).

Чувства – энергия жизни

Что вы сейчас чувствуете? Это вопрос, который повергает многих людей в замешательство. Вспоминаю разговор с одной из моих пациенток....

– Доктор, мне изменяет муж.

– Какие у вас по этому поводу чувства?

– Да он подонок! Я столько для него сделала! У нас двое детей!..

– Я не об этом. Какие у вас чувства?

– Я никогда ему не изменяла. Я его не прощу. Если мы разведемся, он детей не увидит...

– Чувства у вас какие?

– Да я уже все сказала – вы что, не понимаете?

– Но это не чувства.

– А... что такое чувства?

Почему современные люди бурно выражают эмоции, но почти не разбираются в своих чувствах? Ответ на этот вопрос мог бы занять множество страниц скучнейшего научного трактата, но я скажу проще.

Во-первых, отдавать себе отчет в своих чувствах – это значит страдать, а страдать мы не желаем. Во-вторых, запрет на чувства заложен в традициях многих европейских культур. Признаваться в своих чувствах – значить проявлять слабость. Идеалом для нас являются люди типа графа Монте-Кристо или Штирлица – с маской холодности и равнодушия на лице.

Причины возникновения подобной традиции многообразны. Вот одна из них: считается, что бесстрастность в повседневной жизни поможет сохранить «холодную голову» и в экстремальной ситуации. Но ведь быть уравновешенным, спокойным человеком и не уметь выражать свои чувства – далеко не одно и то же...

В тихом омуте черти водятся

О чувствах, их свойствах и формах проявления стоит поговорить подробно.

Существуют несколько базовых чувств, которые в своих оттенках и нюансах представляют весь их спектр. Естественно, что любая классификация имеет свои недочеты, но систематизировать чувства необходимо, чтобы иметь возможность работать с ними.

Существуют разные варианты классификаций. Примем за основу один из них.

Итак, все чувства разделяются на пять групп: **радость, печаль, страх, гнев, стыд.**

Каждое из перечисленных чувств имеет свой спектр оттенков: радость – от спокойного умиротворения до эйфории; страх – от легкого волнения до ужаса; гнев – от обиды до бунта; стыд – от стеснения до самоуничтожения; печаль – от огорчения до депрессии. Эти эмоциональные состояния представляют собой реакцию человека на изменения окружающей среды.

Например, ребенок разбил чашку. Он испытывает страх перед наказанием. Как он будет действовать в связи с тем чувством, которое переживает?

Существуют несколько вариантов реакции. Ребенок может принять страх и пойти ему навстречу (признаться в своем поступке); принять страх и убежать от него (скрыть свой поступок или свалить вину на другого); спрятать страх за другим чувством (изобразить равнодушие).

В первом случае, когда ребенок идет навстречу страху и получает либо наказание, либо прощение, страх трансформируется в какое-либо другое чувство: раскаяние, благодарность, обиду – вариантов много.

В том случае, если ребенок убегает от страха, он может испытывать облегчение, удовлетворение. И все же чувство страха, как правило, сохраняется и даже усиливается – ведь ребенок теперь виноват не только в том, что разбил чашку, но и в том, что скрыл свое «преступление».

Если ребенок просто прячет чувство страха, оно не изменяется никак и сохраняется в течение долгого времени. В этом случае вариант развития событий только один: накопление страха в течение времени. Иногда страх копится человеком всю жизнь. **Человек привыкает жить со страхом, не подозревая, что такой страх – далеко не норма жизни, что от него надо избавляться, а так жить неестественно.**

Страх, накопившийся с детства, мешает человеку сменить надоевшую ему работу, уйти от опостылевшего мужа (жены), решиться на полноценное лечение от наркомании и алкоголизма, курения, зависимости от азартных игр. Человек начинает бояться любых перемен: а вдруг будет хуже?

Естественно не только прошлый страх, но и накопившиеся с годами обида, стыд, чувство вины давят на человека. Это давление сильно осложняет ему жизнь, заставляя постоянно доказывать самому себе свое бесстрашие, загонять чувства куда-то в глубины своей души.

Что делать с этим?

Как известно, чтобы перестать переживать, нужно просто пережить, то есть отреагировать.

Слово...

При всем многообразии форм существуют два основных варианта отреагирования эмоций: первый – через двигательную активность, второй – через творческое самовыражение.

Вспомните, что происходит с вами, когда вы волнуетесь. Кто-то перебирает в руках мелкие предметы (этой человеческой потребностью объясняется успокаивающее действие четок), кто-то ходит взад-вперед, кто-то рисует на клочке бумаги...

Одна из эффективных форм выражения чувств – **простое проговаривание**. Если есть возможность выговориться, нам становится значительно легче. Как говорится, сказал – и душу облегчил.

Что происходит с теми, кто эмоции сдерживает?

Ответ на этот вопрос давно известен. Такие люди заболевают. Так происходит с теми, кто в силу разных причин не позволяет себе никакого открытого проявления эмоций. Недаром говорится, что невыплаканными слезами плачут внутренние органы. Подавленный страх, волнения – основная причина язвенной болезни, инфаркта миокарда.

Этот факт подтверждается еще и тем, что женщины, разрешающие себе проявлять эмоции в плаче, истериках, меньше подвержены таким заболеваниям, как инфаркт, который часто является уделом внешне спокойных, но внутренне тревожных людей.

Особое место в способах отреагирования эмоций занимает творческое самовыражение, так называемая **арт-терапия**. Хочу рассказать один случай из практики....

Однажды ко мне обратились родители мальчика 12 лет с жалобами, что их сын пишет садистские стихи. Они попросили обследовать ребенка на предмет психического расстройства.

Прочитав стихи, в которых отрубленные головы и реки крови были самими безобидными эпизодами творчества, я стал разговаривать с мальчиком. Выяснилось, что физически слабый, малообщительный ребенок подвергается в школе издевательствам со стороны одноклассников. Периодически у него накапливается чувство агрессии в отношении них. В этот момент он и пишет стихи, в результате агрессия выходит, настроение выравнивается.

Как видите, творческое самовыражение, не подчиненное внешней коррекции и влиянию, сказывается на психике позитивно.

Осознание того, насколько важны для нас чувства и возможность их выражения, то есть отреагирования, позволяет понять, почему зависимость называют «болезнью замороженных чувств». Недаром во всех программах реабилитации наркоманов чувствам и их отреагированию уделяется очень много внимания и времени.

Для наблюдения за состоянием своих чувств можно предложить следующий способ: **ведение дневника чувств** в течение всего дня.

Такая форма работы позволит человеку понять, какие события чаще всего вызывают у него негативные переживания. Он сможет либо принять меры по своевременному отреагированию, либо будет планировать свою жизнь таким образом, чтобы не попадать в неприятные ситуации.

Кроме (или вместо) ведения дневника, можно просто **зафиксировать на бумаге свои обиды, страхи, чувство вины**.

Результат иногда может быть мгновенный и почти фантастический. Среди примеров подобного чуда вспоминается случай, когда молодой человек в возрасте около 20 лет обратился ко мне с жалобами на повышенную тревожность и частые страхи. Я попросил юношу написать о своих страхах. Через некоторое время он принес мне 5 листков, исписанных мелким убористым почерком. Честно говоря, я даже не стал вчитываться. Просто пробежал список страхов глазами и предложил молодому человеку сжечь листки. Когда бумага догорела, юноша улыбнулся. Впервые с момента нашей первой встречи. Работа с этим пациентом была продолжена, но страхи значительно уменьшились сразу после сожжения списка.

...Дело

Выплеснуть свои эмоции можно и с помощью **рисунка**. Это помогает в особенно тяжелых и, казалось бы, безвыходных эмоциональных состояниях. Конечно, хорошо, если затем рисунок прорабатывается с психологом, но даже при отсутствии такой возможности полезно просто нарисовать свое состояние. Довольно часто этого бывает достаточно для выравнивания эмоционального фона.

Третий вариант – это **физическая разрядка** (физический труд, физическая зарядка, занятия спортом). Этот метод используют очень многие люди, даже не осознавая, для чего они это делают. Среди форм такого проявления эмоций можно назвать периодическое участие в спортивных играх, занятия шейпингом или боди-билдингом. Благоприятное влияние на психику может оказать работа на садовом участке (если, конечно, труд в радость, а не до изнеможения). Думаю, многие женщины вспомнят, что если после каких-то тяжелых стрессов они занимались стиркой (особенно когда стиральная машина сломалась), то становилось легче на душе, хотя ситуация не менялась: муж не исправился, дети не поумнели, деньги не появились, а вот, гляди ж ты, легче, и все!

Кому-то эти приемы могут показаться слишком простыми, но они действенны! Возможно, не каждый из перечисленных способов работы с чувствами подходит именно вам. Посоветуйтесь об этом с психологом или психотерапевтом. Выбрать метод, позволяющий человеку наиболее успешно избежать разрушительного действия отрицательных эмоций, проще всего с помощью практики.

Экспериментируйте!

Итак, что мы узнали о чувствах?

- Чувства у человека есть всегда.
- Они не могут быть изменены иначе, как через отреагирование – действие, в результате которого отрицательные эмоции выплескиваются или меняются на положительные.
- Если отреагирования не происходит, то чувства не исчезают, а накапливаются.
- Чувства обладают энергией.

Цель есть ресурс

Итак, мы выяснили, насколько это важно – уметь выражать свои чувства.

Не менее важен для каждого из нас, и в особенности для людей зависимых, вопрос **жизненной цели**.

Хотелось как лучше, а вышло как всегда.

Какова главная проблема человека, имеющего зависимость? Плохая карма? Слабохарактерность? Отсутствие денег?

Если копнуть глубже, окажется, что самая большая беда многих людей в том, что они **сами настоящему не знают, чего хотят!** То же самое можно сказать и о родственниках этих людей.

Я предвижу возмущение пациентов и их родных: «Как это, не знаю, чего хочу?! Разумеется, я

хочу больше не болеть, не употреблять наркотики, не быть бедным (чтобы мой муж или сын больше не болел, не употреблял наркотики, не был бедным)».

Но дело в том, что цели **не** делать, **не** употреблять наркотики, **не** грубить, **не** быть бедным недостижимы в принципе! Тот, кто со мной не согласен, пусть попытается выполнить такое задание: не думайте о лимоне – большом, желтом, кислом, который, когда его разрезаешь, буквально истекает соком.

Что, удалось не думать? Если да, то вы неправильно выполнили задание: вместо того чтобы **не думать** о лимоне, вы **думали** о чем-то другом.

Как видите, наше желание **не** думать, **не** делать, неосуществимо. Почему? Да потому, что наш мозг – это в принципе не что иное, как хорошо организованный и очень-очень-очень мощный компьютер. А компьютер, как известно, команду «не делай» выполнить не может. Сначала он должен выполнить «делай», а только затем может «отменить то, что делал».

Наше подсознание попросту игнорирует, не воспринимает частицу «не», и когда мы внушаем себе: «не думай», «не желай», «не делай», то оно (подсознание) «слышит»: «думай», «желай», «делай»!

Многолетний опыт врача психотерапевта подтверждает тот факт, что если при обращении за помощью больной формулирует свою цель как «не болеть», «не страдать», то даже при успешном лечении в скором времени болезнь вернется, а если нет – то возникнут новые неприятности (безденежье, конфликты с начальником, проблемы в семье).

Итак, правило первое: **цель должна быть сформулирована позитивно.**

Чтоб я так жил...

Но тут возникает следующая проблема: многие люди, в особенности зависимые, просто не умеют формулировать свои цели.

Вот что сказала однажды моя пациентка: «Ну, если бы я смогла ответить себе, зачем мне нужна жизнь без наркотиков, я бы давно уже перестала их употреблять». Это сказано про наркоманию, страшный недуг, способный за считанные месяцы свести человека в могилу. Что же касается более «безопасных» пристрастий, таких как алкоголь и курение, то и вовсе становится непонятно, зачем человеку отказываться от них, если он и представить не может себя трезвым или некурящим.

Получается парадокс: люди жестоко страдают от своих вредных привычек и в то же время не знают, хотят ли они быть свободными.

Проблема в том, что на вопрос, что такое болезнь, каждый человек ответит, я думаю, достаточно легко, а на вопрос, что такое здоровье или спокойная жизнь, внятного и определенного ответа не получишь. Но для того чтобы добиться результата, нужно представлять себе этот результат.

Итак, **цель должна быть конкретна.**

Одна из моих пациенток решила эту ситуацию просто и, главное, очень эффективно. Она говорила: «Я знаю, что, если у меня будет цель, я смогу многое, но сейчас у меня ее нет, и поэтому моя цель сегодня – просто дожить до появления цели».

Действительно, на первом этапе вполне подойдет и такая простая цель как «дожить до появления цели». Уже одно это способно перевернуть жизнь.

Есть и другой вариант. Представьте себе, какой была бы ваша жизнь, если бы не ваша зависимость (вредные привычки, бедность, одиночество). Вообразите, что бы вы делали, как себя чувствовали в вашей новой жизни. И вопреки всему, вопреки страданиям начинайте осваивать эту жизнь.

Это трудно? Невозможно?...

Но именно так поступили родители «талидомидовых» детей, родившихся с тяжелыми пороками развития вследствие приема их матерями во время беременности лекарства от бессонницы талидомид, когда увидели, что те появились на свет с отсутствием или сильным недоразвитием одной или нескольких конечностей. Просто они решили, что, раз уж их малыши не смогут жить, как обычные дети, значит, нужно просто помочь им максимально адаптироваться в этом мире. Они добились компенсаций от фармацевтических компаний. На эти деньги наняли учителей, создали специальные школы. Постепенно благодаря их усилиям отношение общества к инвалидам изменилось. Дети-калеки адаптировались к жизни настолько, что к совершеннолетию они смогли учиться в университетах, работать на производстве и даже водить машины.

На начальном этапе пути к здоровью достаточно малых целей.

Для наркоманов, например, просто воздерживаться от наркотиков один день. Такую же цель могут поставить перед собой и желающие бросить курить. Один из пациентов рассказывал, что перестал курить, просто чтобы сэкономить деньги.

Для людей, страдающих хроническими болезнями, цель может быть сформулирована несколько иначе: в течение какого-то периода (поначалу – минимальный отрезок времени) жить без обострений хронического заболевания.

На первом этапе выздоровления именно **метод достижения малых целей** дает максимальный эффект.

Умение достигать малого, сильного результата помогает в реабилитации хронических больных. Это открытие было сделано еще в середине века одним из основателей сообщества анонимных алкоголиков Биллом Уиллисом. Именно он сформулировал впервые принцип: «Живи одним днем».

В чем особая ценность этого принципа для решения проблемы хронической болезни, как и любой другой длительно существующей проблемы? Такой подход дает возможность всегда достигать цели!

Но ведь мы мечтаем о будущем, ставим перед собой серьезные цели, стремимся изменить жизнь... И вдруг мы ограничиваем себя небольшим отрезком времени? Почему именно формула «живи одним днем» дает человеку возможность начать здоровую жизнь?

Размышления у разбитого корыта

Если вы оглянетесь назад, наверняка вспомните, как в вашей жизни срывались планы, когда вы строили воздушные замки, а потом все рушилось. Рушилось иногда оттого, что кто-то не пришел вовремя на встречу, а иногда и вовсе из-за пустяков. В народе говорят: «Человек полагает, а Бог располагает». Нельзя предугадать поведение других людей, как нельзя точно предсказать будущее.

Если обратиться к мифологии, люди, решившие избавиться от зависимости, подобны птице Феникс, умирающей и возрождающейся из пепла. Много раз. Почему? Дело в том, что желания изменить свою жизнь хватает ненадолго, в лучшем случае на несколько месяцев.

Билл Уиллис всю свою жизнь стремился к успеху. Он пытался открывать фирмы, был коммерческим агентом – часто казалось, что успех близок! А потом все рушилось в очень короткий срок. Вспомните, с вами, конечно, случалось нечто подобное, когда вы чего-то добивались, а потом опять оказывались на нуле.

В один прекрасный день будущий основатель общества анонимных алкоголиков спросил себя: а стоит ли ему и дальше бороться с судьбой? Зачем пытаться изменить то, что от него не зависит, с чем он просто не умеет справляться? Если человек не умеет планировать жизнь с дальней перспективой, не стоит ли ему отказаться от дальних перспектив?

Зато большинство из нас более-менее определенно может планировать свою жизнь в течение одного дня. А что потом? Придет новый день, и я снова спланирую жизнь. В результате каждый день мои старания приносят положительный эффект, успех! А что чувствует наркоман, который вдруг понимает, что не употребляет наркотики уже 5 дней? Он добился пяти «успехов» подряд! Если человек так часто чувствует, что он успешен, у него значительно повышается самооценка.

До цели – рукой подать!

...

Мне посчастливилось некоторое время учиться у директора Ванкуверского Эриксоновского колледжа в Канаде Мерлин Аткинсон. Она в свое время была консультантом Пентагона. Консультировала снайперов. Она утверждала, что до сих пор не знает, как устроена снайперская винтовка, видела ее раньше только на картинке. Но она учила снайперов стрелять! Как?

Психологи собрали лучших снайперов армии и стали выяснять, о чем они думают, когда целятся в мишень. Оказалось, что многие из них мысленно «ставят» мишень перед собой на расстоянии вытянутой руки. Можно ли не попасть в «десятку» с такого расстояния?

Собрав необходимые данные для создания новой методики, психологи начали работу с новобранцев со средними способностями. Они ставили мишень на расстоянии вытянутой руки и предлагали стрелкам попасть в «десятку». Потом мишень чуть-чуть отодвигают, и новобранцы стреляют снова, и опять все пули попадают в десятку. Постепенно мишень отодвигалась на весьма приличное расстояние, но в голове она по-прежнему находилась на расстоянии вытянутой руки, потому что постепенные изменения незаметны.

Так тренируется снайпер. Так тренируется и человек, желающий избавиться от любой зависимости.

Один день – это мишень на расстоянии вытянутой руки. Трудно продержаться 1 день? Продержись полдня. Трудно полдня? Продержись хотя бы 1 час! Потом еще час, еще и еще. Главное, чтобы в течение каждого выбранного момента времени человек чувствовал себя успешным. Ведь он добивается своей цели!

Среди моих пациентов была женщина, страдавшая страхом перед инфарктом. Не буду останавливаться на подробном описании того, что с ней происходило. Скажу лишь, что до момента обращения ко мне она выходила из дома только для визитов к кардиологу. Ее выздоровление началось с выполнения несложных заданий по преодолению своего страха: вначале просто зайти за хлебом в соседний магазин, затем в магазин на соседней улице, через некоторое время совершить поездку на трамвае на одну остановку, чтобы затем домой вернуться пешком. Метод постепенного усложнения задачи помог женщине выйти из того болезненного состояния, которое совсем недавно заставляло ее столько времени проводить у врачей, проходить различные болезненные обследования и не очень приятные процедуры лечения.

Именно так действуют многие выздоравливающие наркоманы: «Сегодня не буду принимать наркотики, а завтра – посмотрим».

В чем смысл такой «недальновидной» позиции? Да в том, что расстояние до мишени (отрезок жизни без наркотиков) короткое. А любой, даже самый заядлый, наркоман может не употреблять наркотики в течение одного дня. Даже если человек чувствует, что больше не проживет без «дозы» ни одной минуты, он всегда найдет силы (и потратит время!), чтобы найти наркотик. Но если человек совершает такой перерыв в приеме наркотиков сознательно, он, несомненно, почувствует себя большим молодцом. Осознание собственных возможностей даст ему силы для дальнейшего лечения.

Годится ли этот метод для достижения других целей?...

На одном из семинаров я занимался освоением стратегии изучения иностранных языков. Странная вещь, правда? Снимать стратегию с полиглота – человека, который знает около полсотни языков! При нас он изучал еще один язык. Для него нашли двух иностранных студентов, представителей какого-то маленького племени, на языке которого говорят всего пятьдесят человек. Полиглот показывал нам, как он осваивает новый язык, прямо со сцены. За полчаса общения с носителями языка он смог выучить десять слов и используя разные их сочетания, сумел в пределах простой бытовой лексики начать общаться с этими студентами.

Как он это делает? Стратегия та же. Он знает, что может выучить не более двадцати слов за час. Значит, за пять часов, говорит он себе, можно выучить в пять раз больше. При этом он постоянно фиксирует для себя свои достижения за каждый небольшой промежуток времени.

Исключение не отменяет правило, а подтверждает его

Кто из вас может составить перспективный план на месяц? Я думаю, вряд ли кому-то удастся это сделать эффективно.

Ну, а кто из вас может составить перспективный план на два часа? Вполне предсказуемо все, что вы можете делать, и что может с вами произойти за этот небольшой период вашей жизни. За эти два часа вы в состоянии отвечать. Вы можете с успехом воплотить свои планы, а затем двигаться дальше. Так уходит страх перед будущим.

Почему?

Потому что в этом случае будущее так далеко, что мы о нем не думаем.

Представьте себе, что однажды вы твердо решили (или так решили за вас ваши родители), что вы всю жизнь будете здоровым, счастливым, трезвым или бесстрашным. И вдруг вы теряете контроль над собственной жизнью: приобретаете хроническую болезнь или остаетесь без работы. Или складывается такая ситуация (а в жизни таких ситуаций сколько угодно), что вы оказываетесь в тупике и не можете найти никакого другого выхода, кроме хорошо известного. Вы срываетесь: напиваетесь с горя или из любопытства курите папиросу с анашой. Ваше положение далеко не отчаянное, все вполне поправимо. Но вы помните о своем зароке быть исключительно «правильным» и удачливым. И начинается депрессия: «Я подонок, неудачник. Я ни на что не способен. Я не оправдал надежд родителей». Чувство вины пред самим собой и своими близкими усиливает депрессию. Человек теряет веру в свои силы.

Если ставить себе цель на один день, то единичный «срыв» – неудача на работе, в личной жизни, для вас не будет такой уж трагедией. Вы не нарушали своего слова. Вы чувствуете себя успешным, если реализовали свои планы на один день. Но даже если что-то получилось не так, как было задумано, вы всегда можете сказать себе: «Да, я вчера выпил лишнее (впал в уныние, был ленив, был груб с близкими

– не имеет значения, в какой области вы потерпели неудачу), но сегодня я буду трезвым (счастливым, здоровым, доброжелательным...»). При этом важно не искать себе оправдания, а признать свою ошибку, так как покаяние (признание ошибочности своих действий, особенно публичное), очень помогает человеку избегать подобных ошибок в будущем. Именно этот прием прекрасно работает в сообществе взаимопомощи.

«Как же так? – спросите вы. – Ведь жить одним днем – это скорее философия неизлечимого наркомана или пьяницы. Сегодня получил свой „кайф“, а завтра будь что будет». Совершенно справедливо. Именно поэтому девиз «сегодня не буду, а завтра посмотрим» так популярен при лечении химически зависимых пациентов. Ведь это привычная для них (да и вообще для многих людей, страдающих той или иной зависимостью) стратегия жизни! Нужно только поменять минус на плюс. Поменять цель. Если в прошлом вы стремились получить удовольствие (повысить уровень эндорфинов) за счет одурманивания своих мозгов или за счет смакования собственных страданий, то сегодня вы радуетесь наступившему дню, любому маленькому достижению или приятному обстоятельству своей жизни.

Достаточно ли для изменения себя и собственной судьбы (как теперь любят говорить – кармы) добиваться малых целей? Думается, что нет. Если у человека отсутствует серьезный стимул для того, чтобы порвать с зависимостью, лечение очень скоро превратится в игру. А игра быстро надоедает. Необходимо осознание своего предназначения, своего внутреннего достоинства. Нужна и глобальная цель. Модель желаемого будущего – это раствор, скрепляющий кирпичи – малые цели, из которых вы строите величественный храм своей Жизни.

Москва не сразу строилась

Но сначала немного поговорим о прошлом опыте каждого из вас. Вспомните: когда вы учились читать, заучивали наизусть таблицу умножения, изучали иностранный язык или учились водить машину, первое время вам было трудно. Приобретать новые умения нелегко. Сначала вам казалось, что ничего не получается. Иногда даже хотелось все бросить. Потом дело постепенно налаживалось, вы или ваши учителя замечали первые успехи. В какой-то момент у вас наконец появлялась уверенность в том, что вы научились.

Но ведь для того, чтобы добиться желаемого результата, вам потребовалось сделать много маленьких, неуверенных и не очень охотных шагов!

Вот так, постепенно, и должно проходить планирование новой жизни без зависимости. Сначала вы даете себе задание на один день, затем на неделю... И вдруг наступает момент, когда вы с радостью понимаете, что способны не употреблять наркотики (не курить, жить без приступов астмы, не впадать в депрессию) целый месяц! А ведь раньше счет шел на часы!

Именно в этот момент у вас может случиться «головокружение от успехов». В итоге резко вздернута планка, вы страдаете, если что-то не получается, ведь вы уже привыкли к успеху!

Допустим, некий человек, который никак не мог найти себе достойную работу, успешно «вылечился» от неуверенности в себе. С помощью психолога или групповых тренингов он научился производить хорошее впечатление на окружающих. Он больше не боится собеседований и уже получил несколько заманчивых предложений. «Ну, теперь-то работу себе я за 3 дня найду», – думает он. Но проходит три дня, неделя, месяц – заманчивые предложения оказываются пустыми обещаниями, а работы все нет. Человек впадает в отчаяние и вновь теряет уверенность в себе.

Что делать? Быть терпеливым. Не «завышать планку». Помнить, что не все в этом мире зависит только от нас. Выделите себе достаточно много времени на решение насущных проблем. **Не ограничивайте себя короткими сроками.** А то некоторые ищут работу несколько дней, а потом приходят ко мне и говорят: «Олег Герцович, ну нет работы, я ведь уже 10 дней ее ищу!»

При прекращении активного проявления зависимости человек в одночасье оказывается в новой для себя жизненной ситуации, поэтому планировать еще труднее. В первый период возможности планирования результатов исчерпываются 1–2 днями. Затем постепенно удается научиться составить план на неделю. Умение планировать жизнь на месяц приходит не ранее чем через 5–6 месяцев жизни без химической зависимости.

Осетрина первой свежести

Не забывайте о том, с чего вы начали!

Постоянно отмечая свои успехи, помните, что должно расти не только количество достижений, но и «доза» успеха.

Почему через полгода-год после, казалось бы, полного выздоровления от той же язвенной

болезни, гипертонии вновь наступает обострение заболеваний? Прежние успехи забываются, начинают казаться мелкими, незначительными. Человек, состояние которого серьезно улучшилось, может забыть и о своей прежней болезни. Он пытается быстро добиться состояния эмоционального комфорта, пренебрегая правилами безопасности, о которых я расскажу дальше. Необходимо постоянное сравнение, но только не с другими, а с самим собой в прошлом. **Если ты помнишь свое прошлое, ты можешь планировать будущее.**

О цели одного дня мы уже поговорили достаточно подробно. А какой должна быть долгосрочная цель, на которую необходимо ориентироваться (как в советские времена говорили, «равняться»), проживая день за днем?

Хороша ли такая глобальная цель: «Я хочу быть здоровым (свободным от зависимости)»? На первый взгляд – безупречна. Но достойна ли она того, чтобы стать целью всей жизни для такого необыкновенного и загадочного существа, как Человек? Мне кажется, что это **цель низкого качества.**

Каждый из нас хоть раз в жизни испытал удивительное состояние вдохновения, полета. Это состояние переживают влюбленные. Молодые матери, когда видят первую улыбку своего ребенка. Артисты, когда выходят на сцену. Поэты. Президенты фирм, когда их продукция начинает завоевывать рынок. Земледельцы, когда им удается собрать небывалый урожай. Одним словом, любой человек, ощутивший себя в роли **творца**. Ради своей цели (сделать счастливым любимого человека, родить здорового ребенка, гениально сыграть роль, написать поэму, создать процветающий бизнес, вырастить новый сорт яблок) человек не спит ночами, забывает о себе, готов работать до седьмого пота. При этом он, как правило, чувствует себя здоровым, как никогда! Точнее, он просто забывает о таких пустяках, как болезни. Что он сделает с вредной привычкой, зависимостью, мешающей идти к цели, путающейся под ногами? Да просто отшвырнет в сторону, как грязную тряпку! Это и есть **цель высокого качества!**

Да, товары низкого качества можно эффективно использовать, они очень выручают, когда не хватает денег, но хочется ведь иметь товар хороший. Как-то приятнее. Между здоровьем типа «я здоровый, о, какой же я терпеливый и волевой» и здоровьем как источником развития личности лучше выбрать второе, если, конечно, есть возможность выбирать.

В романе М. А. Булгакова «Мастер и Маргарита» Воланд произносит фразу, ставшую впоследствии крылатым выражением: «Вторая свежесть – вот что вздор! Свежесть бывает только одна – первая, она же и последняя. А если осетрина второй свежести, то это означает, что она тухлая!» Слабая, неинтересная цель не стоит того, чтобы к ней стремиться. Сколько бы вы ни повторяли, ни внушали себе: «Я совершенно здоров. Я веду трезвый образ жизни», не имея другой, более высокой цели, чем просто здоровье, вы неизбежно «сорветесь».

Итак, планируйте свою жизнь, ставя перед собой цель, которая:

- позитивна;
- конкретна;
- достижима.

Достижение цели должно зависеть от вас.

Кроме того, постоянно сверяйте свое движение к целям с вашим пониманием смысла жизни или с вашим представлением о своем предназначении в этом мире.

Во мне сто «Я»

Широко известна еще одна фраза из романа М. А. Булгакова «Мастер и Маргарита»: «Никогда не разговаривайте с неизвестными». У меня есть другая любимая фраза, я не устаю ее повторять: «Никогда не разговаривайте с наркоманами». Опыт показывает, что это бессмысленная трата времени и сил.

Предвижу возмущение уважаемого читателя: «Как же так?! Ведь вы врач, а врач обязан разговаривать с больными, вникать в их проблемы, выслушивать жалобы, тем более когда болезнь касается души человека!»

Терпение, уважаемый читатель. Боюсь, вы просто неверно истолковали мое высказывание. Даю пояснение.

Дело в том, что я вообще не лечу наркоманов. Просто потому, что наркоман лечиться не пойдет, а если и пойдет (под давлением родственников), то лечение, скорее всего, будет безуспешным. Да и зачем наркоману лечиться? Проблемы с работой? Да он и думать забыл о работе! Из-за проблем с женщинами? «Бабы? Да черт с ними! Ну не могу и не могу, какие проблемы? Вот достану дозу – и все пройдет».

Наркомана вылечить невозможно.

«Кого же вы лечите, если не наркоманов?» – снова спросите вы. Отвечу: **людей.**

Имеет смысл лечить лишь людей, которые решили стать независимыми от своей болезни.

Пойдет лечиться **любовник**, потому что начинают возникать проблемы в постели с любимой

женщиной. Так поступают больные простатитом.

Пойдет лечиться **работник**, потому что возникают проблемы на работе. Так поступают больные хронической пневмонией или гипертонической болезнью.

Пойдет лечиться **сын**, потому что не хочет приносить страдания родителям. Так часто поступают наркоманы.

Пойдет лечиться тот, для кого болезнь (зависимость) – это проблема.

Именно это и определяет тот факт, что многие наркоманы, язвенники, гипертоники хоть и много говорят о необходимости лечиться, соблюдать диету и т. д., но ничего не предпринимают, потому что, пока есть возможность болеть, у них в принципе проблем нет. «Мне не надо думать о будущем, брать на себя ответственность, совершать поступки. Ведь я тяжело болен» – так человек прячется от насущных проблем за свою болезнь.

Свято место пусто не бывает

Но если наркоман по-настоящему хочет избавиться от зависимости, значит, в нем заговорил сын, у которого проблемы с родителями, или работник, у которого проблемы с работой, но ни в коем случае не наркоман.

Главная психологическая проблема любой зависимости в том, что по мере ее развития сужается круг социальных ролей, присущих каждому человеку. Так, наркоман с каждым днем теряет интерес к учебе, старым друзьям, родителям. Он все реже выступает на жизненной арене в роли ученика, друга, сына.

Перестает интересоваться женщинами – уменьшается роль «любовника».

Забрасывает семью – в нем убывает «муж», «отец».

Этот круг отражает разные сущности, социальные роли личности. В период болезни или употребления человеком наркотиков, сектор «наркоман» («больной») занимает наибольшую площадь. Как можно изменить ситуацию?

Первое решение, которое приходит в голову близким таких людей, некоторым врачам, а также политикам и общественным деятелям, – уничтожить сектор «наркоман». Попробуем просто стереть это слово резинкой или замажем его белилами. Что останется? Пустота!

Но ведь давно известно, что природа не терпит пустоты. Свободное место должно чем-то заполниться. Чем? Снова наркотиком или другой формой зависимости: токсикоманией, алкоголизмом, хроническим заболеванием. Это не голословное теоретическое умозаключение. Это результат наблюдений.

Вот какое образное описание дала одна из моих пациенток: «Понимаете, во мне как бы два человека: черный (наркоман) и белый (желающий выздоровления). Если я прекращаю употреблять наркотики, черный слабеет, уменьшается и на его месте образуется пустота. Если я ее ничем не заполняю, она вновь заполняется наркотиком».

Представьте, что на садовом участке росла когда-то полынь, а вы ее выкопали, но так ничего и не посадили. Через некоторое время на пустой земле снова начнет разрастаться полынь.

С болезнью, психологической зависимостью происходит то же самое. Душевная пустота может заполниться телевизором (так возникают телеманы), сексом и другими подобными занятиями. Но в случае с наркотической зависимостью маловероятно, что ее сменил более безобидная привычка. Скорее всего, через некоторое время – при самом успешном лечении! – все вернется «на круги своя»... Если не заполнить пустоту.

Следовательно, необходимо не просто уменьшить в себе «наркомана», перестав употреблять наркотики, но и заменить его, например, ролью сына, развивая в себе внимание к матери. «Сын» начнет заполнять то место, которое раньше занимал «наркоман» и тем самым будет препятствовать его возрождению. Если я развиваю в себе «работника», он тоже начинает теснить наркомана. Если я развиваю в себе «отца», «мужа» – «наркоману» остается все меньше места.

По этому поводу можно вспомнить фразу А. П. Чехова: «Я каждый день по капле выдавливаю из себя раба». Я бы сказал «ужимаю в себе раба». «Раб» – это и есть зависимость. Лень, трусость, привычка. «Уменьшаю», а не просто «уничтожаю»!

Трехногий табурет канадской доярки

Значит, для того чтобы вытеснить пагубную привычку (зависимость) достаточно обратить внимание на одну из социальных ролей, наиболее значимую для меня?

Нет, не все так просто.

Услышав о методе вытеснения, многие выздоравливающие наркоманы говорят:

– Ну, какие проблемы? Я уже прекратил принимать наркотики, я начинаю работать, все мое время заполнится работой, и все будет отлично!

Подобным образом рассуждают и выздоравливающие хронические больные: «Главное – снизить давление (или уменьшить боль при язвенной болезни), а дальше – думать только о том, чтобы сдать зачет в институте».

Но проходит время. Человек успешно сдает свой зачет или начинает прилично зарабатывать, и вдруг снова появляются наркотики (возобновляются приступы болезни)! Методика не работает?! В чем дело?

А случилось вот что. В одном человеке столкнулись две части личности: наркоман (больной) и работник. А это уже конкуренция! Как только работа перестает быть чем-то захватывающим, вдохновляющим (ведь в каждой работе есть своя скука), появляется усталость, разочарование. «Работник» слегка ослабевает, и тут «наркоман» берет реванш.

Как же сохранить устойчивость?

Любой школьник знает, что минимальное количество точек, на которых может удерживаться плоскость, – это 3. Минимальное и в то же время оптимальное – такие конструкции наиболее устойчивы.

Разные народы древности, независимо друг от друга, верили, что Земля стоит на трех опорах – трех китах, слонах или черепахах.

В Канаде доярки во время дойки коров предпочитают сидеть на трехногих табуретках.

Представим себе нашу жизнь в виде устойчивой табуретки канадской доярки.

Три основы жизни – это семья, работа и личные интересы.

Теперь представим себе человека, настолько увлеченного работой, что у него не остается времени и сил ни на семью, ни на самосовершенствование. От него уходит жена, ведь он перестает уделять ей внимание. Он настолько занят, что уже не следит за собой. С ним не о чем говорить, ведь его не интересуют ни люди, ни события – он остается без друзей. В какой-то момент человек начинает понимать: что-то в его жизни не так. Он страдает! А облегчить, заглушить душевные страдания может только дурная привычка: курение, алкоголь, наконец, наркотик.

Если продолжить сравнение жизни с трехногой табуреткой, можно сказать, что с помощью зависимости заполняется та пустота, которая возникает между землей и ножками «семья» и «хобби».

Дальше ситуация будет такова: табуретка останется с одной ногой, наркотиком, на которой будет написано: «семья», «работа», «хобби». Эти ножки замещаются.

Ничто человеческое мне не чуждо

Во мне сто «Я», и этим я велик. Если я уничтожаю хотя бы одно «Я», то уничтожаю часть себя и делаю себя инвалидом. По этой причине нельзя уничтожать в себе даже такое «Я», как наркоман.

Великий парадокс.

Что происходит при попытке уничтожить «больного» в больном?

Некоторые пациенты, успешно прошедшие курс лечения, говорят: «Олег Герцович, я прекратил употреблять наркотики, и теперь забыл все, что касается моей прошлой жизни».

Так ли это хорошо – все забыть?

Наша психика устроена таким образом, что неприятное забывается. Это своеобразная защита человеческого организма. Но это счастливое свойство может приводить к новым проблемам.

Один из моих пациентов признался:

– Я забыл, выкинул из памяти все, что связано с прошлым, и теперь я не могу зарабатывать, не могу строить семью, я ничего не могу! Раньше вся моя жизнь была связана с наркотиком, а сегодня я забыл о нем. И вместе с ним забыл, как зарабатываются деньги.

Ему, уже якобы здоровому человеку, пришлось вернуться на реабилитационное отделение и вспомнить все! В том числе и то, что он – наркоман. Только после этого мужчина восстановил в памяти те навыки, которые когда-то позволяли ему зарабатывать деньги, и смог содержать семью.

В любом человеке сто или более «Я», и с каждым из них нужно обращаться бережно.

Я предлагаю всем своим пациентам, наркоманы ли они, больные язвой, гипертонией или просто потерявшие жизненные ориентиры люди, выполнить одно очень полезное упражнение – тест на выявление своих «Я». Попробуйте и вы.

Возьмите большой лист бумаги и ручку. Выделите себе достаточное количество времени – попросите окружающих вас не отвлекать.

А теперь давайте помечтаем. Сформулируйте и запишите в столбик 50 желаний. Они могут быть самыми простыми и касаться повседневной жизни: «Хочу, чтобы завтра меня похвалил начальник». Могут быть и фантастическими мечтами: «Хочу иметь 10-комнатную квартиру в центре Лондона».

Здесь главное – искренность.

Как только список будет закончен, внимательно просмотрите его еще раз. Это ваши цели. Каждой из них соответствует определенная частичка вашего «Я». Кто хочет иметь реабилитационный центр? Работник. У кого возникает желание пригласить на день рождения 20 человек? У друга. Кто мечтает о большой, патриархальной семье с внуками, правнуками? Семьянин.

Теперь вспомним о трехногой табуретке. Попробуйте распределить ваши желания по трем колонкам. Какие из них относятся к разделу «семья»? Какие из целей связаны с работой? Что вы хотели бы сделать «для души», для собственного развития? Посчитайте желания в каждой колонке.

Обратите внимание и на то, в какой из колонок скопились только «мелкие» желания. А в каком разделе мечты выглядят уж больно несбыточными, «неземными»?

Проанализировав список желаний, вы легко сможете понять, какая из «ножек» вашей «табуретки» короче или длиннее других.

Иногда человек полностью уходит в семью. Только семья – никакого свободного времени, никаких друзей, никаких развлечений. Безусловно, примерный семьянин заслуживает уважения. Но если «ножка семьи» оказывается намного длиннее двух других, «табуретка»-жизнь может покачнуться.

Другая крайность – уход в работу: человек днем работает без меры, ночью работу во сне видит, а когда суп ест – на дне тарелки работа мерещится. Ничего другого в жизни не существует. «Ножка работы» перерастает другие.

Ну а «ножка интересов»? Казалось бы, что может быть прекраснее человека высокодуховного или вдохновленного высокой идеей! Но все хорошо в меру. Судите сами, легко ли общаться с человеком, который с утра до вечера только и говорит о духовности, вере и других очень высоких понятиях, но при этом едва способен себя прокормить.

При любом перекосе табуретка обязательно падает, и только внимательное отношение к любому из ста своих «Я» может обеспечить человеку спокойную, счастливую жизнь, выздоровление.

Начальник тоже человек

Воспринимать целостно следует не только самого себя, но и окружающих. Ведь «сто „Я“» заключены в каждом человеке, с которым мы общаемся.

Приходилось ли вам встречать когда-либо мрачную, неразговорчивую и даже грубоватую личность? Контакттировать с таким человеком трудно и неприятно. Но если случайно разговор заходил о собаках (детях, картинах, лошадях, футболе...) и ваш собеседник вдруг становился красноречивым, милым и общительным – вас можно было поздравить. Вы нащупали дорожку к его самому любимому «Я». С этой частью его личности можно и нужно общаться.

Но как общаться только с какой-то частью человека, он же «единый и неделимый»?

А его и не надо делить. Надо просто отодвигать в сторону те проявления чужой личности, которые вам неприятны, и обращаться только к ее доброму началу....

Одна из моих пациенток решила, что ей стоит продлить лечение, но ее отпуск заканчивался. Своего начальника она считала человеком довольно черствым и была уверена в том, что ее просьба о продлении отпуска по причинам личного характера будет грубо отклонена. В процессе разговора с ней мне удалось выяснить, что этот начальник больше всего ценит в людях честность. Тогда я предложил ей честно рассказать ему о причине задержки. Она так и сделала. К ее удивлению (хотя, с моей точки зрения, этого и следовало ожидать) начальник спокойно отреагировал на известие, что его сотрудница употребляла наркотики, оценив ее честность. Проблема с отпуском была решена.

Для того чтобы найти выход из «безвыходного» положения, достаточно было воспринять другого человека не только как жесткого руководителя, но и как человека, который привык ценить в людях честность. Это и есть целостное (а не однобокое) восприятие другого....

Что необходимо уметь каждому из нас для полноценной жизни без зависимости?

- Выразать свои чувства, выплескивать эмоции, используя «Я-подход».
- Четко представлять себе свои истинные цели.
- Научиться принимать (воспринимать) себя и других целиком.

Следование этим принципам значительно облегчит человеку процесс избавления от зависимостей, включая самую тяжелую, наркотическую.

Психологическая защита

Вникая в историю человеческих судеб, невольно задумываешься о том, сколько страданий и боли приходится иногда выносить человеку. Кажется, ни душа, ни тело не в состоянии пережить *такую* боль, *такую* несправедливость. Но человек не умирает и не сходит с ума – живет, работает, думает о будущем. В чем секрет психологической пластичности человеческих существ?

Оказывается, в нашем мозгу заложена способность к психологической защите. Подобно тому, как мы защищаем свое тело от холода и дождя крышей над головой и теплой одеждой, разум заслоняет нашу душу от проблем, тяжелых раздумий и депрессивных состояний. Так мы скрываемся от страха, боли, тоски, беспокойства, чувства неполноценности. Иначе нам было бы просто не выжить.

Разные формы психологической защиты хорошо известны каждому. Мы часто применяем их в повседневной жизни, хотя никогда не задумываемся над этим.

Все начинается еще в раннем детстве. Ребенок прячется под одеяло от собственных ночных страхов. Даже младенец знает, что, если видишь незнакомого и поэтому страшного дядю или большую собаку, лучше всего как следует зажмуриться и уткнуться в мамину шею. Дядя и собака тут же исчезнут!

Вам этот способ защиты кажется глупым, по-детски наивным? Тогда вспомните, как упорно иногда вы стараетесь не обращать внимания на начинающийся грипп, легкое недомогание, некоторые проблемы на работе. «Этого нет, это мне только показалось, авось пройдет», – говорите вы себе. Достаточно часто такой способ защиты действительно помогает нам в жизни.

Кто не с нами, тот против нас

Но, как известно, ничто не является безусловно полезным или безусловно вредным. Это касается и феномена психологической защиты.

Анальгин – хорошее болеутоляющее средство, но если принимать его, не зная причины боли, дело может кончиться очень плохо. Симптомы исчезнут, но болезнь-то останется! Никакой врач не сможет поставить правильный диагноз, если нет симптомов, следовательно, не сможет оказать больному своевременную помощь.

Если проблемы нарастают, а мы продолжаем их игнорировать (защищаться от них), это может привести к катастрофическим последствиям.

Люди, имеющие зависимость, чаще всего выбирают для себя следующие формы психологической защиты.

- **Преуменьшение вреда.** «Вред курения не доказан. Медики просто раздули проблему». «Одна рюмка водки лучше, чем бутылка вина». «Одна сигарета анаши менее вредна, чем стакан водки». «Героин лучше спиртного, потому что только улучшает настроение, а на печень не действует». Есть и универсальные фразы из разряда «черного юмора», подходящие для любого самообмана, например: «Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет!», «Если тебе за сорок, ты проснулся утром и у тебя ничего не болит – значит, ты умер!».

- **Расширение границ явления.** «Все едят сладкое и не обязательно становятся толстяками». «Все пьют пиво, перед танцами все выпивают. Так принято». «Разве можно быть спокойным в наше беспокойное время?!» «У нас в классе все курят анашу». «На Востоке опий курят даже в чайных, а в Голландии вообще наркотики разрешены».

- **Перенос ответственности.** «Разве можно не курить при такой нервной работе, как у меня?» «Если бы у меня были более заботливые родители, то я бы никогда не стал наркоманом». «Если бы не вечно боявшаяся всего на свете мама, разве я страдал бы неврозом страха?» «Почему я пью? А как не пить при моей-то жизни?»

- **Сравнение себя с другими.** «Разве я так уж серьезно болен? Вот Иван Петрович – это больной человек! Я всего по неделе в месяц страдаю от приступов гипертонии, а он уже два раза в больнице лежал!»

Особенно ярко эта форма психологической защиты проявляется у больных химической зависимостью. От них часто можно услышать: «Разве я наркоман? Нет. Вот Петька – настоящий наркоман. А у меня доза всего десятая грамма». Или другой вариант сравнения: «Ну, какой же я наркоман? Я же, как Петька, не ворую». (Правда, весь хрусталь из родительского дома в комиссионку уже отнес.) Или: «Какой же я наркоман? Я дома живу, а вот Петька, тот наркоман: он в подвалах ошивается».

- **Актуализация других «неотложных» дел вместо решения неприятной проблемы.** «Я готов делать все, что нужно, для своего выздоровления, но, понимаете, сейчас никак не могу начать лечение. Надо срочно прибить полочку на кухне у бабушки, пять лет уже обещаю. Вот закончу с полочкой и

всерьез займусь собой». Такой «полочкой» может служить необходимость отдать долги, дорисовать картину, доделать неотложные дела... При этом способе защиты страх «как бы хуже не стало» заставляет откладывать решение основной задачи восстановления своего здоровья на как можно более поздний срок.

• **Неверие в возможность изменений.** «Покажите мне хоть одного выздоровевшего наркомана (язвенника, гипертоника, невротика)... Вася Иванов? Да он вот-вот снова сядет на иглу (да он на грани приступа)». «Если вы говорите, что болезнь неизлечима, тогда зачем мучить себя лечением?» «Я много раз пробовал бросить курить, и у меня не получалось, не получится и в этот раз». «Все эти методики по борьбе с лишним весом – сплошное шарлатанство!»

Перечисление способов психологической защиты, имеющей в своей основе феномен игнорирования болезни, можно продолжить. Сколько зависимых людей, столько и способов убежать от проблемы. Люди используют психологическую защиту неосознанно, искренне веря в то, что восстановить физическое или душевное здоровье им мешает злой рок, обстоятельства, другие люди и т. д. На самом деле помехой является сама защита. Нельзя обороняться от злой собаки, зажмурив глаза.

Как распознать и преодолеть «вредную» защиту?

Существует ли «полезная» защита, не разрушающая личность и не оскорбляющая других людей? Защита, которая не ослабляет, а усиливает волю к победе? Говоря образно, не «защита – детское одеяло», а «защита – бронезилет»?

Как вы уже догадались, прогрессивные формы психологической защиты существуют.

Гений и злодейство несовместимы

Среди таких способов психологи наиболее часто отмечают **сублимацию** (замещение) и актуализацию проблемы.

Вариант первый – **сублимация**.

Эта защита предполагает перенос внимания со своей проблемы на что-то другое: на заботу о семье, на работу, творчество, хобби. При этом мы не игнорируем саму зависимость, болезнь. Мы осознаем ее как реальную помеху на пути к определенной цели: стать великим художником или спортсменом, зарабатывать достойные деньги, создать семью.

Многие известные деятели культуры достаточно легко избавляются от химической зависимости, если она начинает мешать осуществлению их творческих замыслов. Знаменитый скульптор М. Шемякин в одном из интервью сказал примерно следующее: «Я понял, что пьянство украло у меня много шедевров, и сосредоточил свои силы на творчестве».

Однако подобный вариант психологической защиты эффективен лишь для тех, кто изначально имеет очень высокий уровень мотивации. Причем их мотивация – это не «здоровье ради здоровья», а «здоровый образ жизни ради возможности работать с полной отдачей». Нередко с помощью творчества или переключения внимания на новую работу человек попутно, незаметно для себя, избавляется от психологических проблем.

Однако большинству людей такой вариант психологической защиты не подходит, потому что в начале периода выздоровления у них слабая мотивация. Мы уже говорили о том, насколько трудно бывает ответить на вопрос, зачем нужны здоровье и трезвость.

Я его слепила из того, что было...

В этом случае хорошо работает **способ актуализации проблемы** (если говорить простым языком – концентрация внимания на проблеме, признание ее факта).

Вспомните ситуацию, описанную в самом начале книги.

Родители приняли тот факт, что их ребенок тяжело и неизлечимо болен. Казалось бы, после такого признания они должны опустить руки. Тогда их ребенок действительно остался бы **только** беспомощным инвалидом, каких миллионы. Но родители не хотели этого! Именно осознание того, что с болезнью (в физическом плане) уже ничего сделать нельзя, резко активизировало их действия в обучении мальчика. В результате в интеллектуальном смысле он был практически здоров, смог получить полноценное образование, что, вполне вероятно, в дальнейшем даст ему возможность самостоятельно жить в обществе.

Так же поступил и отец слепого мальчика, сказав себе: «Да, мой сын никогда не будет видеть, но это не значит, что он не может научиться жить так, как живут все нормальные люди». Выполняя определенные упражнения, мальчик так освоил метод ориентировки в пространстве с помощью слуха и осязания, что практически без посторонней помощи свободно передвигался по городу, ездил в транспорте уже в возрасте одиннадцати лет. А ведь многие родители не позволяют самостоятельно

ездить по городу и своим вполне здоровым одиннадцатилетним детям.

Подходит ли этот способ защиты для других видов зависимости: наркотической, алкогольной, никотиновой, психологической?...

Алексей был хроническим алкоголиком. Физически здоровый, сильный мужчина, он регулярно напивался до помрачения рассудка, затевал драки, засыпал, где придется. Поутру он ничего не помнил о том, что было накануне. У него была (и есть) прекрасная жена, которая постоянно уговаривала Алексея бросить пить, начать лечиться... Так продолжалось до тех пор, пока у него не родилась вторая дочка. Врачи запретили его жене рожать – это могло подорвать ее здоровье, а то и кончиться смертью. Но женщина не хотела избавляться от ребенка и решила рискнуть. Когда роды благополучно закончились, Алексей понял, что вести себя так же, как раньше, просто не имеет права. Он должен найти хорошую, высокооплачиваемую работу, чтобы содержать большую семью. Он должен помогать своей мужественной жене, а не огорчать ее. С этих пор Алексей «завязал». Когда в компании ему предлагают выпить хоть одну рюмку водки или бокал вина, он отвечает: «Не могу. Я алкоголик. Если выпью – перестану себя контролировать и не смогу остановиться». Этот «алкоголик» вот уже двадцать лет не позволяет себе даже принять лекарство на спиртовой основе. Он помнит о своей проблеме. Сейчас Алексей занимает руководящую должность в сфере строительства. Его семья живет в достатке и благополучии.

...А потом что было, то и полюбила

Этот способ психологической защиты лежит в основе «Программы 12 шагов», направленной на обретение способности к полноценной жизни у тяжелых хронических больных. Обо всей программе мы поговорим несколько позже, но на первом шаге остановимся сейчас.

В оригинале он звучит следующим образом: «Мы признаем свое бессилие перед болезнью, признаем, что потеряли контроль над собой». Казалось бы, звучит уныло и безнадежно. Но если мы признаем тот факт, что с болезнью (зависимостью) ничего сделать не можем, что же тогда остается? Либо спокойно, без суеты умирать, либо искать способы жить полноценной жизнью, считаясь с наличием проблемы.

Как это выглядит на практике?

«У меня хронический холецистит. Я понимаю, что мой организм имеет определенные особенности. Поэтому от жирной пищи я буду испытывать боль в животе – и ничего с этим не поделаешь. Значит, все усилия нужно направить на развитие у себя способности обходиться без пищи, богатой животными жирами».

Или: «Я понимаю, что я абсолютно бессилён изменить своего начальника, значит, все усилия я направлю либо на поиск новой работы, либо на то, чтобы научиться работать так, как этого требует начальник».

Каждый из нас хоть раз в жизни рассуждал подобным образом. Например, я, автор этой книги, признав в свое время, что в силу своей хронической болезни (частичного паралича правой стороны тела) не могу ходить зимой по гололеду, научился обходить такие участки.

Тот, кто признает, что в силу особенностей своего характера не может быть эффективным начальником, направляет все свои усилия на то, чтобы стать хорошим исполнителем. И такой человек, как правило, вызывает больше уважения у окружающих и у самого себя, чем бездарный руководитель, цепляющийся за свое место. А это значит, что «скромный исполнитель» чувствует себя по-настоящему успешным!

Как видите, **актуализация проблемы** – это именно тот механизм психологической защиты, с помощью которого мы можем начать свое движение от болезни к здоровью или от жизни, полной провалов и неудач, – к успеху!

Социальная наследственность

...

У одной женщины была проблема. Весьма «редкая» для русских, да и не только русских, женщин. Муж у нее пил. Напивался до такого состояния, что она не могла пускать его в дом. Он ночевал на лестнице, и это случалось довольно часто, в общем, регулярно. У нее было три дочери. Когда выросла и вышла замуж старшая дочь, надо же было такому случиться, что ее муж тоже стал пить. И его тоже приходилось оставлять ночевать на лестнице. Точно так же судьба обоилась и со средней

дочерью. Угадайте, что произошло с младшей дочерью? Правильно: то же самое!

Это вовсе не анекдот. Дочери действительно в точности повторили судьбу своей матери.

В чем причина такой чудовищной закономерности? Многие объясняют это родовым проклятием, сглазом, порчей... одним словом, действием потусторонних сил. Действительно, мистика какая-то!

Но можно увидеть и другое происхождение проблемы. Мать, воспитывая дочерей, сама невольно передала им «проект» будущего мужа и «сценарий» будущей семейной жизни. Все эти женщины таким образом общаются с мужчинами, что те начинают пить и напиваются до такого состояния, что жены, опять же по накатанной дорожке, имея образец того, как нужно поступать в таких случаях, оставляют их ночевать на лестнице.

Как видите, ничего мистического, да и генетика тут ни при чем.

Перед тем как начать разговор о жизненном сценарии, я попрошу вас описать, какова, по-вашему, на вкус жареная саранча (при условии, что вы ее никогда не пробовали).

Я задаю этот вопрос во время лекций и занятий с группами. Ответы дают очень разные. Варианты ответов: что-то безвкусное, что-то соленое, что-то мерзкое. При этом каждый сравнивал саранчу с чем-то уже знакомым: кто с травой, кто с вяленой рыбой или крабами.

Когда человек не имеет никакого представления о жареной саранче, он формирует свое мнение, опираясь на предшествующий опыт. Он имеет представление о кузнечике, таракане, вяленой рыбе и на основании похожести по какому-нибудь признаку создает вкусовой образ.

Еще один популярный, немного шуточный тест. Возьмите листок бумаги и карандаш. Попытайтесь нарисовать фантастическое чудовище (скажем, пришельца с другой планеты), которое ни на что и ни на кого не похоже. Проявите фантазию. Ну как, получилось? Ручаюсь, что нет. **Дело в том, что нарисовать небывалое чудовище практически невозможно.** Даже если у него будет хвост павлина, голова бегемота и туловище змеи – оно будет похоже на павлина, бегемота и змею. Вы нарисовали нечто аморфное и бесформенное? Да это же слизняк или медуза!

Что лежит на дне коробки памяти?

Из этого забавного психологического опыта следует вывод: человек ограничен в своем видении мира, в своих поступках теми представлениями об окружающей действительности, которые заложены в его сознании с детства. Недаром реальные «маугли» – дети, воспитанные животными, никогда не приживаются в человеческом обществе.

Откуда мы берем информацию? Из коробки памяти.

Как загружается эта коробка памяти и что там находится?

Как только у новорожденного ребенка появляется способность правильно видеть и слышать, его девственное сознание начинает воспринимать все подряд. Его мозг напоминает магнитофон, микрофон которого ни на что не направлен: он записывает все звуки и шумы подряд. Так он привыкает к звукам человеческого голоса, начинает отличать мамин голос от других звуков...

Когда ребенок начинает понимать слова, различать сердитые и нежные интонации (а это происходит задолго до того, как он начинает говорить), звуки превращаются в информацию. Он «записывает» манеру поведения родителей, их стиль их взаимоотношений друг с другом. Если родители постоянно конфликтуют и ребенок это видит, то у него в сознании закладывается модель: мама и папа должны ссориться друг с другом. По крайней мере, ссора – это не что-то из ряда вон выходящее, это нормально.

Если ребенок видит пьяного папу, то фиксирует в памяти на будущее: нормальный мужчина должен напиваться. Ведь мама же не разводится с папой, хотя и недовольна. Значит, по-другому нельзя. Если папа или мама приходят с работы и говорят: «Надо налить рюмочку, снять напряжение», то ребенок запоминает на всю жизнь: напряжение снимают рюмочкой водки.

Или застолье. «Праздник же, надо выпить», – говорят взрослые, а сознание ребенка четко «записывает»: праздник – это когда много водки и гости с хозяевами напиваются до непотребного состояния. Праздник же! Эта информация загружается в коробку памяти и остается там «до востребования».

Когда закрывается коробка памяти? Когда накопленной информации оказывается достаточно для того, чтобы ориентироваться в окружающей обстановке. Это происходит в 7–8 лет. Память становится избирательной. Человек начинает в большей степени, чем раньше, пользоваться кратковременной памятью. Для того чтобы запомнить какую-либо информацию на долгие годы, теперь необходимо или сильное эмоциональное переживание (первая любовь), или волевое усилие (таблица умножения). Основные представления человека о жизни, о самом себе, о законах человеческих взаимоотношений уже сформировались, и изменить их на другие в старшем возрасте будет очень трудно.

Как вы яхту назовете, так она и поплывет!

Если в детстве ребенок часто слышал от мамы: «Ты неумеха, неряха, бестолковый», то, повзрослев, он не будет знать, почему всю жизнь считает себя неудачником. Мамины слова забудутся, спрячутся под многочисленными слоями информации, но установка сохранится навечно. Назовете дураком – будет плохо учиться в школе, совершать дурацкие поступки в жизни. Назовете уродом – будет вести себя и выглядеть как урод. А назовете красавцем или красавицей – будет всю жизнь привлекать к себе людей противоположного пола, независимо от объективных внешних данных.

Разумеется, не все так просто. Некоторые родители чрезмерно захваливают своих детей, не предъявляют к ним никаких требований. Избалованный «маменькин сыночек» вряд ли будет успешным. В таком случае отрицательная установка появляется несколько позже, и создают ее не родители, а среда: детский коллектив.

Но чаще родители все же перегибают палку в другую сторону. Желая видеть своего сына или дочь идеальными и безупречными, они устраивают трагедию из незначительных проступков ребенка. Родители забывают о том, что для нормального развития личности необходимы не только успехи и победы, но и промахи и ошибки. Кроме того, мы просто не привыкли говорить добрые слова детям, супругам, коллегам. Куда чаще мы возмущаемся и выражаем претензии.

Когда я еще только начинал работать, самым сложным для моих пациентов и их родителей было задание найти пять поступков, за которые можно было похвалить за прошедшие сутки себя и ребенка. На этом выдыхались все. С большим трудом ребята могли найти пять поступков, за которые они могли бы себя похвалить. То же самое и у родителей. Они убеждены в том, что ребята плохие и ничего не умеют делать хорошо. Кстати, и себя похвалить родители могут также с большим трудом.

Дайте мне точку опоры – и я переверну мир

Итак, в коробке памяти хранится отрицательная «Я-концепция», как говорят психологи. Или весь негатив, накопленный в семье за много поколений. Помните слова из Ветхого Завета? «За грехи наши ответят дети наши вплоть до седьмого колена». Не ищите здесь мистики и «гнева Господня». Просто негативная информация о жизни, отрицательная «Я-концепция» передается из поколения в поколение. Жизнь матери с нелюбимым мужем, конфликты, связанные с этим, приводят к тому, что у ребенка складывается отрицательная концепция роли мужчины.

Все это ведет к нарушению взаимоотношений ребенка с родителями (а в подростковом возрасте отношение к родителям всегда негативное, таковы уж особенности психологии развития). В наше время конфликт «отцов и детей» выражается в неприятии подростками спиртных напитков и одновременно в их тяге к наркотикам.

Представьте себе: подросток каждый день видит пьяного отца. Хочет ли сын стать таким же? Разумеется, нет! Но установка на химическую зависимость уже заложена в его сознании, от нее не так просто избавиться. Что вместо водки? Разумеется, наркотики. Это модно. В этом есть протест. Во всяком случае: «Я не такой, как он!»

На самом деле история повторяется.

Но тогда что же делать? Коробка памяти заполнена, и заполнена в раннем возрасте. Как *теперь* изменить негативное представление ребенка о себе, как убедить его поменять поведение?

Ко мне недавно подошла одна из девушек и сказала: «Олег Герцович, почему родители приходят и начинают учить, что я должна делать и как? Ведь я уже взрослая и сама могу во всем разобраться. Сейчас уже бесполезно меня воспитывать...»

Я пишу это для того, чтобы вы поняли, что надо менять *свое* поведение, а не пытаться менять поведение других – это действительно бесполезно.

Как ни странно звучит, для того чтобы изменить негативное отношение ребенка к своему «Я», необходимо прежде всего начать с родителей. Это им надо для начала изменить свое представление о себе, ведь оно тоже негативно. «Я плохой, я неудачливый – вот и ребенок у меня неудачный». А вы попробуйте найти сами для себя 5 поступков, за которые вы можете сегодня себя похвалить. Сначала это трудно, потому что непривычно.

Считаете, что поступок, может, и хороший, но другие так не подумают? Или за то, что погулял с собакой, хвалить не обязательно? А какое значение имеет мнение других? Это еще одна неверная установка: «Хороший я или плохой – должны решать другие». На самом деле для вас не может быть более объективного судьи, чем вы сами. Пять поступков, за которые могу себя похвалить – очень простая вещь.

Да, есть и другая точка зрения: «Нечего себя хвалить, жди, когда тебя другие похвалят». Такая позиция мешает сказать что-нибудь хорошее себе и, тем более, мешает хвалить своего ребенка. «Ну, как

это я буду его хвалить? Пусть другие это делают». Я всегда в таких случаях вспоминаю замечательную фразу: «**Сам себя с утра не похвалишь – весь день ходишь как оплеванный**». Самое смешное, что впервые я ее услышал, когда мне было уже за 30, и я воспитывал своего ребенка. Тогда это утверждение вызвало у меня если не протест, то уж крайнее удивление – точно.

Попробуйте мысленно отмечать то хорошее, что вы увидели в сыне или дочери.

«Ты молодец, что сегодня пришел вовремя». «Ты молодец, что сегодня пришел трезвый». «Ты молодец, что сегодня вынес ведро». «Ты молодец, потому что вовремя сделал уроки». «Ты молодец, потому что ты получил двойку за 5 ошибок, а не за 10, как это было раньше». Причем дети пусть тоже хвалят родителей за то хорошее, что находят в них. Проходит три недели, прежде чем у человека вырабатывается новый, позитивный стереотип. Не забывайте при этом находить хорошее не только в других, но и в себе.

Ломать – не строить

Большинство современных людей страдают заниженной самооценкой.

В моей врачебной практике был такой случай. Я перевел одну пациентку в отдельную палату. С моей стороны это был знак доверия. Я решил, что девушка больше не нуждается в усиленном контроле и вполне может находиться вне поля зрения персонала. К тому же она заслужила возможность пожить в комфортных условиях. Ко мне тут же пришли и пациентка, и ее родители с вопросом: за что ее наказали?

Кстати, вы знаете, сколько надо положительных оценок, чтобы ликвидировать одну отрицательную? Десять к одному. Если человеку сказали что-то плохое один раз, то для того чтобы нейтрализовать отрицательное воздействие, его надо похвалить 10 раз. Если 50 раз в чей-то адрес выразили недовольство, то надо 500 раз сказать этому человеку добрые слова, чтобы у него, по крайней мере, не возник комплекс неполноценности.

Я рассказываю прежде всего о способах изменения самих себя, потому что изменение, которое происходит внутри вас, является тем инструментом, с помощью которого вы можете изменить своих близких.

Недавно я в очередной раз убедился в том, что никогда нельзя «перечеркивать» человека. Ко мне пришла пациентка, о которой у меня в процессе лечения сложилось представление, что она снова начнет колотиться, как только выйдет от нас. Вопреки этому у нее шел 111-й день «трезвости» – жизни без наркотиков. Много это или мало? Решайте сами, только перед этим в течение восьми лет она практически ни одного дня не жила без «дозы». Для нее это серьезное достижение. Она сказала мне: «Знаете, Олег Герцович, мои родители сильно изменили свое отношение ко мне. Они перестали меня дергать! Я помню, вы говорили, что человек должен всего добиваться сам, без помощи родителей. Единственный пункт, который они не выполнили: они помогли мне найти работу, порекомендовали меня. Но больше они не помогали ни в чем. Я пришла и начала работать. Их и ваше доверие очень помогло мне». А остались бы родители на позиции «мы тебе не доверяем» (а наркоману в принципе доверять очень трудно) – девушка вернулась бы к прежней жизни.

Как помочь ребенку сформировать высокую самооценку?

- Обращайте внимания на позитивные изменения в ребенке и в себе.
- Замечайте его и ваши успехи.
- Чаще находите, за что похвалить ребенка и себя.
- Стремитесь помогать, вместо того чтобы контролировать.
- Не бойтесь возлагать необходимую ответственность на ребенка, а ответственность за свое состояние и поведение берите на себя.
- Стремитесь сотрудничать, вместо того чтобы руководить.

Отказ от борьбы

«Я должен побороть свою зависимость!» «Я хочу уничтожить больного („наркомана“, „язвенника“, неуверенность в себе, раздражительность и т. д.) внутри себя!»

Такие или подобные фразы произносят почти все пациенты, переступающие порог моего кабинета. В ответ я часто интересуюсь:

– Вы хотите стать инвалидом?

– Почему инвалидом? – удивляются они.

Да потому, что, отрезав часть себя, человек неизбежно станет инвалидом.

Уничтожение «себя в себе» будет не самым лучшим выходом из трудной ситуации. Если заболел зуб, его можно вырвать, правда, при этом вы будете хуже пережевывать пищу. А если заболела рука,

нога, голова? Представьте себе, что каждый раз, когда у нас что-нибудь болит, мы, отрезая, будем от этого избавляться. Вряд ли такой способ вам понравится. Точно так же желание силой избавиться от зависимости приведет к уничтожению определенных способностей вашей личности. Но ведь тогда это будете уже не вы, а настоящий инвалид!

В нас нет лишних деталей

Посмотрите, как отличаются психологические особенности человека, находящегося в процессе обострения зависимости и человека, который «борется» со своей зависимостью.

Способность	Период обострения	«Борьба», воздержание (период ожидания следующего обострения зависимости)
Умение ставить краткосрочные цели	Умеет, правда, его цель довольно однообразна и подчинена зависимости: достать «дозу», выпить, заглушить боль лекарствами	Не умеет формулировать краткосрочные цели
Гибкость при достижении цели	Крайне гибкий в общении и использовании психологических стратегий	Гибкость крайне затруднена
Умение договариваться с людьми	Умеет в совершенстве	С большим трудом общается с людьми
Умение игнорировать мнения окружающих	Мнения и оценки интересуют в принципе	Не умеет игнорировать мнения и оценки окружающих
Умение жить одним днем	Постоянно живет одним днем	Живет либо прошлым, либо будущим
Способ мышления	Мыслит конкретно	Мыслит глобально

Скажите честно, какой из этих двух людей, в соответствии с данными характеристиками, кажется вам более успешным, позитивным, жизнеспособным, интересным в общении? Не правда ли, тот, кто **не** борется со своей зависимостью?

Получается, что перед каждым из нас (а какая-то зависимость есть почти у каждого) стоит неприятный выбор: страдать от зависимости, сохраняя свое «Я», или пожертвовать им и бороться с зависимостью.

Но такова ли альтернатива? Давайте посмотрим, каким образом положительные качества (часть личности) человека, страдающего той или иной зависимостью, можно сохранить в нем и использовать в процессе восстановления его независимости.

Что станет говорить княгиня Марья Алексевна?

Очень часто способность руководствоваться только своими интересами осуждается, ведь это можно рассматривать как неуважение. Всегда ли это так?

С детства нас учат, что человек должен прислушиваться к советам и считаться с мнением близких. Хорошо, если от этого все выигрывают.

Однако вспомните себя, ваши отношения с родителями. Всегда ли их позиция была справедливой?

Зачастую взрослые навязывают ребенку определенный образ «хорошего сына» (ученика) и называют его невоспитанным, испорченным, неблагодарным, если он, оставаясь самим собой, в этот образ не вписывается и игнорирует насилие родителей. А если подросток вопреки своему «Я» послушается?

Один из моих пациентов при анализе истории развития своей химической зависимости вдруг вспомнил, что впервые он напился тогда, когда его отец, полковник в отставке, в ультимативной форме потребовал, чтобы он бросил заниматься этим «пустышным брэнчаньем» на гитаре. Из этого, мол, все равно ничего не выйдет. Сын должен поступить в военное училище. «Правильно» воспитанный, он беспрекословно выполнил волю отца. К сожалению, военная карьера не заладилась, и молодой человек скоро ушел из армии. Тут-то в его жизни и появились наркотики.

При всей спорности влияния отца на развитие химической зависимости, то, что часто наши благие

намерения приводят в ад близких нам людей, – практически неоспоримый факт.

С детства привыкнув во всем считаться с мнением взрослых, подросток попадает в компанию сверстников. Теперь уже их мнение довлеет над ним. Конечно, ему хочется, во что бы то ни стало, показать себя «своим парнем». Вот кто-то из ребят протягивает новичку «косячок» или сигарету. Отказаться от угощения? А что о нем подумают? Что он маменькин сыночек? Слабак? Нет уж, лучше сделать затяжку. Авось, мама не узнает...

А что скажет подросток, умеющий игнорировать чужое мнение? «Я люблю футбол и хочу стать профессионалом. А спортсменам нельзя курить». Самое интересное, что такого парня ребята, скорее всего, зауважают, а не сочтут слабаком.

Как ни странно, взрослые еще менее свободны в своих поступках, чем дети. Многие из нас занимаются нелюбимым делом, потому что оно считается престижным, живут с опостылевшими мужьями и женами, потому что этого в свое время хотели родители. Часто для людей большое значение имеет не только мнение родителей, любимых и близких друзей, но и отношение к их поступкам соседей, сослуживцев: «Если я не пойду на повышение (выйду замуж за слесаря, отдам сына в обычную школу), что скажет обо мне жена (соседка, „княгиня Марья Алексевна“)?»

Но если мы живем по чьей-то указке, разве можем мы быть по-настоящему счастливы? Очень часто неудовлетворенность собой приводит к развитию таких болезней как гипертония, диабет, хроническая усталость и многих других состояний, отравляющих жизнь.

Как видите, **умение игнорировать чужие оценки** часто бывает не только не вредно, но даже и необходимо.

Что посеешь...

Особенно важно для тех, кто решил стать независимым, сохранить свою **способность** зависимых (в том числе тех, кто употребляет наркотики) **жить одним днем**, ведь именно она затем помогает этим людям соблюдать режим жизни выздоравливающего, о чем мы уже много говорили.

Продолжая анализ особенностей личности зависимого, стоит обратить внимание и на такое его качество, как **способность концентрироваться на конкретных вещах, зачастую, игнорируя общие положения**.

С одной стороны, такая позиция вредна. Она способствует развитию зависимости. Она «помогает» наркоману, например, не бояться проблем с милицией. В конце концов, из его ближайшего окружения ни Витьку, ни Женьку, ни Леньку ни разу не задерживали. Почему же это должно случиться с ним? Авось пронесет. Стоит ли думать о том, что завтра можно умереть от передозировки? Сегодня не помер – и ладно. А больному язвенной болезнью этот принцип жизни позволяет употреблять в пищу острое, соленое, копченое, не думая о возможности тяжелых осложнений в виде прободения язвы желудка. Больному диабетом – есть пирожные, не думая о возможной диабетической коме.

Но именно способность жить одним днем, не давая самому себе обещаний «стать другим человеком», позволяет тому, кто хочет избавиться от зависимости успешно преодолеть трудный период первых шагов к выздоровлению. О методе достижения малых целей (цели на один день) подробно говорилось в главе «Цель».

Жить одним днем может и бессердечный дурак, и добродетельный мудрец. Важно то, какие цели они перед собой ставят. «Я должен прожить один день так, чтобы получить как можно больше удовольствия теми способами, к которым я привык: наркотики, воровство, бездумный секс. Неважно, сколько зла я причиню себе и окружающим. Ведь завтра может и не быть», – думает первый. «Я должен прожить один день так, чтобы вечером я мог гордиться собой. Нужно успеть сделать как можно больше добра людям, узнать что-то новое, насладиться прекрасной музыкой, природой. Получить удовольствие от самой жизни – ведь завтра может и не быть», – размышляет второй.

...То и пожнешь

Особое место среди особенностей психики зависимого человека занимает его **способность выделять главное** в череде дел.

Например, когда желание употребить наркотик (выпить) становится непреодолимым, наркоман (алкоголик) отодвигает все дела в сторону и идет покупать «дозу» (бутылку водки). Он способен и к плодотворной работе, понимая, что работа – это один из важных источников денег для покупки наркотика (спиртного).

В период восстановления **умение концентрироваться на главном** позволит выздоравливающему человеку поставить на первое место мероприятия по поддержанию здоровья. Если раньше, например, он думал только о том, как преодолеть наркотическую «ломку» (похмелье) с

помощью наркотика, то теперь его жизненные цели кардинально изменились. Он по-прежнему хочет расстаться с тяжелым состоянием, но не только на сегодня. Он хочет сохранить хорошее самочувствие и в дальнейшем. А ставить перед собой конкретные задачи и решать их такой человек умеет отлично. Если он принял твердое решение, его не остановит ничто: ни боязнь испортить отношения с друзьями-собутыльниками (наркоманами), ни страх потерять работу из-за того, что придется надолго лечь в больницу.

По мере отвыкания от состояния зависимости отношения такого человека с внешним миром постепенно восстанавливаются, а после полной реабилитации значительно улучшаются и обогащаются. Проблема зависимости перестает быть единственной в его жизни, появляются новые цели и планы. Вот здесь-то, в новой жизни, способность мыслить конкретно тоже может очень пригодиться.

Умение договариваться с людьми, позволяющее зависимому человеку добывать деньги, улаживать семейные и рабочие конфликты, «оставаясь верным» своей зависимости, без сомнения, также актуально и полезно для всех здоровых людей.

Как видите, многие качества личности, присущие зависимому человеку, не только не мешают, но и необходимы выздоравливающему. Их уничтожение будет напоминать ситуацию, когда вместе с грязной водой (зависимостью) из жизни выбрасывается ребенок (присущая человеку часть личности).

От жизни еще никто не выздоравливал

Может показаться, что позитивность феномена отказа от борьбы проявляется только при решении вопроса о выздоровлении больных людей, однако это далеко не так. Принцип «в процессе войны образуются только развалины» справедлив для жизни любого человека – неважно, есть у него зависимость или нет.

В выпусках информационных программ мы часто видим репортажи о всевозможной борьбе. Вот один народный избранник вцепился в волосы другому. Вот сообщение о заказном убийстве – итоге бандитской «разборки». Вот репортаж с места военных действий. Финал частных и международных конфликтов всегда один: разрушения и горе. К подобным результатам приводит и война с собой.

Но что делать, если проблема настолько мешает жить, что хочется все силы бросить на отчаянную борьбу?

Остановиться и подумать: а нельзя ли как-нибудь обойти препятствие-гору, вместо того чтобы, рискуя жизнью, карабкаться по отвесным склонам.

Довольно часто у детей, имеющих от рождения какие-нибудь проблемы – излишнюю полноту, нарушение зрения или слуха, открываются таланты, о которых «нормальные» дети могут только мечтать. Полные, от природы неспортивные склонны развивать в себе способность к анализу и становятся гениальными критиками или программистами. Люди с плохим зрением, развивая слух, нередко становятся музыкантами. Те, кто страдает нарушением слуха, становятся художниками. А. С. Пушкин, будучи подростком, был совершенно не способен к математике.

Воистину, здоровье не есть отсутствие болезни.

Впервые принцип отказа от борьбы в отношении болезни был сформулирован в 30-х годах применительно к химической зависимости Биллом Уиллисом. Его отказ от борьбы с возникающим желанием помог ему перейти от страданий к радости успеха от каждого «трезвого» дня. Он понял, что для того, чтобы перестать страдать, надо сконцентрировать свое внимание не на проблеме, а на поиске решений.

Подобный подход помогает принять принцип: **я не отвечаю за свою болезнь, но я отвечаю за свое выздоровление.**

При таком подходе снимается страх перед невозможностью избавиться от зависимости. Ведь, приняв свое бессилие, мы можем сказать, что жизнь зависимого человека (наркомана, хронически больного) мало чем отличается от жизни других людей. По большому счету вообще человеческая жизнь является неизлечимой смертельной болезнью. Ведь от жизни еще никто не выздоравливал – все умирали. Единственный выход для всех нас – просто учиться быть счастливым несмотря ни на что.

Чтобы необходимо делать, чтобы научиться создавать?

- Научиться жить одним днем.
- Понимать, что является самым важным в данный момент жизни.
- Воспринимать себя таким, какой ты есть.

Обращение за помощью

«Никогда и ничего не просите». Не правда ли, красивая фраза? Многих притягивают, словно магнит, слова булгаковского Воланда. Приятно чувствовать себя гордым и независимым. Ни к кому не

обращаться за помощью, не быть ни у кого в долгу, всего в жизни добиваться самому.

Черная магия и ее разоблачение

Конечно, если самому ничего не делать, то ничего не получишь.

Но те, кто равняется на этот девиз, просто вырывают его из контекста. «Никогда и ничего не просите. Сами придут и все дадут», – говорит Воланд Маргарите. Речь идет о том, что не надо унижаться перед сильным – если вы того достойны, вас и так заметят и оценят.

Еще одно из подтверждений дьявольской природы этой фразы: она является вольной копией не менее известного закона «Не верь, не бойся, не проси». Не стоит забывать, что это один из принципов «кодекса воровской чести».

Возможно, для жизни в преступном сообществе этот принцип и хорош, но мы с вами живем, слава Богу, в другом мире.

Давайте не будем поддаваться магии фраз и проследим, как в разные периоды жизни обращение за помощью помогало нам решать возникающие проблемы и, наоборот, когда боязнь попросить помощи в трудной ситуации приводила к ее усугублению.

Начали за здоровье, а кончили за упокой

Одно из первых умений, которым овладевает человек, едва родившись, – способность просить о помощи. Сначала мы делаем это посредством крика, плача, похныкивания. В этот период своей жизни мы еще не различаем просьбу и требование. Позже мама учит нас просить о помощи более или менее вежливо.

Поначалу мы просим буквально обо всем: дать конфетку, завязать шнурки на ботинках, почитать сказку. Это нормально и естественно. Специалисты даже советуют родителям поощрять в ребенке стремление высказывать просьбы (например, просьбу посадить его на горшок). Иначе как ребенок овладеет навыками гигиены и речью?

Позже, стремясь стать самостоятельными, мы просим уже не сделать что-то вместо нас или для нас, а научить это делать. Чем больше ребенок склонен к самостоятельности и саморазвитию, тем чаще он обращается к взрослым с такими просьбами. Спросите у школьных учителей, кто из учеников чаще подходит к ним с вопросами после урока, просит еще раз объяснить то, что не совсем понятно? Тугодумы? Отстающие? Нет, как правило, это лучшие ученики. Они хотят извлечь из общения с учителем максимальную выгоду.

В подростковый период ребенок может вдруг замкнуться в себе. Он перестает просить о помощи взрослых. Кино рисует перед ним образ некоего супермена, который все делает только сам. В подростковой компании ребята рассказывают о своих успехах и редко делятся проблемами.

Как вы, вероятно, помните, процесс развития независимого поведения начинается с блокирования собственных чувств, фактически с прекращения открытого обращения за помощью.

Давайте посмотрим, как это происходит в семье в процессе взросления ребенка.

Родители в момент рождения ребенка обладают минимальным собственным опытом воспитания и помощи ребенку в решении возникающих у него проблем. Свой страх они зачастую прячут от посторонних, бояться показаться некомпетентными. Когда приходит беда, вместо того чтобы «стучать во все двери» и обращаться за помощью к специалистам, они замыкаются в кругу своей семьи и стараются не выносить сор из избы. Свою беспомощность родители выражают в форме обвинений типа: «Сам виноват, правильно тебе досталось!» Впрочем, часто родители винят себя или друг друга, но легче от этого никому не становится.

После того как проблема стала явной (ребенок признался, что он наркоман, или что он курит и никак не может бросить, ребенок по собственной неосторожности попал под машину, или у него резко снизилось зрение из-за постоянного общения с компьютером) родители не находят ничего лучше, чем призвать на помощь свое умение рассуждать. Создается очередная хорошо аргументированная, но нежизнеспособная схема, по которой отныне должен жить ребенок: «*дорогу надо переходить только по подземному переходу*» (как будто это всегда возможно), «*не общайся с Петей, это он угощает всех сигаретами*» (а с кем дружить вместо Пети?), «*больше и близко не подходи к компьютеру*» (а чем занять свободное время?) и многое другое.

Безусловно, родительская тирания, с помощью которой они хотят «спасти ребенка», как всякая тирания, когда-нибудь будет свергнута. Ребенок будет тщательно скрывать от папы с мамой свои проблемы. Кроме того, он получил прекрасный урок того, как опасно бывает просить о помощи. Вряд ли ребенку захочется еще раз обращаться за помощью и поддержкой к кому-то из взрослых. Так гордыня родителей порождает гордыню ребенка.

А что делать, чтобы не сформировать у ребенка внутренний запрет на откровенность с родителями? Прежде всего, самим признаться в своей недостаточной компетентности и обратиться за помощью к специалистам. Помнить о том, что обращаться за помощью не стыдно. Стыдно «проворонить» проблему из-за собственного больного самолюбия.

Особый период, когда очень важно следовать евангельским правилам «стучите, и вам откроют, просите и дано вам будет», наступает в жизни человека, когда он становится зависимым от болезни или других жизненных проблем.

Не попросишь – не получишь

Парадокс ситуации состоит том, что для решения проблем зависимости большинство наркоманов, например, спокойно прибегают к просьбам, и это помогает им эффективно добиваться цели с помощью других людей.

Таким образом, мы вновь возвращаемся к основной идее нашей программы, что **зависимость – это процесс неэффективного использования эффективной стратегии.**

Наркоман, сначала выпрашивает деньги у родителей, затем добывает деньги любыми другими способами – от честного заработка до воровства и попрошайничества. Два последних способа – это тоже вариант просьбы о помощи. Причем тут воровство? Практически каждый наркоман, промышлявший воровством, может вспомнить, как в моменты особой безысходности объект кражи появлялся в ответ на просьбу, произнесенную вслух или мысленно.

Попытки избавиться от болезни практически всегда начинаются с просьб о помощи к знакомым, родителям, врачам. Однако после обретения некоторого опыта жизни без наркотиков пациенты как будто утрачивают способность просить. А ведь помощь мы всегда получаем только в ответ на просьбу, так как никто, кроме нас, не знает, что нам необходимо больше всего. Если вы не просите, то либо вы не получаете ничего, либо вам дают совсем не то, что вам нужно (например, люди, давая вам деньги вместо простого внимания, считают, что именно этого вам и не хватает). Иногда это случается внезапно....

Одна из моих пациенток за утренняя чаем, казалось бы, ни с того ни с сего ни с сего решила признаться, что давно «на дозе», и в этот же момент попросила помощи. Почему девочка обратилась за помощью только спустя три года после того, как начала употреблять наркотики?

В течение трех лет она, как любой наркоман, ежедневно говорила себе: «Ну, все. Это последний укол, а завтра обязательно завяжу», но сама так и не справилась.

Ребенку понадобилось провести наедине со своей проблемой три страшных года, прежде чем она решилась обратиться за помощью к самому близкому человеку – маме! Разумеется, помощь была оказана. В дальнейшем она много раз просила помощи у разных людей в разных ситуациях.

Как правило, обращаться за помощью способны те наркозависимые, которые уже поставили перед собой цель порвать с наркотиками, и которых есть определенное доверие к людям.

Когда доверия к людям нет, может помочь обращение за помощью к группе таких же, как он, бедолаг в сообществе анонимных наркоманов, либо к Богу.

Мне хочется вспомнить напутствие, которое один из докторов реабилитационного отделения дает пациентам: «При любых проблемах приходи и говори о том, что тебя беспокоит и что ты хочешь».

Все, кто воспользовался этим советом, переносят лечение достаточно спокойно, им даже требуется меньшее количество лекарств.

После прекращения абстинентного синдрома необходимость активно искать помощи становится еще более актуальной.

В этом смысле работа в группе взаимопомощи очень полезна.

Если человек формулирует свой вопрос к группе, то каждый ее участник предлагает свой вариант решения проблемы. Люди активно участвуют в обсуждении, предлагают разные пути выхода из сложной ситуации. Работает групповой разум. Если вспомнить пословицу: «Одна голова хорошо, а две – лучше», то насколько же легче справиться с любой задачей, если этих голов много и все занимаются решением проблемы одного человека. Каждый участник группы знает, что в следующий раз так же заинтересованно будут обсуждать и его проблему и никто не чувствует себя обязанным.

Итак, если резюмировать все вышесказанное, можно дать следующие рекомендации.

- Просите поддержки во всех трудных ситуациях.
- Когда вам отказывают, просите снова, но уже по-другому или у других людей.
- Если вы не получаете помощи у близких, обратитесь в группы взаимопомощи, к врачам-

психологам.

- Научитесь терпеливо ждать, ибо все придет к тому, кто умеет ждать.

Наставник

Мы уже говорили о пользе и вреде чужого влияния. Прекрасно, когда человек имеет собственные убеждения, и его точка зрения не зависит от чьих-либо мнений. Но как бы мы ни стремились быть свободными и независимыми, мы всегда нуждались (и будем нуждаться) в идеалах, учителях, наставниках. Неважно, хотим ли мы научиться водить машину или выучить иностранный язык, освоить технику медитации или избавиться от зависимости, – необходим кто-то, кто знает гораздо больше нас и готов терпеливо передавать нам свои знания, умения и навыки.

Эй вы, там, наверху!

В детстве среди окружения ребенка нет более мудрой силы, чем его родители.

Именно этот психологический феномен лежит в основе того факта, что дети раннего возраста из неблагополучных семей защищают своих родителей, даже если те плохо заботятся о них или бьют.

По мере взросления ребенок накапливает житейский опыт, и уже в возрасте 7–8 лет на роль высшего наставника выступает учитель. Его авторитет оказывается, порой, выше авторитета родителей.

Я думаю, что каждый, может вспомнить момент, когда в споре с родителями приводил последний аргумент: «Так сказал учитель». Учитель занимает место ведущего, в связи с тем что обладает тем багажом знаний и умений, который нужен ученику младших классов.

В возрасте 12–13 лет (младший подростковый возраст) наступает период так называемой реакции эмансипации, когда дети отдаляются от взрослых и их авторитетом, «высшей силой» становится более старший либо более опытный в юношеских житейских делах подросток.

Наступает самый тяжелый момент в отношениях родителей с детьми. Утратив статус Высшего авторитета (Высшей силы), родитель теряет привычную опору под ногами и старается вернуть себе значимость в глазах ребенка, усиливая контроль или задабривая подарками.

Попытки родителей конфликтовать с подростковой «высшей силой» в лице подростковой группы или ее лидера приводят к прямо противоположному результату – резкому ухудшению взаимоотношений между родителями и детьми. Вспомним: «В процессе борьбы образуются только развалины».

Через какое-то время подросток понимает, что и подростковый лидер уже не в состоянии обеспечить ему состояние удовлетворения и душевного покоя, помочь справиться с жизненными трудностями. И вот тут на сцену жизни зачастую выходит «высшая сила» в виде наркотика. Впрочем, в роли такого неодушевленного лидера может выступать и компьютер, и деструктивная секта, и многое другое. Первое время это дает человеку желанную поддержку: покой, удовлетворение, иллюзию самодостаточности. То есть зависимость – наркотик, компьютер, секта, хроническая болезнь – становится той самой Высшей силой, которая заменяет человеку жизненные ориентиры.

В тот момент, когда человек наконец осознает пагубность подчинения своей жизни низкой материи, он начинает пытаться положить конец зависимости. Часто, желая покончить с наркотиками, люди приходят в секты, стараясь оторваться от компьютера или игры на автоматах, в поисках человеческого общения примыкают к компании наркоманов.

Но бросаться из огня в полымя далеко не самое разумное.

Знание – сила

Для человека, имеющего жизненную проблему, будь то тяжелая болезнь или неустроенная личная жизнь, вопрос «у кого искать помощи» всегда актуален.

Казалось бы, зная себя лучше, чем кто-либо другой, человек может помочь себе сам. Но такая позиция не находит подтверждения в реальной жизни.

А если обратиться за советом к товарищам по несчастью, к другим больным, сумевшим обрести здоровье? Увы, такая помощь редко бывает эффективной, ведь их опыт преодоления болезни или зависимости, как правило, невелик.

Где же та сила, которая окажет полноценную поддержку человеку, столкнувшемуся с проблемой в жизни? Для больного или химически зависимого пациента такая высшая сила впервые появляется в лице врача-специалиста. Следуя его рекомендациям, наркоман может справиться с абстинентным синдромом (наркотической «ломкой»), гипертонику врач поможет снизить артериальное давление и так далее, в зависимости от болезни.

Нередко бывает, что больной «привязывается» к лечащему врачу, начинает верить в него «как в Бога». В этом тоже нет ничего хорошего – это один из вариантов зависимости. После ликвидации физических последствий врач перестает быть такой высшей силой, потому что дальше на сцену выходят вопросы психологического и социального характера, а в них он авторитетом не является.

Где же найти Высшую силу, которая поможет человеку решить проблему психологической зависимости?

Могут ли это сделать родители или друзья? Несомненно, их поддержка необходима в любой сложной ситуации. Но, к сожалению, родители и друзья не обладают достаточным опытом в решении конкретной психологической проблемы. Мы же не рассчитываем на то, что академик архитектуры будет хорошо разбираться в кулинарии? Так и опыт близких людей, не знакомых с проблемой зависимости, вряд ли существенно поможет человеку. Их сила не является высшей.

Такой «высшей силой» становятся **психологи – специалисты в области терапии зависимости**. А для химически зависимых, кроме того, поддержку могут оказать **наставник сообщества анонимных наркоманов или анонимных алкоголиков, а также участники группы взаимоподдержки**.

По мере накопления пациентом опыта трезвости авторитет спонсора для него снижается, поэтому в мировой практике лечение хронических расстройств проводится методом групповой терапии. Группа всегда сильнее одного, пусть даже очень знающего человека. Почему?

В группах взаимоподдержки человек больше не остается один на один со своей проблемой. Вокруг десятки таких же, как он, и все хотят одного: стать внутренне свободными здоровыми людьми. Начинает работать групповой разум, групповая воля.

По мере личностного развития химически зависимого его потребность в «наставниках» уменьшается. Ему уже недостаточно просто оставаться трезвым. В этот период человека начинают волновать вопросы духовного плана: о смысле жизни и собственном предназначении, о том как восстановить гармонию отношений с миром, достичь внутреннего удовлетворения.

Теперь на роль Высшей силы должна прийти Вера как философско-религиозная категория.

Опыт показывает, что если на ранней стадии трезвости большое количество химически зависимых вообще отрицают идею Бога, то по прошествии времени религиозные идеи возникают у многих пациентов.

При поиске Высшей силы пользуйтесь следующими рекомендациями.

- Не навязывайте пациентам религиозные убеждения на ранней стадии выздоровления.
- Опирайтесь на помощь людей, имеющих большой опыт поддержания трезвости, или специалистов, имеющих большой опыт работы с зависимостями.
- Групповая терапия химической зависимости часто значительно более эффективна, чем индивидуальная работа.
- Спонсором стоит выбирать человека, имеющего значительно больший опыт здоровой жизни, чем у выздоравливающего.

Постепенность

В этой главе мы поговорим о том, как сделать так, чтобы процесс выздоровления был максимально комфортным для пациента и не сопровождался такими явлениями, как периоды тяжелой депрессии, чувства безысходности.

Как возникает такое состояние? В чем его причина?

Не уверен – не обгоняй.

Классическая депрессия развивается поэтапно.

1. Человек ставит перед собой очень привлекательную и желанную цель, при этом не давая себе необходимого времени на ее достижение. («Хочу как можно скорее заработать миллион долларов». «Хочу большую квартиру». «Хочу открыть свое дело».)

2. Делает попытку ее достичь.

3. Испытывает разочарование от неудачи.

4. Повторяет попытку реализовать свою мечту.

5. Вновь испытывает разочарование, но уже более сильное, чем на раннем этапе.

6. В третий раз пытается добиться желаемого.

7. После очередной неудачи разочарование приводит к легкой депрессии.

8. Следующие попытки достижения целей уже не делаются. Человек совершает их только мысленно, прикидывает варианты и тут же убеждает себя в том, что ничего не получится.

9. Последний шаг – погружение в глубокую депрессию.

Как видите, источник депрессии – в торопливости. Депрессия – это плата за скорость для тех, кто слишком торопится жить.

Торопливость является распространенной ошибкой тех, кто решил навсегда избавиться от зависимости. Многие из них полагают, что чудо-врачи быстро избавят их от проблемы, и тут же откроются блестящие перспективы, восстановятся прежние и появятся новые связи, все в жизни будет легко и просто. Когда грандиозные планы начинают рушиться, как карточный домик, наступает депрессия.

Поспешай, не торопись

Как же предотвратить развитие депрессии, а следовательно, избежать риска вновь вернуться к употреблению наркотиков или к иной зависимости?

Такой способ есть. О нем очень убедительно рассказал в своей книге Милтон Эриксон, описывая, как ему удалось снова научиться ходить после тяжелой болезни – полиомиелита....

Лежа на кровати на большой фермерской кухне, он наблюдал за тем, как учится ходить его младшая сестра.

Милтон видел, как она подтянулась на руках, встала на ноги, но не удержала равновесие и села на попу. Затем малышка вновь повторила попытку встать и на этот раз упала вперед, так как у нее подогнулись колени. После многочисленных неудачных экспериментов она наконец смогла удержать равновесие. Затем так же упорно девочка училась ходить. Поначалу ей никак не удавалось перенести центр тяжести с одной ноги на другую. Она много раз падала, вставала и вновь пыталась сделать свой первый шаг.

Наблюдая за сестрой, Милтон мысленно представлял себе, что он делает то же, что и она: вначале подтягивается на руках, затем обретает равновесие и делает первые шаги. После многократных мысленных попыток он наконец сделал первое движение рукой, затем ногой.

Он понимал, что времени у него много – вся жизнь. И вот так, постепенно осваивая одно движение за другим, он вновь научился ходить. Затем закончил университет, а еще позже стал не просто специалистом в области психотерапии, а, по признанию Ассоциации психотерапевтов, «психотерапевтом № 1» в Соединенных Штатах Америки – в стране, где профессия психотерапевта не является дефицитной специальностью!

В таком подходе к решению проблемы явно просматривается, что способность «жить одним днем» опирается на принцип «торопись медленно». Он дает человеку возможность решить практически любую проблему: найти работу, обрести покой, здоровье, преодолеть психологические последствия потери близкого человека. Именно постепенность лежит в основе любых достижений.

Примером, иллюстрирующим это положение, служит история становления одного из первых в Петербурге центров по реабилитации химически зависимых. Вначале программа реабилитации была только **кратковременной** амбулаторной программой. Следующим этапом были разработка и проведение кратковременной **пятидневной** стационарной реабилитационной программы.

После этого была создана **месячная** стационарная программа реабилитации.

Дальнейшим этапом развития стало создание **программы работы с родственниками людей с химической зависимостью**.

Можно ли было сразу взяться за создание всей программы?

Дело в том, что в тот период практически ни у кого из участников нового проекта не было опыта подобной работы. Если бы организация этой программы была проведена быстрее, скорее всего, результаты были бы негативны.

Здесь уместно вспомнить ошибку многих пациентов, проходящих программу личного роста (особенно по эффективной методике «12 шагов»). Сразу после написания первого шага и обретения лишь первого опыта трезвости они начинают активно помогать своим друзьям-наркоманам, что можно делать, только обретя достаточный собственный опыт, пройдя все шаги программы. А желание рваться вперед, не разбирая дороги, перескакивая через ступени-шаги, как правило, приводит к печальным последствиям. Результат таких действий нашел отражение в поговорке, бытующей в сообществе взаимопомощи: «первый шаг, двенадцатый шаг – срыв».

Почему так происходит?

Видели когда-нибудь двух пьяных, которые пытаются поддерживать друг друга? Они падают чаще, как если бы шли раздельно.

Так происходит и тогда, когда бывший больной торопится отдать все моральные и материальные долги, которые накопились во время болезни. Получив ощущение здоровья, он начинает очень много работать, естественно, сильно устает, напряжение нарастает, сил становится меньше. В конце концов

усталость приводит к озлоблению, к чувству безысходности, и срыву. Печально наблюдать, когда к такому поведению пациентов подталкивают их близкие: «Ты же вылечился! Быстрее устраивайся на работу, больше зарабатывай, больше участвуй в делах семьи...»

Не перегибайте палку – она может сломаться!

Я не призываю создавать человеку, прекратившему употребление наркотиков, тепличные условия. Просто родственникам больного надо понимать: выход из больницы еще не означает полного решения проблемы.

Особые трудности возникают у бывших пациентов, когда они, наконец, находят работу, улучшают свое материальное положение. Часто при этом они по-прежнему чувствуют на себе настороженные взгляды близких....

Одна девушка лечилась от наркотической зависимости. Лечение принесло положительные результаты. Прошло уже два года с тех пор, как из ее жизни исчезли наркотики. Однажды мама, скорее по старой привычке, чем из-за каких-то подозрений, пересчитала чайные ложки на кухне. Оказалось, что одной не хватает. (Значение этого открытия поймут только родители наркоманов. Ложки используются для приготовления «дозы».) Состояние матери можно описать одним словом: страх. Когда девушка пришла домой, с порога она услышала: «Где ложка?»

Конфликт разрешился быстро: ложка находилась в сумке девушки без следов использования не по назначению. Ее взяли, чтобы есть йогурт во время перерыва между лекциями.

Бывшие пациенты часто жалуются: «Ну когда же родители перестанут видеть во мне наркомана? Я свободен от зависимости, а они меня постоянно в чем-то подозревают...» Можно посоветовать родственникам больных стараться проявлять такт, не оскорблять человека постоянными подозрениями не только в попытках возврата к прошлому, но и в нечестности.

Но еще более опасна другая крайность....

Юноша из обеспеченной семьи увлекся наркотиками. После долгого лечения он, наконец избавился от зависимости. Парень восстановился в институте, успешно сдал сессию. Жизнь вошла в нормальное русло. На радостях отец выдал ему значительную сумму денег и предоставил полную свободу действий, уехав отдохнуть за границу. Буквально через неделю юноша погиб от передозировки.

Бывает, что родители пациента с 5–6 месяцами «трезвости» спрашивают, когда же он, наконец, сможет прекратить таскаться на «эти группы», в сообщество или к психотерапевту. Когда он, наконец, прекратит вести себя как больной? Такому же прессингу подвергаются больные бронхиальной астмой и другими хроническими болезнями, когда им удается продержаться в течение большого срока без обострений.

Будет вам и белка, будет и свисток

Как видите, стремление к «широким шагам» свойственно как самим пациентам, так их родственникам.

Время, необходимое для формирования достаточно устойчивой ремиссии – не менее двух лет (при условии, что человек постоянно и активно работал по программе профилактики срыва). Именно такие длительные сроки, считают зарубежные специалисты, необходимы для полного восстановления здоровья.

На мой взгляд, это просто средняя цифра. У кого-то эти сроки будут еще более растянуты, и только для очень небольшого количества пациентов немного сокращены.

Для формирования новой, способствующей поддержанию стабильной жизни, системы духовных ценностей требуется не менее двух – двух с половиной лет.

Форсирование изменений, скорее всего, не приведет к хорошим результатам, а возможно, сведет на нет все предыдущие достижения врачей и самого больного.

Иначе говоря, «если широко шагать, можно порвать штаны».

Стоит обратить внимание на многолетние наблюдения психотерапевтов, наркологов, психиатров, которые позволяют сделать следующие выводы.

- Время, необходимое для проработки серьезных психологических проблем, составляет от 6 до 9 месяцев.
- Именно в течение такого срока больному необходимо и достаточно регулярно посещать психотерапевтические группы либо группы взаимопомощи.
- Время, необходимое для того, чтобы сформировалась новая среда общения – не менее 12–18 месяцев.
- Время, необходимое человеку для устройства на достаточно постоянную работу в среднем составляет 6–9 месяцев.
- Тише едешь – дальше будешь.

Вторичная выгода

Мы уже знаем, что есть масса как причин для возникновения зависимости, так и возможностей, позволяющих от нее избавиться.

Почему же, несмотря на то что, став зависимыми, люди достаточно быстро понимают пагубность своего поведения и даже, как правило, представляют себе пути выхода из создавшейся ситуации, они продолжают с завидным упорством совершать одни и те же поступки и допускать одни и те же ошибки? Почему они так упорно «помогают» своей болезни?

Учитывая тот факт, что инстинкт самосохранения является одним из основных инстинктов человека, можно прийти к выводу: если человек продолжает действовать таким образом, что болезнь не только не отступает, но и прогрессирует, значит болезнь ему зачем-то нужна.

Болезнь может быть выгодна!

Где же «собака зарыта»?

Человек, как существо разумное, совершает только те поступки, которые позволяют ему получать желаемое. При этом не все хотят одного и того же. Люди каждый день ходят на работу, но одни делают это, потому что нужны деньги, другие – потому что увлечены деятельностью, в которой реализуют себя, третьи (например, засидевшаяся дома жена бизнесмена) – чтобы избавиться от скуки, четвертые видят в работе и источник дохода, и способ самореализации, и возможность приятно провести время. Это **прямая выгода**, так как человек в данном случае целиком осознает смысл своих поступков.

Но выгода не всегда лежит на поверхности. Иногда люди совершают поступки, на первый взгляд не приносящие им никакой практической пользы, даже напротив, разрушающие их жизнь, счастье, здоровье.

Как бы странно это ни выглядело со стороны, но та **вторичная выгода**, которую получают хронические больные и все те, кто подвержен зависимости, оказывается важнее. Впрочем, ни другим, ни сами себе зависимые люди никогда не признаются в том, что в основе их зависимости лежит стремление получить выгоду, просто потому, что они этого не осознают.

Попробуем проанализировать механизм извлечения человеком вторичной выгоды из своего болезненного состояния.

В раннем возрасте, когда ребенка что-то беспокоит, он начинает плакать. Испуганные родители, как правило, тут же берут его на руки, чтобы успокоить. Ребенок на руках матери чувствует себя комфортно и перестает плакать. Вспомните наш разговор о значении прикосновений для нормализации уровня эндорфинов.

Естественно, когда ребенок успокаивается, его кладут обратно в кроватку, и он лишается эмоциональной поддержки. Но теперь он «знает» (на подсознательном уровне), что стоит ему почувствовать себя плохо, как родители вновь начнут обращать на него внимание.

Многие родители на собственном опыте убедились: стоит только своего домашнего, вполне здорового ребенка отправить в детский садик, как он тут же начинает болеть. Так организм малыша реагирует на смену обстановки, ведущей к понижению уровня эндорфинов. Согласитесь, гораздо приятнее быть дома со своими игрушками и пользоваться безграничным вниманием со стороны родителей, чем осваиваться в незнакомом коллективе. При этом ребенок не симулянт, он действительно болен! Мы с детства привыкаем извлекать вторичную выгоду из болезни.

Когда вы наиболее внимательны к близким людям?

Правильно, когда у них случилось что-нибудь плохое или они заболели. Поэтому многие болезни и проблемы – это способ восполнить недостаток внимания окружающих.

Болезнь может быть **инструментом в процессе достижения своих целей**. Вот один случай один из практики детского врача психиатра....

Муж и жена развелись, буквально ненавидя друг друга. Сын, конечно, остался с матерью. Сразу после развода бывшие супруги стали мстить друг другу. Особенно старалась жена, благо возможностей у женщины с ребенком несравнимо больше, чем у мужчины. Отцу было запрещено видеть сына. Говорят, он не очень страдал, но так или иначе к ребенку его и близко не подпускали. Вскоре выяснилось, что у мальчика есть психические отклонения. Не очень серьезные, но лечиться и наблюдаться у психиатра необходимо. Мамаши срочно начала «бить во все колокола», доказывая, что ее сын – тяжелый инвалид. Всеми правдами и неправдами оформила ему обучение на дому (не может же больной ребенок ходить в школу, ему даже не все прививки сделаны).

Медики убеждали женщину, что мальчику, несмотря на отклонения, полезнее учиться в обычной школе и общаться со сверстниками. Мать в ответ на это стала «выбивать» сыну инвалидность. Психиатрам привычнее другая картина: родители боятся ставить ребенка на учет – не хотят проблем в будущем, а уж об инвалидности, если ее можно избежать, и слышать не хотят. Женщина инвалидности добилась. И срочно в суд – требовать увеличения алиментов на больного ребенка. Отец, не будь дурак, стал доказывать, что ребенок здоров и что инвалидность нужна только для того, чтобы урвать с него побольше денег. После нескольких судов матери так и не удалось добиться увеличения алиментов. Настроенный по-боевому отец не собирался давать ни одного лишнего рубля, даже если действительно понадобится. Через пару лет у бывшего мужа появилась возможность навсегда уехать в Израиль, потребовалось согласие бывшей жены. Он пытался с ней договориться, предлагал деньги, но та денег не взяла и уехать не разрешила. Еще через год и она собралась с сыном в Канаду, но надо было получить согласие отца ребенка. Теперь уже он не разрешил им выезд (не плюй в колодец!). Я уволился из того диспансера и не знаю, чем все кончилось. Последнее, что я застал из этой истории – намечался очередной суд: женщина собиралась добиваться лишения бывшего мужа отцовских прав.

Неужели эта женщина столь бессердечна, что сознательно готова повесить на собственного ребенка ярлык инвалида, лишь бы отомстить мужу? Думаю, что нет. Извлекая вторичную выгоду из своей болезни или болезни близкого, люди действуют на подсознательном уровне.

Я вам покажу!

Рассмотрим, как формируются механизмы, поддерживающие желание человека употреблять наркотики.

Ребенок растет. Вместе с ним растут его трудности, связанные с существенным дефицитом эндорфинов, для поддержания уровня которых как мы уже знаем, необходима эмоциональная поддержка в любой форме. А какие формы характерны для подростковой среды? Экстремизм во всех его проявлениях. «Я крутой, потому что прыгаю дальше всех, учусь хуже всех или употребляю самые крутые наркотики». Все это явления одного и того же порядка. «Я – неизлечимый больной, сижу на очень большой дозе», – часто говорится с гордостью в голосе.

Подростку надо, чтобы на него обратили внимание, ему необходимо выделиться. А внимание обычно обращают на людей особо выдающихся, и неважно, чем они уникальны. Великий философ Аристотель не более известен, чем Герострат, который поджег храм только для того, чтобы стать знаменитым.

Часто подростки с помощью наркотиков пытаются решать проблемы своей семьи....

Одна из моих пациенток, девочка четырнадцати лет, с удовлетворением смотрела, как родители приходили к ней в дни посещения и деловито обсуждали ее дальнейшее лечение. Ей казалось, что все семейные проблемы ушли в сторону. Она радовалась тому, что папа с мамой, наконец, общаются спокойно. Девочка не понимала, насколько иллюзорна такая гармония: у отца уже другая семья и после выхода ребенка из стационара у родителей не будет повода для общения. Ее вторичная выгода от наркотиков – создание иллюзии дружной семьи. Чем это закончилось? Естественно, после выписки девочка вновь начала употреблять наркотики.

Еще один из примеров получения вторичной выгоды от болезни рассказала мне уже взрослая пациентка....

Вика начала употреблять наркотики, после того как ее бросил муж. В первое время после его ухода она места себе не находила, просто жить не хотелось. Все попытки выйти из охватившей ее депрессии с помощью друзей, работы, врачей-психотерапевтов не привели к желанному покою. Однажды один из друзей предложил попробовать героин и – о, чудо! Все вокруг переменилось! Депрессия вдруг отступила, и мир стал вновь прекрасен. Правда, ненадолго. Но рецепт химического «счастья» уже известен. После первой инъекции была вторая, третья... Постепенно стала расти «доза», развилась физическая зависимость. Практически сразу же женщина попыталась прекратить прием наркотика, но все оказалось не так просто. О ее болезни узнал муж, благо она и не скрывала, рассказывая ему о своей несчастной судьбе. И, вот уж неисповедимы пути Господни, испытав чувство вины, муж вернулся! С этого момента жизнь в семье приобрела вполне пристойный вид. Жена болеет, а муж «несет свой крест», всячески помогая ей избавиться от тяжкого недуга с помощью уговоров, создания благоприятных условий жизни, оплачивая ее лечение в дорогих клиниках. Последней попыткой заставить жену бросить наркотики стало употребление наркотиков мужем. Он надеялся, что, увидев его в таком состоянии, она также испытает чувство вины и «возьмет себя в руки». Но и это не принесло желаемого результата. Вика снова и снова оказывалась в больнице. Во время одного из таких поступлений в беседе с психотерапевтом выяснилось, что выздоровление для нее означает потерю мужа. А она к этому не готова. Осознание «вторичной выгоды» заставило Вику задуматься о своих отношениях с мужем. В дальнейшем она вновь однократно поступила на отделение, после чего исчезла из поля зрения наркологов.

Королевство кривых зеркал

Еще один распространенный вариант вторичной выгоды – это решение с помощью наркотика **проблемы в общении со сверстниками**, ведь наркотик, как и алкоголь, позволяет временно раскрепоститься, забыть о проблемах и приятно проводить время в компании себе подобных.

Итак, вторичная выгода зависимости в том, что человек благодаря ей имеет **повышенную значимость** в глазах окружающих и получает их **внимание**.

Что происходит, когда зависимость исчезает? В таких случаях жизнь человека в первое время не только не улучшается, а часто и ухудшается.

Если раньше на него обращали внимание и старались помочь, то после прекращения зависимости он стал таким же, как все!

Родители не следят за выздоровевшим ребенком и даже не ругают его. Окружающие больше не относятся к нему как к больному, предъявляют обычные требования, а это мало кому нравится. Значит, надо вернуться к болезни, тогда все станет по-прежнему.

Одна из скрытых причин сохранения зависимости – это **стремление избавиться от ответственности за собственную жизнь....**

Девочка десяти лет, лишенная возможности ходить из-за нарушений опорно-двигательной системы, начала заниматься с инструктором лечебной гимнастикой, и процесс шел достаточно успешно. Уже через несколько месяцев она начала вставать и перемещаться вдоль опоры и вдруг без видимых причин отказалась заниматься дальше. На вопрос инструктора о причине отказа девочка ответила: «Ведь если я поправлюсь, придется все делать самой и ходить в школу. А я не хочу».

Феномен вторичной выгоды лежит и в основе **созависимости....**

Среди моих знакомых был молодой человек, у которого очень тяжело болела мать. Он заботился о ней и при этом постоянно жаловался на жизнь: все дорожает, зарплата маленькая и надо постоянно выкручиваться. Стоит отметить, что по основной специальности он был врачом, но, кроме того, подрабатывал журналистом. Женщина – редактор газеты, в которой он сотрудничал, постоянно восторгалась его мужеством и порядочностью. Еще бы: несмотря на трудности, он помогает матери, не сдает ее в больницу или дом престарелых. Я спросил ее, стала бы она печатать статьи этого журналиста, не будь у него больной матери. Подумав достаточно долго, она сказала «нет».

Сочувствие становится зависимостью, если заставляет человека делать то, что он не стал бы

делать в других обстоятельствах.

Нечто подобное происходит с родителями наркоманов.

В одних случаях болезнь ребенка является той причиной, по которой не распадается семья, в других она дает возможность одному из родителей (чаще женщине) не работать. Ведь если ребенок – наркоман, постоянный контроль вполне оправдан и работать некогда. В общем, жизнь обретает иной смысл.

Конечно, этот перечень извлекаемых из болезни вторичных выгод можно продолжать и продолжать, но нет смысла это делать. Каждый желающий может выявить ее для себя с помощью специального опросника «Вторичная выгода» или с помощью психолога. Но выявить вторичную выгоду – всего лишь полдела.

Следующим, не менее важным этапом является **выработка механизмов получения желаемого результата** (внимания, поддержки, признания и т. д.) другим, неопасным для здоровья и социально приемлемым способом.

Естественно, это потребует большого труда, но согласитесь, игра стоит свеч.

Определив вторичную выгоду своей зависимости, выберите подходящий способ ее замены.

Например, можно:

- получить внимание, посещая группы взаимопомощи;
- повысить самооценку – с помощью ведения «журнала достижений»;
- чувство единства в семье создать путем совместных чаепитий, прогулок за город или

строительства загородного дома.

Физические упражнения и медитации

Среди причин, приводящих если не к началу зависимости, то к ее возобновлению, далеко не последнее место занимают проблемы, связанные с общим состоянием здоровья. Физическое самочувствие человека имеет очень большое значение для качества жизни.

В одной упряжке

Для того чтобы оставаться в тонусе и иметь возможность добиваться своих целей, важно научиться через тело управлять своим эмоциональным состоянием. Любому желающему это сделать необходимо использовать **физические упражнения для снятия психического напряжения** и развивать **навыки психической саморегуляции путем медитаций**. Можно искать и другие, подходящие именно вам, методы поддержания психофизического здоровья.

В здоровом теле – здоровый дух. Что это значит? Дух в данном случае означает волю к жизни, самосознание. Если тело здорово – человек обладает достаточной силой для духовного самосовершенствования.

Впрочем, это выражение можно читать и в обратном направлении: при здоровом состоянии сознания человек может добиться и физического здоровья. Короче говоря, психология и физиология находятся в отношениях взаимозависимости.

Но как же мы можем говорить о здоровом теле, если пришли к выводу, что здоровье не есть отсутствие болезни?

Здоровье – это состояние устойчивого равновесия во всех системах организма, позволяющее человеку плодотворно работать, интересно отдыхать и развиваться как личности.

Конечно, подобное определение не охватывает все особенности жизни человека, но для наших целей вполне приемлемо.

Какие же обстоятельства наносят вред здоровью и провоцируют болезненный стиль поведения?

• Повышенная утомляемость, вызванная физической работой или большими интеллектуальными нагрузками.

• Тяжелая или затяжная болезнь, как физическая, так и душевная.

• Состояние хронического (длительного) стресса, возникающее в результате неурегулированных отношений либо длительно действующих причин, таких как: нелюбимая работа, езда на плохом автомобиле, пребывание в психологически агрессивной среде (боевые действия, систематическое занятие делом, которое противоречит вашим моральным принципам).

Как видите, факторы, способствующие нарушению здоровья тела, многообразны, следовательно, и меры по укреплению телесного здоровья также должны быть разнообразными.

Терпенье и труд все перетрут

Несколько слов для тех, чья зависимость связана с болезнью.

Для того чтобы избавление от любой болезни было эффективным, и недуг не возобновился, необходимо лечиться у докторов смежных специальностей (комплексно) и уделить достаточно времени и сил мероприятиям по профилактике рецидива в первые месяцы после выздоровления.

Почему я акцентирую на этом внимание?

Дело в том, что прекращение одной болезни приводит к ситуации, при которой обостряются симптомы всех ранее не проявлявшихся болезней. Легче всего это увидеть на примере наркомании.

Во-первых, при отсутствии действия наркотика резко проявляются все болезненные ощущения, скрытые ранее его действием (наркотик – наркоз!).

Во-вторых, после прекращения приема наркотиков, особенно в первый месяц, у пациентов возникает большое количество психосоматических симптомов в виде боли в разных частях тела. Часто от пациентов можно услышать жалобы: «Все болит, ну просто все, ни одного здорового места во мне нет!»

При других хронических болезнях тоже возникают подобные проблемы, ведь организм целостен и изменение в одной его части ведет к изменениям во всем организме.

Психосоматические симптомы наркоманов могут быть ликвидированы в процессе психотерапевтической работы. Их нужно просто пережить, как неизбежное зло. А вот обострения таких хронических расстройств, как болезни печени, почек, стоматологические заболевания и т. д., требуют другого подхода. С ними все-таки придется идти к доктору. Возможно, терапевт пропишет больному препараты, улучшающие функцию печени, повышающие иммунитет.

Программа приема лекарственных препаратов составляется индивидуально. В этой книге мне хотелось бы поговорить о нефармацевтических способах поддержания здоровья тела. Они подходят людям с самыми разными хроническими заболеваниями и способны значительно улучшить жизненный тонус здоровых людей.

Не страшны дурные вести – начинаем бег на месте

Физические упражнения позволяют решить несколько задач. Во-первых, они **дают возможность перевести психическую энергию в физическую**. Во-вторых, специальные упражнения **помогают человеку поддерживать психоэмоциональное равновесие**. Кроме того, благодаря регулярному выполнению хотя бы небольшого комплекса физических упражнений, человек улучшает свою внешность. Когда человек знает, что он хорошо выглядит, – это повышает уровень его самооценки.

Каким же образом физические упражнения могут влиять на наше эмоциональное состояние? Проще всего пояснить на примере.

Когда у меня возникает раздражение, которое очень часто сочетается с тревогой, я обычно начинаю либо подметать пол, либо с помощью веника чистить палас. В этот процесс я вкладываю все свое раздражение и тревогу. По мере продвижения уборки оно уходит.

Один из моих пациентов говорил, что, когда у него возникает тревога или депрессия, он собирает мелкие предметы одежды и начинает их стирать вручную, как будто «перетирает тревогу».

Пациенты часто просят повесить на отделении «грушу», боксируя на которой они могли бы разрядить агрессию, тревожность, раздражение. Это похоже на опыт японцев, которые в комнатах отдыха помещают манекены начальников для того, чтобы можно было побить раздражающего вас «шефа», не опасаясь последствий, и эмоционально разрядиться.

То, что физическая нагрузка способна снимать последствия стресса, доказывает сам факт, что довольно часто бывшие зависимые пациенты много занимаются физическими упражнениями. Скорее всего, они бессознательно используют физическую нагрузку, чтобы нормализовать свое эмоциональное состояние.

Восток – дело тонкое

Второй вариант использования физических упражнений для поддержания психоэмоционального равновесия – это ежедневная гимнастика, состоящая из специально подобранных упражнений.

Для этой цели хорошо подходит система упражнений йоги.

Кроме того, существует система целостного движения, направленная на гармонизацию правого и левого полушарий головного мозга и всего организма в целом. Комплексы таких упражнений можно найти в различных руководствах.

Тот, кому такой путь покажется слишком сложным, может добиться нужного результата, занимаясь обычной гимнастикой, лучше всего, гимнастикой ушу.

Почему я останавливаю ваше внимание именно на восточных системах оздоровления?

Дело в том, что целью большинства таких систем является развитие способности к сосредоточению, а ведь именно умение сосредоточиться на главном помогает человеку решать свои проблемы и быть независимым.

Однако хочу подчеркнуть: **все хорошо в меру**. Ведь у многих ребят развитию наркомании предшествовал период активного увлечения спортом, а также восточными философиями. В тот период спорт играл роль наркотика, призванного постоянно повышать уровень эндорфинов. Но нельзя постоянно погонять коня, хлеща его кнутом, в какой-то момент он просто падает. Бывшие спортсмены, которые больше не могут заниматься любимым видом спорта, могут начать повышать уровень эндорфинов до привычного с помощью наркотиков.

Каждому, кто предпринимал попытки выздоровления, известно, что срывы часто происходят в моменты усталости, вызванной физической или интеллектуальной перегрузкой. Отсюда следует непреложное правило: выздоравливающему человеку можно рекомендовать только занятия физкультурой, а не спортом, строго следя за тем, чтобы нагрузка не вызывала переутомления.

И в ванне, и в бане, всегда и везде – вечная слава воде!

Еще одним способом поддерживать хорошее физическое состояние являются закаливающие процедуры. Здесь можно привести пример из жизни одного из моих пациентов....

После того как в больнице ему помогли снять острые явления «ломки», парень вернулся домой, к родителям. Однажды он увидел, как мама собирает купальные принадлежности: укладывает в сумку купальник, шапочку... Стоит отметить, что дело происходило в декабре, а в городке, где они жили, бассейнов не было. Спросив, зачем ей купальник, он услышал: «Буду купаться в проруби. Хочешь – поедем со мной!» Паренек из любопытства поехал и даже «на слабо» нырнул в прорубь – понравилось!

Позже он сказал, что ощущения напомнили ему наркотический «кайф». После этого он достаточно долго занимался моржеванием, получая таким образом положительные эмоции.

Такой способ поддержания психоэмоционального равновесия используется многими бывшими наркоманами.

Для проведения закаливающих процедур не обязательно бросаться в прорубь. Вполне подойдет обливание холодной водой или контрастный душ. Даже обычный ежедневный горячий душ или ванна обладают закаливающим эффектом.

Дело в том, что закаливающий эффект имеет не сама температура, а ее перепад, следовательно душ с перепадом температур от 38 °С (горячая вода) до 20 °С (комнатная температура) или 17 °С (холодная вода после горячей), близок перепаду -10 °С (морозный воздух)... +4 °С (вода в проруби). Как видите, перепад температур в момент принятия контрастного душа или даже обычного горячего душа (при наших зимах) даже больше, чем при моржевании, следовательно, закаливающий эффект не хуже.

Кроме того, есть еще и такие очень простые формы закаливающих процедур, как ножные ванны с применением поочередно горячей и холодной воды. Они доступны и тем, кто плохо переносит холод, и тем, у кого дома нет ванны.

Конечно, обливание холодной водой является самой эффективной закаливающей процедурой, так как при этом происходит еще и непосредственное раздражение кожных рецепторов, но «на безрыбье и рак – почти форель».

После того как мы достаточно подробно раскрыли значение работы с телом, можно поговорить о способах поддержания хорошего физического самочувствия через воздействие на дух.

Молилась ли ты на ночь, Дездемона?

Среди методов, используемых для этих целей во всех реабилитационных центрах, независимо от того, светские они или религиозные, используются либо молитвы, либо медитации.

Каким образом молитвы и медитации помогают поддержать эмоциональное равновесие?

Ответ на этот вопрос известен практически любому человеку, серьезно занимавшемуся восточными практиками. Известен он и тому, кто хотя бы один раз в жизни искренне молился.

Причина исцеляющего действия молитв и медитаций в том, что в этот момент человек как бы отстраняется от всего внешнего, суетного и погружается в себя. При этом он перестает анализировать свое прошлое и тревожиться по поводу будущего. Именно в этот момент человек в состоянии найти оптимальное решение стоящих перед ним задач. (Какие виды медитаций стоит использовать в

зависимости от конкретных целей, можно посмотреть в конце книги в приложениях.)

Думаю, каждый может вспомнить пример, когда он не знал, как быть (делать или не делать, идти – не идти и т. д.). Устав от этих метаний, он шел в баню (или в парикмахерскую), а там, на банном полке или в кресле парикмахера, отрешившись от всех этих «быть или не быть» (состояние, кстати, очень близкое к медитации), вдруг переживал озарение: быть!

Итак, не очень краткое резюме.

- В режим дня выздоравливающего обязательно должна быть включена утренняя, а при необходимости и вечерняя гимнастика.
- При возникновении эмоционального напряжения можно проделать силовые упражнения или специальный комплекс гимнастики йоги.
- Целесообразно начинать и заканчивать день молитвой либо медитацией. Необходимо заботиться о своем телесном здоровье, регулярно посещая врачей с профилактической целью, а при возникновении первых признаков заболевания – тем более.
- Желательно включение в ежедневный план закаливающих процедур.

Помни о прошлом, думай о будущем, живи настоящим

Может показаться, что тема главы противоречит принципу «живи одним днем». Однако попробуем убедиться, что это только поверхностное впечатление.

Если вы встретите счастливого, деятельного и гармонично развитого человека и поговорите с ним, выяснится, что в жизни он придерживается именно этих двух положений. Он живет «здесь и сейчас», помнит о прошлых ошибках, что дает ему возможность не наступать дважды на одни и те же грабли, и строит планы на будущее.

В чем разница между «жизнью в настоящем», «жизнью в прошлом» и «жизнью в будущем»? Будущее и прошлое существуют только в нашем сознании, а поступки можно совершать лишь в настоящем.

Но совершать поступки сегодня человек может:

- **только исходя из желаемого будущего.** Например: «Хочу в будущем иметь много денег и поэтому очень много работаю в настоящем»;
- **только опираясь на прошлый опыт:** «Не хочу жить в нищете, как жили мои родители, и я вместе с ними, поэтому много работаю».

Можно жить **только настоящим**, рассуждая так: «Сегодня есть деньги, и о них незачем думать. Если завтра возникнут проблемы, завтра и будем их решать».

Но каковы отношения со временем у зависимых людей?

Мои года – мое богатство

Вспомним, что в основе любой зависимости лежит попытка отказа от собственных чувств, особенно страха. Вытесняя страх, человек как бы отгораживается, закрывается от прошлого, ведь память хранит огромное количество событий, воспоминание о которых вызывает чувство страха, стыда, вины и т. д. Это детские переживания, связанные с этими эмоциями – когда нас ругали, стыдили за те или иные наши поступки, за поведение близких нам людей (бедность родителей, их болезни, неправильное поведение). Если подобные поступки в дальнейшем совершаем мы сами, а это может произойти в силу социальной наследственности, то мы стараемся забыть и их. Очень часто пациенты говорят: «Я хочу забыть все, что со мной было». Так работает механизм психологической защиты. Защита необходима, но, как и все в этой жизни, она имеет оборотную сторону.

Дело в том, что вместе с неприятными событиями человек забывает и весь опыт прошлого.

Одним из первых самостоятельных заданий, которое выполняют пациенты на отделении психологической реабилитации, является написание истории развития своей болезни – зависимости (см. приложения). Они должны также описать чувства, испытываемые в тот период. Практически всегда больные рассказывают о том, как сначала нарушали диету, режим труда и отдыха, а затем совершали недобрые поступки, связанные со страхом перед болезнью, стыдом, чувством вины. Конечно, у каждого своя история, но в общих чертах схема развития болезни одинакова.

Когда болезнь, наконец, отступает, больному очень хочется забыть все, что с ней связано. Ведь тот, кто страдает химической зависимостью, испытывает чувство беспомощности и стыда не только за свою несдержанность (с кем не бывает?). В прошлом пьяниц и наркоманов остались отвратительные поступки, на которые их толкнула зависимость: обман, подлость, предательство, преступление.

Но если человек стирает из памяти свое неблагоприятное прошлое, то вместе с ним забывает и ту цепочку, которая привела его к необходимости лечиться. Тогда, после прекращения активного

проявления болезни, человек вновь начинает совершать поступки, ранее приводившие его к обострению заболевания. Для химически зависимых эта цепочка выглядит просто: сначала «пивка для рывка», потом «водочки для заводочки», ну а потом дело доходит и до героина. Для больных гипертонией, язвенной болезнью цепочка выглядит несколько иначе: нарушение диеты, режима труда и отдыха, повышенные эмоциональные нагрузки вновь приводят к обострению болезни.

Наркоманы забывают о том, что им опасно общаться со старыми друзьями, больные хронической пневмонией – о необходимости избегать переохлаждений и сквозняков. Жизнь больного человека подтверждает поговорку: «Человек, забывший свое прошлое, обречен пережить его вновь».

Настоящее ли ваше настоящее?

Из практики хорошо известно, что выздоравливающим больным и зависимым трудно научиться жить настоящим.

Казалось бы, что может быть проще: живи сегодня, стой на твердой почве обеими ногами, совершай конкретные поступки. Но особенности психологии современного человека таковы, что его помыслы в основном обращены в будущее. Он хочет постоянно добиваться, стремиться к чему-то. Такая психология, бесспорно, способствует развитию, но при этом человек перестает обращать внимание на настоящее. Он не может испытать удовлетворение собой.

В то же время нам свойственно мысленно возвращаться в прошлое. Исключая те периоды жизни, когда нам было действительно плохо, прошлое часто кажется лучше настоящего. Так уж мы устроены.

Вспомним А. С. Пушкина: *«Сердце в будущем живет. Настоящее уныло. Все мгновенно, все пройдет. Что пройдет, то будет мило»*. Именно так большинство людей видит мир: некое туманное, но заманчивое будущее, «милое» прошлое и унылое настоящее. Но все это не более чем иллюзия. Только жизнь настоящим способна принести человеку истинную радость. Почему истинную, а не иллюзорную? Да потому что, живя в настоящем, мы радуемся не воспоминаниям и мечтам, а конкретным событиям, которые происходят вокруг и зависят от нас. Таких событий в каждом нашем дне множество, надо просто научиться их замечать.

Хронические больные, которые умеют жить настоящим, гораздо счастливее тех своих товарищей по несчастью, которые постоянно сокрушаются по поводу рухнувших из-за болезни планов или вспоминают, какими цветущими они были раньше. Первые же умеют радоваться своим маленьким победам: прошел день без боли – и хорошо, сумел сегодня избежать приступа удушья – испытываю удовлетворение. А если были и боль, и удушье? Ну и что? Один неудачный день – еще не показатель. Завтра будет лучше. Такие люди, даже находясь в больнице, не будут замыкаться в себе, страдать от непривычных условий быта, сравнивая их с домашними. Они всегда найдут себе компанию, достойное и интересное занятие.

Как видите, умение жить настоящим помогает лучше себя чувствовать даже в условиях болезни. Однако и здесь существует опасность. Иногда люди путают это прекрасное умение с легкомыслием, безответственностью. При отсутствии каких бы то ни было мыслей о будущем, они легко способны вновь начать совершать старые ошибки, нарушать режим или вернуться к наркотикам.

Ох уж эти сказки... Ох уж эти сказочники...

Смотреть в будущее нужно тоже именно из сегодняшнего дня.

Люди, страдавшие от тяжелых болезней, часто создают фантастические образы своей здоровой жизни, дают клятвенные обещания, что никогда больше не будут нарушать режим, диету, принимать наркотики. Но часто эти мысли о будущем не согласуются с их действиями в настоящем.

Для них будущее, настоящее и прошлое находятся как бы в разных плоскостях.

В период прекращения употребления наркотиков некоторые пациенты постоянно перебирают в памяти печальные события своего прошлого, размышляя о полной бесперспективности собственной жизни, так как раньше все попытки выбраться из вязкой трясины болезни заканчивались неудачами.

Другие строят абсолютно фантастические планы переустройства всего мира, – на меньшее они не согласны!

Один пациент, гипертоник, хочет стать бизнесменом, но при этом не предпринимает никаких усилий для нормализации своего состояния, не занимается аутотренингом.

Другой, несостоявшийся семинарист (отчислили с третьего курса), ставит перед собой цель создать мировую церковь.

Третий, не прошло и трех месяцев после прекращения употребления им наркотиков, собирается создать реабилитационный центр. Можно ли считать подобные фантазии серьезными планами взрослых людей на будущее?

Можно ли быть здоровым, признав себя больным

Только соблюдение принципа связи прошлого, настоящего, будущего позволяет добиться длительной ремиссии у хронического больного, признавшего себя таковым.

В принципе, в данном случае можно говорить о выздоровлении. Для хронически больного выздоровление – это отсутствие обострений до самой смерти. При этом период ремиссии (отсутствие болезненных проявлений) может длиться хоть сто лет.

Идея о том, что признание себя больным есть способ поддерживать свое здоровье, на первый взгляд кажется абсурдной, но практика доказывает ее состоятельность....

Я уже упоминал о том, что в моей жизни тоже есть неизлечимая болезнь: я страдаю частичным параличом правой стороны тела.

В детстве и юности мне постоянно хотелось забыть о том, что я болен, что я не могу так же, как все, кататься с горки или на коньках. Я постоянно пытался это делать, что, естественно, приводило к падениям, ушибам и однажды закончилось тяжелым переломом. Десять месяцев мне пришлось находиться в гипсе. Затем около полутора лет с помощью костылей и палочки я восстанавливал свою способность ходить и наконец смог обходиться без них. Позже, в связи с ухудшением состояния здоровья, мне еще не раз приходилось вновь брать палочку в руки. Зимой, в гололед, я часто падал. В последние годы эти падения прекратились, потому что я научился считаться со своей болезнью. Когда зимой я вижу перед собой раскатанную ледовую дорожку, то, ступая на нее, соблюдаю особую осторожность, а если есть возможность, то просто обхожу по сугробам.

Проводя анализ случаев обострения хронических заболеваний, я заметил ряд закономерностей. Большинство пациентов, у которых **в течение первых двух месяцев** происходили обострения, при выписке высказывали твердое убеждение, что они никогда больше не будут нарушать режим, чтобы не допустить обострения.

Как правило, на деле с первых дней после выписки пациент **начинает нарушать рекомендации**, полученные в стационаре: нарушает режим дня, питания, конфликтует с близкими, игнорирует занятия физкультурой.

У другой группы пациентов обострения наступают через **шесть – девять месяцев после ремиссии**. Наступает период, когда человек как бы **забывает о проблемах**, связанных с болезнью. Начинается новая жизнь, а с ней приходят новые проблемы. Среди правил, которые часто забывают пациенты, запрет на нарушения режима питания, режима психических и физических нагрузок. Действительно, уже прошло шесть, девять, иногда и больше месяцев, жизнь вроде бы вошла в нормальную колею, почему бы не расслабиться с бутылочкой пива «бывшему» алкоголику, кусочком селедочки – «бывшему» язвеннику, почему бы не провести бессонную ночь «бывшему» гипертонику. Именно на этот период приходится вторая волна обострений. Очень похоже на рост аварийности у водителей с годичным стажем вождения, когда возникает иллюзия, что все могу и сам черт мне не брат.

Следующий период, когда резко возрастает риск обострений, – это **период после года (иногда более) ремиссии**. В это время особую опасность представляет возникающая у человека **иллюзия, что все позади, болезнь прошла**. Но, к сожалению, любая хроническая болезнь неизлечима, в этом случае единственный способ стать здоровым – это просто научиться жить со своей болезнью и учитывать ее.

Полезно иметь при себе по крайней мере в течение первого года ремиссии **перечень потерь**, которые произошли в результате болезни, и периодически перечитывать его....

Один из пациентов (с десятилетним стажем наркомании), подсчитав все как прямые, так и косвенные потери, которые он понес из-за своей болезни, выяснил, что они составляли... 500 000 долларов. Это не опечатка. Сюда вошли и деньги, которые он тратил на дозу, и плата за лечение, и упущенные возможности, сорвавшиеся начинания, и проданные (в сущности, за бесценок) вещи. Эта сумма поразила его. Когда до парня дошло, сколько он заплатил за свою болезнь, он только повторял: «Доктор, только жене не говорите!»

Планируем здоровье отныне и на долгие века

Но вернемся к нашей формуле: «Думай о будущем, помни о прошлом, живи в настоящем». Как она реализуется в жизни больного?

Поскольку на первом месте в исцелении стоит ежедневное признание себя больным, исходя из

него, мы определяем и ежедневную цель: не допускать обострений. Именно это требование лежит в основе мероприятий дня.

План дня должен включать мероприятия как по обеспечению хорошего самочувствия, так и ориентированные на достижение средне и долгосрочных целей. Примеры таких целей приведены ниже.

Долгосрочные планы – построить особняк, **среднесрочные** – через полтора года стабильно зарабатывать не менее полутора тысяч долларов в месяц, **краткосрочные** – найти стабильную работу, ежедневно сохранять трезвость и обеспечивать свою жизнь сегодня.

Планы на будущее очень четко направляет **постлечебный план**, ориентированный на относительно долгосрочные цели (от трех месяцев до полугода), среднесрочные цели – на неделю, месяц, и краткосрочные.

Подобное соединение краткосрочных, среднесрочных и долгосрочных целей может иллюстрировать следующий пример....

Один из моих пациентов (наркоман) хотел стать компаньоном своего отца, владельца магазина элитной одежды. При этом отношения отца и сына были таковы, что полгода отец нанимал себе телохранителей, защищаясь от... кредиторов своего сына.

Ясно, что в этом случае доверие отца к сыну – величина даже не нулевая, а, скорее, отрицательная. С этой точки отсчета начал движение к своей цели наркоман с семилетним стажем. Как он действовал?

Во-первых, осознавая, что полностью забыть о наркотиках ему будет достаточно трудно, он должен был строить свою жизнь таким образом, чтобы с одной стороны держаться как можно дальше от своих бывших друзей-наркоманов (именно контакты с ними приводили его к срыву в прошлом), а с другой стороны находиться в обществе людей, которые всегда готовы поддержать в минуту слабости. Но как найти такую «группу поддержки»?

Варианты решения этой, казалось бы, неразрешимой проблемы юноша нашел достаточно быстро.

Постоянно посещал группы сообщества анонимных наркоманов, он стал волонтером в одном из реабилитационных центров, где мог получать поддержку не только от товарищей по несчастью, но и от врачей и психологов. Кроме того, подобная работа давала ему возможность повышать свою самооценку, так как, помогая другим, мы, естественно, поднимаемся в собственных глазах.

Однако этот период времени сопровождался очень серьезными проблемами. Какими?

Мой пациент испытывал значительные трудности с деньгами (добывать деньги старым способом означало бы вернуться в прежнюю среду и поставить крест на лечении, а новых идей пока не было). Его посещало чувство одиночества. Он испытывал и чувство обиды: «Я впервые решился действительно начать новую жизнь, а меня по-прежнему считают безнадежным наркоманом!»

В минуты отчаяния только память о прошлых неудачах помогла ему избежать возврата к криминалу, спиртному, наркотикам.

Через три месяца хорошей работы в центре он был зачислен в штат на должность консультанта по химической зависимости. За это время он не видел отца, а только периодически разговаривал с ним по телефону каждый раз не более минуты. Теперь они встретились, и их беседа продолжалась целых десять минут! После нее молодой человек находился в приподнятом настроении: это был первый нормальный разговор между отцом и сыном за последние пять лет.

Итак, первый шаг к осуществлению заветной цели был сделан. Юноша продолжал работать в центре, перезванивался с отцом. Работа доставляла ему удовольствие. Кроме того, он впервые в своей жизни ежедневно ходил на работу, ежедневно выполнял рутинные обязанности, выслушивал замечания начальников – в общем, приобретал опыт новых социальных отношений.

И что очень важно, он ни на один день не забывал о том, что он наркоман. В этом ему помогали периодические посещения собраний анонимных наркоманов и работа в центре.

Через год жизни без наркотиков он вновь был на седьмом небе от счастья после очередной встречи с отцом: они проговорили более четырех часов! В этой радости таилась опасность. Дело в том, что для него наркотики всегда были не только средством заглушить боль и обиду, но и способом отметить радостное событие. И вновь ему помогла

память о прошлом.

Еще через несколько месяцев отец предложил ему работать с ним. В течение полугода он, продолжая работать в центре, одновременно работал у отца.

Отношения отца с сыном полностью нормализовались после двух лет жизни сына без наркотиков. Молодой человек окончательно перешел к отцу на работу.

Как видите, принцип: «Думай о будущем, помни о прошлом, живи настоящим» – позволил химически зависимому человеку научиться жить со своей болезнью, что в данном случае равнозначно понятию «выздороветь».

Как соединить в одну прямую линию прошлое, настоящее и будущее?

- **Постоянно помнить о своей неизлечимой болезни** или особенности, психологической проблеме – такие нюансы есть у каждого человека. Это помогает соблюдать правила предосторожности, без которых невозможно избежать обострения заболевания, актуализации проблемы.

- **Ставить перед собой реальные цели** и определять сроки, необходимые для их достижения (составление плана на один день, одну неделю, один месяц).

- **Необходимо добиться увеличения периода ремиссии** (периода относительного здоровья между обострениями).

- **Постоянно жить настоящим**, обеспечивая удовлетворительное состояние здоровья (отказ от зависимости) в течение одного дня.

Смирение – ключ к счастью

Мы убедились в том, что процесс реабилитации зависимых людей очень труден, и все же возврат к нормальной жизни вполне возможен.

Что же дает такую возможность?

Смирение

«„Смирение“ – поповское слово!» – сказал бы Глеб Жеглов, популярный киногерой. Ведь именно этой добродетели, в первую очередь, учат прихожан священники. Но у нас чаще другое представление. «Смирись!» – приказывает господин своему рабу. «Ни за что!» – отвечает гордый Спартак. Нас, людей XX века, учили тому, что смирение есть проявление слабости.

Если понимать под этим словом безвольное опускание рук, отказ от попыток что-то изменить в самом себе, то это действительно слабость. Но истинное смирение – это нечто совсем другое. Именно смирение позволяет человеку принять мир таким, какой он есть. То есть принять необходимость изменять себя, а не мир.

Так что же такое смирение?

Смирение – это такое состояние человека, при котором он принимает все происходящее вне себя без всякой критики, не пытаясь его каким-либо образом изменить. Это свойство личности дает человеку возможность отказаться от попыток изменить что-либо внешнее по отношению к себе и перейти к действиям, направленным на приспособление к этому миру.

Это качество лежит в основе любого обучения, будь то обучение ходьбе, навыкам письма, счета, или таким сложным формам поведения, как учеба в школе, работа на производстве. Как видите, смирение связано напрямую с обычной, «светской» жизнью, которую ведет каждый из нас.

Смирение необходимо человеку каждый раз, когда требуется осваивать что-то новое. При этом все в большей или меньшей степени испытывают трудности.

Школьник, не привыкший делать «черновую», скучную часть работы, не умеет смиряться с необходимостью делать уроки, с требованиями родителей, учителей. Из-за такой «малости», как отсутствие смирения, ребенок не может в полной мере проявить свои таланты и получить достойное образование.

Когда вы, занимаясь спортом, осваиваете новые движения, приемы, вам тоже необходимо смирение. Именно смирение позволяет ученику расслабиться, перестать сопротивляться наставнику и постепенно освоить новый навык, получить нужный результат.

Всем – спасибо! Все свободны!

Особенно важно научиться смирению людям, которые твердо решили избавиться от зависимости....

Ира – наркоманка с пятилетним стажем – говорила, что только благодаря

смирению она смогла прекратить употребление наркотиков.

За пять лет, в течение которых эта девушка пыталась преодолеть наркозависимость, она прошла через множество лечебных учреждений, разных программ лечения и все безуспешно. Дело в том, что каждый раз она мысленно корректировала рекомендации врачей, психологов. Ей казалось, что они переоценивают степень ее зависимости от наркотиков, предъявляют к ней повышенные, невыполнимые требования или относятся к ее проблеме формально. После каждой попытки лечения происходил срыв (возврат к наркотикам).

Однажды, посетив собрание анонимных наркоманов, она решила, что с этого момента начнет выполнять все правила сообщества, в том числе и такое, на ее взгляд «идиотское», как запрет на поддержание друг с другом личных и тем более сексуальных отношений. Она честно соблюдала все требования и неожиданно для себя обнаружила, что сохранять трезвость стало значительно проще.

Сейчас Ирина учится на психологическом факультете университета.

В процессе излечения от наркомании часто случается, что пациент в течение первых дней пребывания на программе реабилитации хочет прервать лечение и уйти. Другие пациенты объясняют ему, что если он найдет в себе силы немного потерпеть и смириться с необходимостью выполнять непривычные правила, то вскоре все изменится. Через какое-то время бывший «новичок» с благодарностью вспоминает людей, призвавших его смириться и дойти до конца.

При других болезнях смирение с теми ограничениями, которые накладывает на человека процесс лечения, также способствует успешному выздоровлению. Так, тяжело больная женщина, смирившаяся с тем, что ей нельзя есть продукты животного происхождения, стала абсолютной вегетарианкой и смогла в дальнейшем не только восстановить свое здоровье, но работать тренером по спортивным танцам.

Многие уволенные по сокращению, смирившись с необходимостью искать новый источник доходов, осваивают новые профессии и начинают жить даже лучше, чем прежде.

Химически зависимые, принявшие необходимость постоянно заниматься своим личностным и духовным ростом, способны не только долгие годы жить без срывов, но и многого добиваться в жизни.

Когда обстоятельства выше нас...

А что происходило в тех случаях, когда мы отказывались смириться перед Учителем, перед Высшей силой?

Мы обжигались о горячий чайник, так как отказывались смириться с тем, что есть вещи, трогать которые нельзя. Мы получали двойки, так как отказывались смириться с тем, что уроки надо учить даже тогда, когда не хочется.

Если говорить о проблемах, связанных собственно с болезнью, то ее начало, скорее всего, есть результат отказа смириться с обстоятельствами (хотя многие попытаются это оспорить).

Чаще всего люди наотрез отказываются смириться: с уходом мужа, с потерей денег, с наличием у себя трудностей в общении с людьми, с физическими страданиями, с тем, что сын или дочь не может так хорошо учиться, как им бы хотелось, что есть вещи, которые не доступны нам и нашим детям... и так далее, до бесконечности. Смириться со всем этим действительно непросто, но необходимо. Отказ от смирения не даст вам ничего, кроме нового заболевания.

Приведу рассказ одной из пациенток....

Из-за смены места жительства девочке пришлось перейти в новую школу. Она рассталась с прежними друзьями-одноклассниками. Подростки с трудом переносят разлуку, одиночество. Родители заметили угнетенное состояние дочери и попытались помочь ей, как могли. Они обратились к школьному психологу, и тот порекомендовал ей посещать один из подростковых клубов. Но даже в обстановке клуба необходимо время, чтобы обрести новых друзей, а девочка не умела смириться с необходимостью ждать. Именно тогда в ее жизни появился наркотик (ей сказали, что это поможет справиться с хандрой). А дальше ситуация развивалась по обычному сценарию: когда девочка стала принимать наркотики, она довольно быстро потеряла интерес к школьной компании и одиночество перестало ее волновать. Проблема общения была решена, но на ее место пришли другие: химическая зависимость и конфликты с родителями и учителями.

Отсутствие смирения перед необходимостью менять свою жизнь в соответствии с новыми обстоятельствами часто является причиной и самых распространенных недугов.

Представьте, насколько уменьшилось бы число заболевших гриппом и ОРЗ, если бы люди научились смиряться с тем, что в период эпидемии надо немного изменить свою жизнь: меньше бывать в людных местах, принимать препараты, стимулирующие иммунитет, и витаминные комплексы, и, наконец, просто не выходить из дома, обнаружив у себя первые признаки заболевания.

Люди с плохим зрением отказываются смириться с необходимостью носить очки. У них возникают частые головные боли в связи с переутомлением. У больных сахарным диабетом при отказе смириться с необходимостью строго регулярно принимать инсулин происходят диабетическая и гипогликемическая комы. Больные гипертонией, нерегулярно принимающие соответствующие лекарства и не соблюдающие диету, чаще страдают от инсультов и других осложнений болезни.

...У нас всегда остается последняя попытка

В православии антиподом смирения считается гордыня. Это один из смертных грехов. Но мы говорим не о религии. Дело в том, что гордыня мешает добиваться успеха, осложняет отношения с другими людьми и создает серьезные препятствия на пути к выздоровлению.

Гордыню нельзя путать с гордостью. Гордиться можно чем-то (например, своими спортивными рекордами, научными достижениями, успехами в любом деле) или кем-то (своими детьми, женой или предками). Гордость позволяет человеку повысить свою самооценку за счет возвышения над самим собой, она способна вдохновить на новые свершения.

Человек, одержимый гордыней, уже имеет завышенную самооценку, так как сравнивает себя с другими, менее успешными. Он считает, что ничего не должен в себе менять, наоборот, все что-то должны ему. Он не способен работать над собой, так как не может смириться с необходимостью соблюдать правила игры. Неприятности ничему его не учат, только иногда «дают по носу», ставят на место. Такому пациенту очень трудно избавиться от зависимости....

Виктору употребление наркотика практически никогда не приносило большого удовольствия. Он практически ежемесячно делал попытки прекратить употребление, однако периоды воздержания были непродолжительны. Что же мешало ему навсегда избавиться от наркотиков?

Гордыня, или недостаток смирения. Ему было трудно смириться с тем фактом, что ради успешного лечения ему нельзя общаться со старыми друзьями.

Вот так отсутствие смирения приводит невозможности добиться результата и делает невозможным то, к чему ты так стремишься.

Однако, как мы уже говорили, упорствующий до предела почти всегда добивается своего, и из 50 попыток хотя бы одна приведет к успеху – при условии, что они отличны друг от друга.

После множества неудачных попыток Виктор попал в монастырь. Особенность реабилитации в условиях монастыря – это прежде всего высочайшие требования к смирению.

В этом случае Виктор попал в терапевтическую общину, где главное, чему должны были научиться пациенты, – это смирение.

В течение длительного времени новичок был обязан все время (в столовую, в туалет, покурить – в общем, всюду) ходить в сопровождении другого, «надежного» пациента с бо́льшим сроком пребывания в общине.

Руководитель общины, не без основания, считал, что основа реабилитации – это постоянная занятость. Когда не было работы, он просто разбрасывал камни по полю и предлагал реабилитантам собрать их. Главное – занятость.

В результате Виктору удалось научиться смирению, и эта попытка стала для него последней.

Именно воспитание смирения помогает выпускникам этого центра сохранить впоследствии способность вести здоровый образ жизни.

Две стороны одной медали

Так же как гордыню часто путают с гордостью, смирение иногда принимают за безволие или, как говорят верующие, уныние. Собственно, это то же смирение (способность смириться с обстоятельствами), только со знаком «минус».

Когда человек начинает принимать наркотики, он смиряется с необходимостью каждый день

делать инъекцию, встречаться с не всегда симпатичными «толкачами», постоянно обманывать родителей, испытывая страх перед разоблачением. При этом, как мы уже говорили, он проявляет незаурядную предприимчивость, терпение, умение жить здесь и сейчас – словом, те качества, которые присущи вполне успешным и самодостаточным людям. Жизнь такого человека с точки зрения целей, преследуемых наркоманами, выглядит вполне благополучной.

Нечто похожее происходит и при других заболеваниях.

Стоит только человеку с ослабленным зрением смириться с необходимостью носить очки, как множество проблем в его жизни исчезает: его перестают обманывать в магазине, так как он видит показания весов, у него перестает болеть голова от перенапряжения зрения при чтении без очков.

Больной стенокардией, смирившись с необходимостью постоянно носить с собой препараты, снимающие приступ, часто может спокойно работать.

Некоторым образом смирение с болезнью помогает человеку выжить. И его жизнь, цель которой – не испытывать боли, кажется успешной, а болезнь и зависимость от нее продолжают.

Но если вы не хотите на этом останавливаться, именно такое смирение (в данном случае его зеркальная противоположность – уныние) может помешать освободиться от зависимости и стать здоровым. Все зависит от того, с чем вы смиряетесь: с проблемами, приносимыми болезнью, или с некоторыми неудобствами здорового образа жизни. Как говорится, нравится тебе мешок – покупай, а заодно и kota, которого тебе хотели в нем всучить.

Так, наркоман, осознавший свою зависимость, имеет возможность выбора: или «впасть в уныние» и играть роль наркомана до скорого конца, или признать себя наркоманом (смириться) и начать лечение. Впрочем, можно, преисполнившись гордыни, не признавать себя наркоманом или бесконечно перебирать все методы лечения, убеждаясь в их «неэффективности».

Итак, смирение – это то качество личности, которое помогает достигать определенных целей, на пути к которым существует много препятствий. Именно способность смириться с той ценой, которую придется заплатить, помогает человеку достичь цели.

Смирение – это «молоток», с помощью которого можно и забивать гвозди, и убивать.

Старайтесь сделать свою жизнь осмысленной и гармоничной. И тогда смирение откроет путь к счастью.

И напоследок небольшая иллюстрация....

Тонет корабль.

«Наш корабль тонет? Не верю! „Титаник“ непотопляем! Кроме того, я заплатил огромные деньги за билет. Уж меня-то должны спасти!» – говорит человек, исполненный гордыни, и продолжает доедать свой завтрак.

«Корабль идет ко дну? Ну что ж, пойду готовиться к смерти», – говорит впавший в уныние.

«Мы тонем? Надо срочно что-то придумать, чтобы спастись самому и спасти как можно больше людей!» – говорит тот, кто готов смириться с обстоятельствами, и тут же начинает действовать.

Как вы думаете, кто из них спасется?

С чем обязательно придется смириться выздоравливающему человеку?

- **С невозможностью нарушать режим, способствующий выздоровлению.** При различных заболеваниях он разный. Химически зависимые не могут употреблять никакие вещества, изменяющие сознания. Больные бронхиальной астмой должны включить в свой режим специальные дыхательные упражнения. Страдающие от остеохондроза должны регулярно заниматься самомассажем и специальной гимнастикой.

- **С необходимостью постоянно поддерживать психоэмоциональное равновесие**, а значит, посещать психолога, группы взаимопомощи и тому подобное.

- **С надобностью постоянно следить за своим физическим самочувствием**, то есть регулярно заниматься физкультурой, проводить профилактическое лечение всех хронических заболеваний.

Границы безопасности

В жизни каждого человека, вероятно, бывали моменты, когда он говорил: «Знал бы, где упаду, соломки бы подстелил».

Действительно, если заранее знать, какие препятствия ждут нас на пути, многих проблем можно избежать.

Жизнь выздоравливающего от зависимости похожа на хождение по минному полю, где один

неверный шаг может привести к срыву. Если человек, перед тем как вступить на это минное поле, составит карту расположения мин, то, скорее всего, довольно быстро научится двигаться по нему абсолютно свободно и безопасно. Поэтому в данном случае просто необходимо «подстелить соломку», то есть **выявить и предотвратить те ситуации, которые могут спровоцировать срыв**, возврат к прошлому. Эти ситуации определяют границы опасных мест минного поля. Осознание таких границ позволяет выздоравливающему человеку поначалу просто сохранить здоровье меньшими усилиями. В дальнейшем эти границы расширяются и тот, кто их признает, сможет чувствовать себя вполне комфортно.

Значение осознания своих границ безопасности понимают многие пациенты, но часто не доводят дело до конца, фокусируя все внимание на одном – двух моментах. Именно поэтому нам необходимо познакомиться с каждой из опасностей, подстерегающих выздоравливающего.

Проверено и разминировано

Для химически зависимых людей обычно проще всего выявить **территориальные границы**. Для этого надо понять, какие места, провоцирующие возврат к зависимости, могут оказать сильное влияние на волю выздоравливающего. Это могут быть:

места в доме, где возникают мысли о наркотике или спиртном (ванная, туалет, другие места, где больной употреблял наркотик, или те места в доме, где такие мысли возникают часто);

места вне дома, провоцирующие возврат к старому (места досуга, места, которые человек целенаправленно посещал с целью «расслабиться», пути перемещения, места наиболее вероятных встреч с прежним окружением).

У каждого человека свои конкретные границы. Они могут находиться в квартирах у друзей, на улицах, в подъездах, на работе, в учебном заведении, в собственной квартире и т. п.

Один из пациентов отмечал, что для него самым опасным местом в квартире было его любимое кресло (сидя в нем, он часто употреблял наркотик), другой таким же образом реагировал на ванную и туалет. Однако для других именно эти объекты были абсолютно безразличны.

Места, где бывший наркоман встречается старых друзей, так или иначе связанных с употреблением наркотика, – это, как правило, места тусовок, места проживания компаньонов по употреблению. Именно здесь чаще всего может возникнуть выраженное желание вернуться к прошлому.

Кроме непосредственно связанных с употреблением, есть места, где человек часто испытывает состояния, провоцирующие желание употребить наркотик. К этому могут привести такие чувства, как раздражение, злость, возникающие у некоторых, например, при посещении своего бывшего места проживания.

Как же избежать «нарушения границ»?

Больные, страдающие от переедания, хорошо чувствуют себя, когда не бывают на кухне.

Бросающий курить может спокойно обходиться без сигареты, если рядом никто не курит.

Одна пациентка рассказывала, что может спокойно соблюдать трезвость, если находится в другом городе. Хотя и там она встречается много наркоманов, но спокойно проходит мимо, а у себя в Петербурге каждая улица, каждый проходящий мимо наркоман вызывает в ней тягу к употреблению.

Именно такой подход, как уход от **травмирующей ситуации**, наиболее часто используется для предотвращения возможных рецидивов.

Однако, к сожалению, такой способ годится далеко не всегда. Нельзя же перестроить все, что напоминает о зависимости! Не ломать же стены туалета и не выбрасывать же любимое кресло!

Если полностью изменить обстановку, место проживания, мебель в доме не представляется возможным, нужно вспомнить некоторые приемы, которые помогут избавиться от систематического появления навязчивых мыслей, ведущих к возврату зависимости.

Можно просто **изменить интерьер, «перекрасить»** (сделать ремонт, переставить мебель и т. д.). Это хорошо влияет на состояние химически зависимых людей в период реабилитации.

А можно поступить еще проще. Каждый раз, когда возникает желание совершить действие, которое может привести к обострению и вы его преодолеваете, сделайте какую-нибудь отметку на стене или дверном косяке: звездочку, крестик или просто кружок. Через несколько дней такой тренировки (в среднем 21 день) «опасные» места уже перестают быть источниками возможного рецидива. Наоборот, они становятся местами, говорящими о вашей силе воли и успешности. Это только укрепит вашу уверенность в себе.

Выкрасить или выбросить

Разобравшись с территорией, обратим внимание на **действия**, провоцирующие повторное

появление проблемы.

Помимо действий, непосредственно связанных с болезнью, таких как, например, внутривенные инъекции (для наркоманов), поедание сладкого (для страдающих ожирением), иногда становится опасным прослушивание определенной музыки, просмотр некоторых фильмов, выполнение ритуалов, навевающих воспоминания, словом, все то, что приводит к мыслям о покинутой зависимости. Это особенно актуально как для наркоманов, так и для людей, имевших сильную эмоциональную привязанность и лишившихся ее (смерть близкого человека, развод, разрыв отношений).

От таких действий можно и нужно отказаться. Но есть вещи, отказаться от которых не так просто.

У двух моих пациентов мысли о наркотиках были связаны с **работой**. В такой ситуации работа, если ее не сменить, может стать серьезной причиной для возобновления болезни. Один пациент был таксистом, другой ювелиром. Обоим пришлось искать новый вид деятельности, правда, один из них через полтора года смог вернуться на прежнее место.

Теперь перейдем к **предметам**, которые имеют непосредственное отношение к зависимости.

Есть предметы, закономерно вызывающие у наркоманов мысли об употреблении наркотиков: шприцы, чайные ложки и т. п. Но тот же эффект могут вызывать и самые обычные вещи: куртка, в которой ходил в период болезни, аудио– и видеокассеты, деньги, ценные вещи. В отношении этих предметов тактика прежняя. Так, один из пациентов просил родителей убрать из дома золотые вещи, украшения.

В других случаях роль провокаторов будут играть другие предметы: для желающих похудеть – изобилие продуктов в холодильнике, для страдающих комплексом неполноценности – газеты, содержащие массу негативной информации, для компьютерных игроков – наличие компьютера с играми, и так далее до бесконечности.

Стоит либо прекратить доступ к их использованию, либо так же, как квартиру, «перекрасить».

Ставим мышеловки и выводим тараканов

Теперь стоит рассмотреть **социальные границы**.

Ясно, что нельзя общаться с теми, кто напрямую связан с процессом заболевания: это, например, друзья-субутильники для выздоравливающего алкоголика.

Однако есть люди, которые не призывают столь прямо вернуться к пагубной привычке, но тем не менее косвенно способствуют возврату зависимости. Для язвенников – это сотрапезники, провоцирующие нарушения диеты, для страдающих гайморитом – любители свежего воздуха и сквозняков.

Но есть еще более сложные ситуации, когда в границы безопасности попадают люди, казалось бы никак не связанные с самим предметом зависимости – некоторые сослуживцы, отдельные знакомые, родственники, общение с которыми может привести к обострению.

В чем же дело? Дело в тех эмоциях, которые вызывает это общение. Раздражение, страх, гнев, иногда чрезмерная радость могут привести еще психически неустойчивого выздоравливающего человека в состояние стресса, а стресс в свою очередь может стать причиной срыва. Понервничал – и заметил сигарету в руках уже после того, как выкурил ее.

Любая зависимость основана на чувствах и эмоциях. Всем известно что и радость, и горе одинаково могут привести человека к таким болезням, как инфаркт, гипертонический криз, обострение язвенной болезни. Причем для одного опаснее радость, для другого – страх, для третьего – обида.

Чтобы избежать угрозы срыва, необходимо разобраться в том, **какие эмоции вызывают наибольшее напряжение**, и постоянно контролировать свое психоэмоциональное состояние.

Такой контроль может быть осуществлен с помощью дневника чувств. Этот метод помогает заметить развивающиеся патологические состояния на ранних стадиях и предупредить возобновление зависимости.

Кстати, уже само **ведение дневника** может стать хорошей профилактикой эмоциональных срывов.

Кроме него хорошо помогают стабилизировать эмоциональный фон занятия физкультурой и спортом, общение в психотерапевтических группах, для наркозависимых – посещение собраний анонимных наркоманов.

Особое место при определении границ безопасности занимает **жизненная философия** или система убеждений. Это, прежде всего, базовые правила, на которых строится жизнь человека, и вобретении независимости без их пересмотра не обойтись.

Очень популярны, например, такие убеждения: «Всего в жизни человек должен добиваться сам, без посторонней помощи», «Никому нельзя доверять» или «Людям надо доверять всегда», «Человек должен уметь все и делать это безупречно», «Человек обязан контролировать все обстоятельства своей

жизни» и т. д.

Следование таким **стереотипам** является частой причиной срывов, поэтому их нужно отслеживать и изменять.

Разберемся по порядку.

Наиболее часто встречаемое философское воззрение – это убеждение, что человек всего должен добиваться сам, только тогда результаты его работы достойны уважения. Именно это убеждение мешает нуждающимся в помощи обратиться за ней, при этом возводится в принцип следующий лозунг: «Не верь, не бойся, не проси». Мы уже говорили о том, что это один из принципов криминального сообщества, он вполне правомочен только при условии жизни в крайне враждебном окружении. Следование этому принципу закрывает перед зависимым человеком возможность обращаться за помощью к родителям, родственникам, знакомым и даже к врачам, ведь в этом случае он показывает свою слабость! Однако давайте задумаемся: разве мы не пользуемся помощью других людей, когда нам нужно отремонтировать телевизор, машину, обувь? Тогда почему при ремонте такой более сложно организованной «машины», как «Я, единственный и неповторимый», помощи просить стыдно?

Попробуем развеять другое заблуждение: можно ли все уметь и всегда быть правым? Нет, конечно, но как трудно порой принять свою ошибку или неправоту, кажется, что этим мы признаем себя неудачниками.

Однако первый шаг к исправлению ошибки – это признание ее перед собой и, что не менее важно, перед другими. Почему? Да потому, что, если ошибка признана только перед самим собой, будет трудно найти наилучший способ ее исправления, ведь знай вы его, ошибки бы не было.

Еще одно губительное убеждение, что люди бывают либо плохими, либо хорошими. Подробно на эту тему мы говорили в главе, посвященной целостному видению себя и других. Добавлю только, что любые крайности всегда опасны, не стоит быть ни излишне подозрительным, ни бездумно доверчивым.

О границах безопасности можно говорить очень много, но никакой разговор не заменит реальной работы самого человека и его родственников, работы с психологом, психотерапевтом, в группах взаимопомощи.

Выявление «мин» может происходить двумя путями:

- человек либо использует свой горький опыт,
- либо будет пользоваться опытом и знаниями других людей.

Партнерские отношения

Одним из условий обретения независимости является принцип «прежде всего заботься о себе». В жизни бывают ситуации, когда ради себя самого надо безусловно отставлять все прочие проблемы в сторону, будь это даже проблемы, касающиеся семьи и работы.

При этом существует и другой, не менее важный принцип: **«Сколько отдашь – столько и получишь».**

В полную горсть ничего не положишь.

Как же сочетаются эти принципы?

Следуя первому, пациент после выхода из больницы **не должен** помогать своим близким в решении каких-либо их проблем. Что же вы в таком случае можете отдать, следуя второму принципу? Тело? Физическое здоровье? Но его у вас просто нет или так мало, что, начав отдавать, вы скоро надорветесь. Так что же отдавать и получать?

Для ответа на этот сложный вопрос стоит сначала понять, что больше всего необходимо зависимому человеку и его родственникам? **Внимание, доверие, доброта.**

Что же нужно отдать, чтобы в обмен получить доверие? Получишь то, что отдашь: доверие.

Но что значит «я доверяю»?

Это значит, что я делаю свою жизнь прозрачной. Я абсолютно доверяю родителям – говорю им, куда и с кем я пошел, и чем буду там заниматься. Потому что тогда в ответ они тоже могут подарить мне доверие. «Я доверяю» своему ребенку – я говорю о том, что мне плохо или хорошо, я честно признаю перед ним свои ошибки и просчеты.

Когда нарушаются взаимоотношения? При нарушении прозрачности жизни.

А когда нарушается прозрачность жизни?

Когда я сказал, что пошел к Петру, а возвращаюсь от Ивана. То есть я обманул, хотя, возможно, и не совершил ничего предосудительного (не пил, не употреблял наркотики и т. д.). И все-таки у близких может вернуться недоверие ко мне.

Следовательно, если у родителей есть синдром недоверия, то я звоню им от Петра и даю ему трубку, чтобы они убедились, что я там, где и обещал быть.

Вы полагаете, что унизительно позволять кому-то контролировать меня, взрослого человека?

Наоборот. Если мне нечего скрывать, я честен перед собой и другими людьми, значит, у меня высокая самооценка.

Любой видный политический деятель всегда готов к тому, что каждый его незначительный поступок, выражение лица, улыбка будут обсуждаться общественностью всего мира! Его жизнь прозрачна, и не только для его семьи. И это не кажется ему унижительным.

Чем больше я иду навстречу родителям, детям, супруге, чем больше я им доверяю, тем больше я получаю.

Я хочу получить **поддержку**. Если отдать группе, которой вы максимально доверяете, всю свою боль, то в ответ вы обязательно получите поддержку. Это доверие.

Некоторые пациенты, работая в группе, начинают играть «свою игру». Вместо откровенности и доверия близким, психологам и группам взаимопомощи они начинают выдавать фантазии. Что в ответ? Недоверие людей, с которыми они общаются.

Сколько отдашь – столько и получишь.

Отдашь ложь – получишь ложь.

Отдашь правду – получишь правду.

Она, кстати, может быть неприятной. Правда вообще редко бывает приятной. Правда требует определенного осознания ситуации и определенной смелости. Солгать проще. Ложь, как правило, приятнее правды. Кроме честности и доверия по отношению к другим для избавления от зависимости необходимы еще честность и доверие к самому себе, что тоже требует немалого мужества.

Если вам нужна любовь, то вы ее обязательно получите, но только в обмен на любовь.

Причем отдавать любовь нужно просто так. Иначе вы уже не отдаете, а продаете. Ее нужно дарить безвозмездно, но об этом чуть позже.

Но почему все-таки надо отдать, чтобы получить?

Представьте себе, что у вас на ладони что-то лежит. Вы хотите получить что-то вам необходимое. Тогда надо освободить руку – отдать то, что вы держите в руке. Когда вы получаете внимание родителей? Когда вы им отдаете свое внимание, свою откровенность, свою честность. Точно так же и с поддержкой – что отдашь, то и получишь.

Почему некоторым не помогает работа в группах психологической поддержки? Они не хотят (не умеют) ничего отдавать. Просто «тусуются» (общаются, мило проводят время), и в ответ получают только тусовку. Если я отдаю все что угодно, кроме откровенности, то и получаю все что угодно, кроме помощи. Если я иду туда за поддержкой, то я должен отдать поддержку.

Почувствуйте разницу

Когда речь идет о товарно-денежных отношениях, все понятно. Я тебе деньги, ты мне – товар. Но мы говорим о чувствах, человеческих отношениях. Должен ли тот, на кого мы потратили время, душевную энергию, любовь платить нам той же монетой? Очевидно, нет, иначе не существовало бы такого явления, как безответная любовь. А если мы помогли кому-то, вправе ли мы требовать от него впоследствии уплаты «долга»? Такую помощь едва ли можно было бы назвать бескорыстной, а значит, это не помощь, а сделка.

Так как же в таком случае работает принцип «что отдашь, то и получишь»?

Я отдаю безвозмездно и получаю безвозмездно. Но у того, кому я отдал, еще меньше, чем у меня, так что он мне отдать ничего не может, значит, получу я не от него.

Пусти свой хлеб по реке, и он вернется к тебе с маслом.

Но откуда? Нам не дано это знать.

И еще одна закономерность: чем меньше вы ждете ответа от тех, кому что-то даете, тем быстрее вы его получаете. Когда легче ждать поезд? Когда вы ежесекундно смотрите на часы или когда заняты интересной беседой с попутчиком?

«Ну когда же я, наконец, почувствую кайф от независимой жизни?! Три дня уже хожу свободный – и никакого кайфа!»

В таком случае у вас, господа хорошие, уже сделка получается.

Это и есть желание купить счастье, а вовсе не свобода: «Я совершил геройский поступок! Отказался от зависимости, так подавайте мне награду, удовольствие от того, что я такой хороший. И побыстрее, пожалуйста».

Когда торг неуместен

Уровень откровенности зависит от того, насколько комфортно вы чувствуете себя в той или иной ситуации. Естественно, если у вас есть проблемы во взаимоотношениях с родителями, то очень высок

уровень недоверия, и быть абсолютно откровенными не получается. Эту откровенность надо организовывать. Как? Возможно, надо провести несколько разговоров с психотерапевтами. Другой вариант – попросить помощи у людей, душевности которых вы доверяете и можете назвать своими советчиками. Для химически зависимых полезно общение с наставниками из анонимных наркоманов, анонимных алкоголиков.

Кто эти советчики? Более опытные люди. Ваши отношения с ними основаны только на взаимоподдержке. Между вами нет ни денег, ни взаимных обязательств.

Еще один вариант: использование «третейских судей», заключение договора с взаимными правами и обязательствами.

Вспомните, что вы получали в ответ на игнорирование потребностей родителей, собственную ложь и т. д. А что вы отдавали в ответ на грубость? Вспоминайте и говорите себе: «Я признаю свое бессилие, ведь в тот момент, когда я это бессилие еще не признавал, что я мог дать этим людям? Борьбу, агрессию. Взамен я получал то же самое. Но теперь я признал свое бессилие. Что я получаю взамен? Смирение, согласие, понимание».

Все тот же великий парадокс жизни: для того чтобы победить, необходимо отказаться от схватки. При этом очень важно четко сформулировать свои цели в общении с каждым человеком.

Что позволяет «действующему» наркоману всегда быть успешным?

Наркотики?

Нет. Четкое осознание собственных целей при общении с каждым человеком.

Цели-то разные: с родителями – комфортное сосуществование дома, с «лохами» (людьми, у которых можно выпросить или украсть деньги) – получение от них денег на дозу, в общении с милицией – не иметь определенных проблем.

По этой же схеме рассуждают все успешные люди, неважно, успешны они в зависимости или в свободной жизни. Только свободный человек осознает, что, отдавая, получит обратно то же самое.

Хотите, чтобы вам доверял начальник на работе, – доверьтесь ему. Помните случай с девушкой, когда в ответ на ее доверие и откровенность начальник оставил ее на работе, хотя по законам здравого смысла это казалось просто невозможным? Оговорюсь: невозможным в нашем обществе.

У нас еще существует предвзятое отношение к людям с проблемами, но на Западе принят иной подход. Когда человек устраивается на работу, он должен заполнить анкету. В ней есть графа «отношения с алкоголем и наркотиками». И если человек пишет, что он алкоголик, то его могут скорее взять на работу, чем того, кто этого не указал. Дело в том, что ни один «действующий» наркоман или алкоголик этого никогда не признает. А если человек это признает, значит, он на пути к выздоровлению.

Еще раз хочу повторить: мы что-то получаем от людей лишь тогда, когда что-то отдаем безвозмездно. Во всех других случаях это попытка (воспользуюсь уж этим термином) по-наркомански «развести» (обмануть).

И еще один момент, на котором мне хотелось бы остановиться. Важно не только отдавать полученное (знание, умение, любовь). Ведь если мы будем только отдавать то, что получили, нам самим ничего не останется. Надо еще приумножить то, что получили, а потом уже отдавать, иначе вы останетесь в «минусе», истощите свои ресурсы, а это может привести к срыву.

Именно опасность срыва и диктует необходимость постоянно прилагать активные усилия, направленные на личностное развитие, необходимое для обретения здоровья и свободы. Выздоровление – это езда на велосипеде: едешь, пока крутишь педали. Отдавая свою энергию, преодолеваешь расстояние до цели.

Небольшое резюме.

- Хотите получить внимание – дайте свое.
- Хотите, чтобы вам рассказывали о своих бедах, – рассказывайте о своих.
- Хотите, чтобы вас не обманывали, – будьте сами безукоризненно честны.
- Дарите дружбу вместо нотаций!

О пользе терапевтической обстановки

Что лечит человека? Лекарства или обстановка, в которой их дают?...

Однажды к одному из величайших психотерапевтов мира Милтону Эриксону направили пациента, только что выпущенного из тюрьмы. Они беседовали больше часа, после чего этот человек встал и сказал: «Знаете что, доктор Эриксон, все, что вы сейчас сказали, засуньте себе...» И ушел.

Через какое-то время его вновь направили к Эриксону. Они опять долго беседовали, и

вновь пациент повторил то же, что и при первой встрече.

Но жизнь играет с людьми, и через некоторое время этот человек, отчаявшись после того, как его выгнали с нескольких мест работы, вновь пришел к Эриксону и попросил принять его, на что Эриксон ответил: «Все, что я хотел сказать, я уже засунул сам знаешь куда. Но если хочешь, можешь пожить у меня на заднем дворе. Если будет холодно, миссис Эриксон вынесет тебе одеяло, если будет дождь – можешь спрятаться под навес. Вода в кране. Один раз в день миссис Эриксон будет выносить тебе банку тушеных бобов с мясом. И если ты думаешь, что для предотвращения побега я отберу у тебя ботинки, то тебе придется меня долго упрашивать, чтобы я это сделал».

Этот человек прожил у Эриксона примерно неделю. Он наблюдал, как живет семья этого человека, он разговаривал со старшей дочерью Эриксона о тюремных порядках, играл с его младшими детьми. Через пять дней он подошел к Эриксону и спросил: «Можно я выйду в город?»

«Я тебя не держу», – получил он ответ.

К вечеру он вернулся назад и попросился еще на несколько дней – подумать.

Через два дня он пришел к Эриксону и сказал, что в течение этих двух дней он решал, как жить дальше. Во время своего прошлого похода в город он нашел работу в двух местах: одна неплохо оплачиваемая, но временная, вторая постоянная, но несколько хуже оплачиваемая. «У меня есть старенький „форд“, – сказал бродяга. – Я его продам, а на вырученные деньги смогу прожить до первой получки».

Этот человек приходил к Эриксону и после, рассказывая о своих успехах. Сначала о том, что бросил пить и стал посещать сообщество анонимных алкоголиков, позже – о том, что женился и скоро будет повышен в должности.

После этого случая Эриксон часто повторял, что он не знает, что такое психотерапия. Иногда это «просто сидение на заднем дворе».

Что сделало «задний двор» местом, где человек смог из бандита и пропойцы превратиться в добропорядочного гражданина?

Каково значение обстановки, в которой живет и лечится пациент?

Вопрос, действительно, кардинальный, особенно в отношении хронической болезни.

Все дороги ведут в Рим

Влияние обстановки может быть больше или меньше, но вряд ли кто-нибудь будет полностью отрицать значение атмосферы, в которой происходит лечение.

Часто терапевты отмечают, что даже у больных с тяжелым обострением гипертонической или язвенной болезни состояние очень быстро улучшается в определенной обстановке.

В чем же суть терапевтической среды?

Для этого ответа на этот вопрос проанализируем: где, кроме больниц, происходит улучшение здоровья хронических больных?

В литературе часто описывают случаи исцеления в монастырях.

Иногда рассказывают о чудесных выздоровлениях в процессе занятия большим спортом.

Для проведения оздоровительных программ рекомендуется использовать пребывание в закрытых санаториях и даже в морских круизах.

Существуют закрытые и открытые психотерапевтические группы, наркоманские общины. Сегодня стали распространяться и терапевтические общины больных, в которых хронические больные пребывают достаточно долго.

Что объединяет все эти разные по организации структуры?

- Концентрация сознательной деятельности на решении проблемы.
- Уменьшение доступа информации, способной помешать размышлению о проблеме.
- Объединение всех участников процесса единой целью.
- Возможность использования опыта людей, продвинувшихся в решении данной проблемы.
- Единство правил жизни для всех участников процесса.

Все эти составляющие и дают ответ на вопрос о сути терапевтической обстановки.

Итак, разберемся по порядку.

Ва-банк

Вопрос **концентрации** на одной-единственной цели является краеугольным камнем методики.

Для тех, у кого это вызывает сомнение, расскажу еще один случай из врачебной практики.

Один травник (народный лекарь, который лечит травами), получил электрический ожог. Поражение было очень обширным и глубоким. Ожоги третьей степени тяжести занимали до 40 % площади тела. Такая травма мало совместима с жизнью, но через шесть месяцев на коже пациента, пришедшего на контрольный осмотр, не было ни одного рубца. Те, кто хотя бы раз серьезно обжигался, понимают фантастичность этой ситуации.

Однако из рассказа его жены об этих шести месяцах все стало понятно.

На карту выздоровления было поставлено все, подчинена вся жизнь: строго через определенные промежутки времени он принимал ванны, пил настои, делал специальную гимнастику. Не существовало причины, которая могла бы помешать ему выполнить ту или иную процедуру. Он мог встать посреди разговора с другом и уйти принимать ванну или отказаться от общения с женой, потому что надо делать упражнения.

В общем, вся жизнь этого человека была посвящена одной цели – выздороветь.

Подобным образом организована и жизнь в реабилитационных отделениях, когда практически все время человек занят решением своей главной проблемы – осваивает навыки независимой жизни.

Не трогай лиха, пока сидит тихо

Смысл **защиты от потока информации** состоит в том, чтобы обеспечить покой пациента. Ничто не должно отвлекать его от основной цели.

Часто создание условий для соблюдения этого пункта требует от персонала много сил.

Пациенты относительно легко привыкают выполнять все требования режима, а вот родственники постоянно его нарушают. Однажды отец одной из наших пациенток пообещал ей на день выписки принести бутылку. Сами понимаете, насколько негативно это могло сказаться на результатах лечения.

Кроме того, в первоначальный период отказа от наркотиков пациент очень сильно раним и его психика крайне неустойчива. Ему не стоит знать о том, что кого-то из его знакомых посадили в тюрьму, а его подруга гуляет с другим.

Благодаря резкому ограничению поступающей информации психика начинающего выздоравливать человека становится более устойчивой и привыкает переносить небольшие жизненные неприятности, другими словами, закаляется, готовится к стрессам, поджидающим любого человека за пределами клиники.

Веник не переломишь

Объединение участников единой целью дает каждому из членов группы возможность значительно усилить мотивацию на достижение результата.

Действительно, если вы вспомните атмосферу туристических походов или любой другой коллективной деятельности, то поймете, почему это важно. Пациенты, уже имеющие опыт пребывания в центре или общине, помогают новичку пережить трудности первых дней. Глядя на них, он видит те результаты, к которым можно стремиться.

Использование чужого опыта является логическим развитием предыдущего пункта, так как обмен членов группы позитивным опытом изменения себя многократно усиливает результаты терапии.

Соблюдение единства правил облегчается общностью судьбы пациентов. У них похожие проблемы, и это создает особую систему взаимоотношений, построенных на доверии и открытости.

То, что пациенты поступают на программу в разное время, с одной стороны, усложняет работу, с другой – дает новичкам возможность увидеть результаты, к которым они придут, благодаря программе.

Кроме того, взаимопомощь и взаимоподдержка в процессе терапии позволяют получить новые навыки построения отношений с окружающими и перенести их с собой в жизнь за стенами отделения.

Соблюдение всех этих правил в процессе организации выздоровления позволяет создать обстановку, в которой отношения между людьми никогда не накаляются, потому что их всегда поддерживают теплыми. Такая обстановка способствует выздоровлению и обретению независимости.

Итак, движение по пути выздоровления должно периодически подкрепляться. Для этого существуют следующие методы:

- Посещение групп само- и взаимопомощи.
- Периодическое семейное консультирование (дает возможность как бы перенести терапевтическую обстановку непосредственно в семью).

Уверенность в себе

Биография в пяти частях

...

Я иду по дороге и падаю в яму.

Я долго пытаюсь из нее выбраться, потом, отчаявшись, прошу о помощи. И мне помогают выбраться.

Я вновь иду по дороге и вновь падаю в яму. Вновь пытаюсь вылезти сам, но быстро понимаю, что без помощи мне не справиться.

Я вновь иду по дороге, внимательно глядя под ноги. Вижу яму и обхожу ее.

Я вышел из дома и пошел по другой дороге.

Перед вами пример **уверенного поведения**, которое обычно приводит к желаемому результату.

Откуда приходит к нам уверенность? Как поймать и удержать это восхитительное состояние, ощущение ценности самого себя?

Давайте разбираться. Что необходимо для уверенности в себе?

- Четкое осознание своей цели.
- Восприятие себя как человека, способного достичь желаемого.
- Умение принимать все происходящее как опыт, имеющий только позитивное значение.

Вспомним историю производства первой модели автомобиля «форд»....

При проектировании его двигателя создателям никак не удавалось достичь желаемого сочетания мощности и технологичности. Проводилось огромное количество испытаний, а результата все не было. Практически все уговаривали Генри Форда прекратить бесплодные попытки, но он упрямо настаивал на продолжении работ. В конце концов мотор был создан, а вскоре «форд» стал самым популярным автомобилем в США.

Среди пациентов иногда встречаются люди, не уступающие в упорстве Генри Форду. Несмотря на постоянные срывы, они не оставляют попыток прекратить употреблять наркотики. Практически ежемесячно попадая в стационар для лечения, они выписываются, вновь срываются и вновь начинают лечиться. Образно говоря, прошибают головой стену.

При всей внешней бессмысленности подобных действий, они свидетельствуют о том, что у человека есть стремление сохранить свое здоровье. А значит, у него есть шанс дожить до прозрения того, что прекратить употребление наркотиков навсегда можно, только встав на путь саморазвития.

Опыт показывает, что «капля точит камень», хотя для того, чтобы его проточить, потребуется очень много времени.

Многие пациенты поступают несколько иначе. После каждого неудачного лечения они ищут новый вариант до тех пор, пока не находят именно тот метод, который позволит им расстаться с наркотиками и изменить свою жизнь.

При наличии сильного желания и уверенности в возможности достижения нужного результата – не важно, каким путем ты пойдешь. Достаточно просто двигаться.

Ведь то, что находится за твоей спиной, можно найти, обернувшись, а можно обойти земной шар вокруг. Кому что больше подходит. Оба пути, так или иначе, приведут к цели.

Главное, чтобы желание достичь результата было очень велико.

На нашем отделении реабилитации была 14-летняя пациентка с нестандартной историей выздоровления....

Во-первых, она сама попросила родителей положить ее в больницу в то время, как родители даже не догадывались о существовании проблемы.

Во-вторых, она сразу попала на отделение реабилитации, а в большинстве случаев это происходит лишь после нескольких неудачных попыток прекратить употребление наркотиков, пройдя только отделение детоксикации.

При этом девочка не раз находилась на грани принудительной выписки из отделения за частые негрубые нарушения режима.

Ей также пришлось повторно выполнять все самостоятельные задания, так как психолог решил, что они сделаны формально.

Как видите, поводов обидеться на всех, не понимающих ее «тонкую душу», и уйти с гордо поднятой головой у девочки было вполне достаточно. Она этого не сделала.

Почему? Она и сама до сих пор не знает ответа на этот вопрос.

Но для меня ответ достаточно ясен: ее желание жить без наркотиков было насколько сильным, что

она смогла «обойти Землю», для того чтобы достичь цели. Ее целеустремленности и упорству можно позавидовать.

Несколько рекомендаций, которые сделают процесс достижения результатов более быстрым и безболезненным.

- Доходите до конца.
- Меняя метод, не отбрасывайте все; выбирайте лучшее из прежнего, комбинируйте.
- Не останавливайтесь даже тогда, когда кажется, что решения нет.

Часть 3.

Специальные инструменты

Программа «12 шагов»

Уже около 70 лет эта программа используется как эффективная система помощи при хронических заболеваниях. В чем секрет такого долголетия?

Возникнув, как программа для реабилитации химически зависимых, она затем стала применяться и для лечения таких тяжелых психических заболеваний, как шизофрения, эпилепсия. Она помогает даже тем пациентам, чья зависимость носит криминальный характер: сексуальным маньякам, рецидивистам, клептоманам и при других (их более шестидесяти!) разных по своей сути патологических состояниях.

Кроме того, данная программа способна оказать психологическую поддержку родственникам больных.

Какие же шаги нужно совершить, чтобы достичь желанного результата?

Рассмотрим по порядку. Итак...

Шаг Первый

«Мы признали свое бессилие перед болезнью, признали, что наша жизнь стала неуправляемой».

(В первоначальном варианте вместо слова «болезнь» стояло слово «алкоголизм» или «наркомания».)

В чем смысл этого признания? Оно просто позволяет нам осознавать наличие проблемы. Представьте себе, что вы хотите сделать ремонт: отциклевать и покрыть лаком пол, побелить потолок, заменить окна. Если вы не умеете этого делать, но возьметесь, то потратите много денег, времени и сил. Как только вы признаете свое бессилие, то есть некомпетентность, дело пойдет на лад: вы найдете мастеров, проконсультируетесь со специалистами и, рано или поздно, добьетесь желаемого результата.

То же самое происходит в случае с любой болезнью, будь то насморк или гипертония. Вначале мы пытаемся вылечиться сами. При насморке – пьем водку с перцем, парим ноги, следуем рецептам соседки тети Маши. И только когда мы видим, что самолечение не дает результатов, нам приходится признать свое бессилие перед проблемой и задуматься о визите к врачу.

То же самое происходит с наркоманией. Когда пациент или его родственники понимают, что они не могут решить эту проблему сами – у человека возникла стойкая зависимость, которую невозможно преодолеть ни уговорами, ни угрозами, – они признают свое бессилие и обращаются к врачу.

Но что это значит: признание бессилия и того, что мы не можем управлять ситуацией? Означает ли это капитуляцию перед болезнью? Разумеется, нет!

Это значит, что стоит перестать концентрировать внимание на самой проблеме («Как это ужасно! Не могу поверить!»), а просто начать искать пути решения. Это также значит, что не надо пытаться контролировать болезнь. Надо признать свою некомпетентность, неправильность своего прежнего образа жизни и учиться жить заново.

Но, как известно, «болезнь умеет ждать». Как быть с этим? Что же делать больному?

А ничего.

Какое дело вам до того, кому вы не назначали встречу? Повторяю то, что уже было сказано: не поддавайтесь на провокации: не вступайте в борьбу с болезнью!

Этот принцип необходимости признать свое бессилие перед проблемой касается не только людей зависимых, но и их родственников.

Сначала просто анекдот....

Леди Честерфильд останавливает мужа и говорит: «Сэр, я возмущена! Наша

служанка беременна!»

– Мадам, но это ее проблема.

– Но она беременна от вас!

– Эта моя проблема.

– Но, я же ваша жена!

– А вот это, мадам, ваша проблема.

К чему я это рассказал? Дело в том, что зачастую нам бывает трудно определить, в чем же заключается именно «наша» проблема. Проблема, решив которую, мы можем добиться желаемого.

Посмотрите, как может поступить каждый из персонажей этого анекдота.

Служанка, решая проблему беременности от лорда, может сделать аборт или сохранить ребенка. Она может продолжать отношения с лордом или порвать их. Естественно, для этого ей самой надо определиться с выбором.

Лорд, в свою очередь, либо бросает служанку, либо нет – этот вопрос полностью подвластен лорду.

Жена, если захочет, может предложить мужу развод или выбор: «я или служанка», а может продолжать жить по-прежнему.

Как видите, решение каждой из подпроблем в целом зависит от самого человека, и совсем не связано с действиями других людей.

Действительно, не надо путать свои и чужие проблемы. Если сын употребляет наркотики – это проблема сына, а не родителей. У них совсем другая проблема.

Какая?

Мы уже о ней говорили – эта проблема называется: «Я родственник больного».

И, как только они признают наличие проблемы именно у себя, их жизнь начинает меняться к лучшему....

Родители одного из моих пациентов (наркомана) потратили огромное количество времени, сил и денег, пытаясь решить проблему своего сына, но все безрезультатно. Он начинал вновь употреблять наркотики не позднее, чем через три месяца после окончания курса лечения. Но как только родители оставили попытки изменить сына, и занялись своими делами, не обращая внимания на его поведение и поступки, он вдруг бросил наркотики. И не возвращается к ним вот уже третий год.

Итак, признание проблемы – это первый шаг к решению.

Шаг Второй

Когда мы признали, что решение проблемы нам не под силу, мы либо продолжаем жить как живем, то есть опускаем руки, либо ищем того, кто нам поможет.

Именно об этом и говорится в формулировке Шага Второго: помощь есть, к ней надо только обратиться. Формулировка звучит так: **«Мы пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие».**

О том, что это за сила и где ее искать, вы сможете прочитать в главе «Наставник».

Хочется лишь отметить, что во всех случаях эта сила находится **вне человека**.

Высшая сила – это не обязательно Бог. Это могут быть и люди, которые более компетентны в конкретной проблеме, чем мы и, при этом согласны нам помочь.

Шаг Третий

Если я не могу изменить ситуацию, но существует некая сила, которая мне поможет, то это возможно при одном условии: я должен доверять этой силе. Доверие – это и есть третий шаг.

«Мы приняли решение перепоручить нашу жизнь и волю Высшей силе, как мы ее понимаем».

Что это значит: «перепоручить жизнь и волю»?

Это значит постоянно сверять все свои поступки с теми рекомендациями, которые дает нам наша Высшая сила. Это связано не только с вопросами соблюдением трезвости, но и с любыми жизненными ситуациями. Влияние Высшей силы должно распространяться на все стороны жизни выздоравливающего: выбор работы, устройство семейной жизни, взаимоотношения с родителями и друзьями, выбор того или иного вида отдыха.

Необходимо перепоручить **всю** волю и **всю** жизнь этой силе.

Пациенты часто рассказывают, что периодически «слышат» некий внутренний голос, подсказывающий им, что нужно делать и чего делать нельзя. Если не следовать этим советам, случаются неприятности.

В этом месте как бы между строк появляется такое малоприятное для уха современного человека, слово как «смирение». Но если вы будете постоянно оспаривать все рекомендации Высшей силы, вы далеко не продвинетесь, а, скорее всего, откатитесь назад, ведь «в спорах хоронится истина».

В моей практике был очень страшный случай, после которого я сам научился смиренно относиться ко всем рекомендациям врачей и педагогов....

Произошло это в небольшом городе Ленинградской области.

У одного человека заболел маленький сын, которого он очень любил. Когда лечащий врач назначил лечение, отец решил проверить, а правильно ли собираются лечить ребенка. Действительно ли ему нужны антибиотики и другие препараты?

Он пошел к другому врачу и вновь получил те же рекомендации. Но и этого ему показалось мало, он решил снова подстраховаться и все перепроверить. Так прошло три дня. Состояние ребенка с каждым днем становилось все хуже, и пришлось отправить его в больницу. Мальчик умер через 10 часов после госпитализации, отец в тот же день застрелился.

История страшная но, к сожалению, не такая уж редкая для ситуаций, когда мы действуем наперекор рекомендациям своей Высшей силы....

Об этой трагедии я рассказал своей жене (тоже врачу), а вскоре заболела наша единственная дочь. Ее пришлось госпитализировать, и жена находилась в больнице при ней. Описывать состояние мамы в такой ситуации излишне. Сначала она была в ужасе, мысленно анализировала процесс лечения, думала о том, правильно ли назначена доза и т. д. (Замечу, что моя жена – не педиатр и в особенностях детского организма не сильна.) Но когда ей стало уж совсем страшно, она сказала себе: «Хватит быть врачом, здесь ты – мама. Ничего не знающая и бестолковая. Слушайся специалистов и делай то, что говорят». После этого она сразу успокоилась. Когда у девочки поднималась температура, она шла к медсестрам, те выдавали ей таблетки, и дочь их принимала. Через несколько дней ее выписали из больницы в удовлетворительном состоянии.

Примеры, того, как люди действительно перепоручают свою жизнь и волю Высшей силе, очень красноречивы. Один из активных членов сообщества «Анонимные наркоманы» говорил, что когда он в первые дни и месяцы трезвости спрашивал, что такое Высшая сила, то получал ответ: «Не задумывайся. Просто делай, что говорят. Если будет нужно, потом все узнаешь».

Итак, признание бессилия, сделанное при первом шаге, привело вас не к усилению болезни, а к новому способу решения проблемы сохранения трезвости, а именно: прекращение борьбы с наркотиком и сосредоточение внимания и сил на поддержании своей трезвости.

В этом месте можно закончить лечение. Многие так и делают. Но здоровье – это не цель, а средство, необходимое для того, чтобы добиться счастья. Истинное выздоровление возможно только при продолжении процесса личностного роста и, если хотите, духовного развития.

Для этого необходим правильный анализ прошлых ошибок и заблуждений. Их осознание приходит на четвертом, пятом и шестом шагах программы.

Шаг Четвертый

«Мы глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения».

Ключевыми словами здесь являются слова «бесстрашно» и «с нравственной точки зрения».

Что значит бесстрашно?

Дело в том, что в процессе такого анализа (оценки) происходит вскрытие глубинных причин заболевания. Для этого нужна смелость, ведь в результате вы можете обнаружить в себе:

- чувство неполноценности, которое часто лежит за внешней бравадой,
- страх, который скрывается за авантюризмом, агрессией,
- стремление обратить на себя внимание, которое прикрывается асоциальным поведением,
- страх за свое благополучие, проявляющийся в стремлении постоянно ограничивать жизнь других.

Вы сами продолжите перечень, если решитесь на этот шаг. Желательно выполнять его с помощью психотерапевта, психолога или человека, которого вы избрали своим наставником.

Из предыдущих шагов логически вытекает

Шаг Пятый

«Мы признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений».

Ну, перед собой – понятно, а причем здесь Бог (если человек, например, неверующий), и уж тем более другой человек?

Признание своих заблуждений перед собой – это толчок для начала движения, но надо иметь в виду, что такое признание резко ухудшает самочувствие человека.

Вспомните, как вы себя чувствуете, когда понимаете, что виноваты перед своими близкими?

Не правда ли, очень плохо?

Но, как говорят в народе: «Сказал другому – и облегчил душу».

Важно и то, кого вы выберете в слушатели. Можно:

• покаяться перед Богом, проговорив все свои грехи и сомнения в молитве, исповеди перед иконой или священником,

• «излить душу» случайному знакомому,

• рассказать все, что тебя мучает, наставнику по выздоровлению,

• высказаться на группе взаимопомощи или на психотерапевтической группе,

• поговорить с психотерапевтом.

Во всех случаях мы как бы выносим то, что нас мучит изнутри – наружу. Образно говоря, «выносим сор из избы», хотя народная мудрость этого не рекомендует. Представьте себе, во что превратится ваша «изба» (душа), если из нее никогда не выносить мусор?

Правильно: в помойку. Но если мусор выносить куда попало, то скоро в помойку превратится все вокруг. Отсюда мораль: душевный сор, как и старые бумаги, и остатки съеденного завтрака, надо выносить на свалку, где умные хозяева найдут способ его утилизировать или переработать.

Именно принцип переработки душевного мусора и лежит в основе пятого шага. И совершив его, вы вместо чувства вины, обиды, собственной неполноценности, страха, одиночества, пессимизма обретете очень полезные качества, такие, как открытость, честность, чувство коллективизма, оптимизм.

Кому же можно излить душу?

О признании перед собой мы уже говорили.

Признание перед Богом для людей истинно верующих становится очень серьезным шагом. Часто именно исповедь определяет дальнейший путь человека к выздоровлению. Но людям, чья вера в Бога не очень крепка, посещение церкви дает лишь временное облегчение.

И вот тут стоит вспомнить последнюю часть формулировки этого шага: признание «перед каким-либо другим человеком».

Но будьте осторожны, выбирая слушателя. От этого выбора зависит ваша дальнейшая безопасность.

Почему легче всего рассказывать секреты людям, с которыми встретился случайно? В обычной жизни в роли такого лично незаинтересованного слушателя часто выступает попутчик в поезде дальнего следования. Дело в том, что этого человека мы, наверняка, больше не увидим, а значит, наша откровенность никогда не будет использована нам во вред. Наша безопасность не нарушается.

Стремление обеспечить такую безопасность лежит в основе **принципа анонимности**, который неотступно соблюдают в психотерапевтических группах и группах само- и взаимопомощи.

Именно благодаря ему влияние на пациента выше, чем при других формах решения психологических проблем.

Шаги шестой и седьмой вновь возвращают нас в настоящее. Их цель – помочь человеку обрести навыки здоровой жизни.

Шаг Шестой

«Мы полностью подготовили себя к тому, чтобы Высшая сила как мы ее понимаем, избавила нас от всех наших недостатков».

В чем смысл этого шага?

Вернемся к нашему примеру с ремонтом. Раз мы решили, что сами ремонт сделать не можем, мы начинаем искать специалистов, мастеров, то есть, находим Высшую силу. Затем необходимо провести ревизию помещения, выяснить, что именно нужно ремонтировать. После этого стоит найти нужные

материалы, инструменты, деньги. Только когда все средства обеспечены, можно считать, что к ремонту мы готовы.

Шестой шаг – определение и обеспечение всех деталей предстоящей работы – возможен только при активном участии спонсора или психотерапевта, хорошо знающего программу.

Шаг Седьмой

«Мы смиренно просим Высшую силу, как мы ее понимаем, исправить наши недостатки».

Этот шаг действия. Человек уже не просто совершает действия, направленные на сохранение здоровья, а стремится измениться так, чтобы в дальнейшем у него не появилось желание вернуться к старому. Это шаг, подтверждающий готовность человека к самосовершенствованию.

Именно он, с моей точки зрения, и определяет программу «12 шагов» как программу духовного развития или личностного роста.

Шаги восьмой и девятый подводят черту под прошлым.

Шаг Восьмой

«Мы составили список всех тех людей, которым причинили зло, и преисполнены желания загладить свою вину»

Смысл данного шага практически не требует объяснения – это просто подготовка к дальнейшему движению вперед. Без него невозможно расплатиться с моральными долгами, и они будут мучить нас, мешая шагать дальше.

Шаг Девятый

«Мы лично возмещаем ущерб, причиненный другим, во всем, в чем только возможно, кроме тех случаев, когда это могло бы повредить им или кому-либо другому».

Этот шаг позволяет полностью рассчитаться с прошлым, и, тем самым, делает последующую жизнь пациента более спокойной. Ведь после того как долги розданы, на душе становится легче.

Шаги десятый и одиннадцатый направлены на будущее.

Шаг Десятый

«Мы продолжаем самоанализ и, когда допускаем ошибки, сразу признаем это».

Этот шаг позволяет пациенту не накапливать в дальнейшем негативные чувства, связанные с совершаемыми ошибками.

Шаг Одиннадцатый

«Мы стремимся путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Высшей силой как мы ее понимаем, молясь лишь о знании ее воли, которую нам надлежит исполнять, и о даровании силы для этого».

Исполнение этого шага возможно только путем освоения навыков молитвы и медитаций.

Если говорить о молитве, то мне хочется привести такой ее вариант.

«Я прошу силу, а ты даешь трудности, преодолевая которые я становлюсь сильнее.

Я прошу мудрости, а ты даешь проблемы, преодолевая которые, я обретаю способность наиболее эффективно решать жизненные задачи.

Я прошу тебя о процветании, а ты даешь физическую силу, чтобы достичь поставленных целей.

Я прошу смелости, а ты даешь мне опасности, проходя через которые, я смогу обрести бесстрашие».

Шаг Двенадцатый

«Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы стараемся донести смысл наших идей до других химически зависимых и применять эти принципы во всех наших делах».

Смысл этого шага двойной:

Во-первых, распространение идей программы помогает тем, кто твердо встал на путь выздоровления, поддерживать свое здоровье и духовные силы.

Во-вторых, те больные, которые еще не нашли своего пути к здоровью, получают информацию о такой возможности.

Выздоровление – это непросто. Выздоровление – это бег вверх по эскалатору, идущему вниз.

Секреты долгожительства программы «12 шагов»

- Программа «12 шагов» является целостной, хорошо структурированной программой личностного роста.
- Именно это делает ее применимой для работы с пациентами, страдающими практически любыми хроническими заболеваниями.
- Эта программа ярко иллюстрирует идею о том, что лечение наркомании является пожизненной задачей, как, впрочем, и о том, что личностный рост должен продолжаться всю жизнь.

Дороги к храму бывают разными (Различные подходы к лечению наркомании)

Довольно часто пациенты и их родственники задают вопрос о том, какие формы лечения являются наиболее эффективными? Вариантов много:

- Медицинская модель лечения.
- Реабилитация с помощью групп само- и взаимопомощи.
- Лечение у психолога или психотерапевта.
- Лечение посредством освоения духовных учений.

Чем они отличаются? Как выбрать из них один?

Попробуем проанализировать достоинства и недостатки некоторых методов лечения.

Начнем с традиционной для нашей страны медицинской модели.

Медицинская модель

При этой форме лечения используют медикаментозные препараты (для химически зависимых наркоманов и алкоголиков к ним же относятся и различные варианты химических защит).

В такой модели можно достичь стойкой ремиссии в течение некоторого времени, но при этом крайне трудно корректировать прием препаратов в зависимости от образа жизни пациента.

Кроме того, этот метод превращает любого хронически больного в химически зависимого.

Что же касается химически зависимых, то для них, в этом случае, вообще мало что меняется: больной остается в рамках «химического» мышления. Он продолжает считать, что психологические проблемы можно решать только с применением химических веществ.

Реабилитационная терапия

Другой моделью терапии хронических заболеваний является модель реабилитационных отделений.

Среди них можно выделить две группы.

К первым относятся те отделения, где основной упор делается на **восстановление физического здоровья**. К качеству основных методов реабилитации здесь используются различные варианты общеукрепляющей медикаментозной и немедикаментозной терапии в форме лечебной физкультуры, иглоукалывания, специально разработанных диет.

Психотерапия в таких отделениях либо занимает крайне незначительное место, либо отсутствует вообще. При таком варианте реабилитации, после выписки, больной, попадая вновь в старую среду, возвращается к прежнему образу жизни. Он может сохранить приобретенное здоровье только в том случае, если окружающие его люди серьезно пересмотрят свои отношения с ним, или он сам проявит чудеса личностного и духовного роста.

Иногда такое случается.

Если верить сообщениям средств массовой информации, в некоторых казачьих станицах Кубани, в ряде населенных пунктов Сибири, население объединялось и попросту выгоняло наркоторговцев со своей территории. Почему я отношу подобные действия к элементам духовного роста?

С моей точки зрения, когда люди начинают считать профилактику наркомании личным делом каждого, общество становится более духовным, ведь оно живет по принципу «чужого горя не бывает».

А вот еще один из примеров духовного прозрения иного рода....

У одной женщины очень сильно пил муж. Она испробовала массу способов борьбы с этим злом (отбирание зарплаты, кодирование, постоянные скандалы и нравоучения, обращение к участковому, и другие, не менее популярные методы) – все напрасно.

Однажды несчастная жена пошла на лекцию религиозно ориентированного психолога.

Похоже, это была последняя надежда, потому что из всего, услышанного на лекции, ей в память запала одна фраза. «Жена – раба мужа и должна со смирением принять все (!), что он делает» – так сказал лектор.

Когда женщина пришла домой, она, встретив мужа, упала ему в ноги с криками: «Прости, хозяин, виновата перед тобой! Делай, что хочешь – я все стерплю».

Услышав такое от жены, мужик протрезвел сразу. В последующие дни, трезвый, он стал с интересом наблюдать, чем закончится это «помешательство». Но видно, в данном случае шоковая психотерапия принесла прекрасный результат. Женщина продолжала вести себя так, будто она седьмая жена турецкого паши. Мужу ничего больше не оставалось, как быть трезвым, ведь для поддержания своей самооценки ему больше не требовалась водка.

Такое «чудо», как смена установки, может положительно повлиять на лечение от любой зависимости....

Одна женщина страдала от переедания, и как следствие, от ожирения. Перебрав множество методик избавления от лишнего веса, она пришла на занятия одной из психологических групп. При выполнении упражнения, в котором требовалось в самой грубой форме сказать другому участнику тренинга о его недостатках, ей сказали: «Ты толстая, несексуальная корова». С этого дня она начала заниматься шейпингом, и не изнуряя себя голодом, просто научилась несколько меньше есть. Через 2,5 месяца ее фигура стала значительно стройнее, она похудела на несколько килограммов. Стоит заметить, что ее муж уже за несколько месяцев до этого тоже сбросил вес и придерживается умеренности в еде, именно поэтому ей легче поддерживать выбранный ею режим.

Безусловно, рассчитывать только на подобные чудеса – это верх легкомыслия.

Вторая группа реабилитационных отделений – отделения **психотерапевтической реабилитации**, которые обеспечивают устойчивое хорошее состояние здоровья после прохождения лечения. Основным звеном в программе психотерапевтической реабилитации является выработка нового стереотипа поведения.

Что это значит? Это предполагает активную работу по формированию новой системы ценностей, а именно, честности, открытости, терпимого отношения к себе и другим, и мы уже много говорили об этом в предыдущих главах. Должна сформироваться новая мировоззренческая система, имеющая в своей основе духовное или личностное развитие.

Монастыри

Теперь давайте посмотрим, как проходит реабилитация больных **в реабилитационных центрах при монастырях.**

Основу терапевтического процесса в таких центрах составляют молитва и труд. О психотерапевтическом смысле молитвы и физической работы мы уже знаем. Но сейчас я хочу указать на ограничение эффективности в случае применения их как отдельных мероприятий.

Физический труд, которым занимаются пациенты в монастырях, помогает им заполнить свой день и осознать значение труда для получения материальных благ. Но такой труд не помогает пациенту в дальнейшем адаптироваться в обществе. Так, пациенты, хорошо чувствующие себя в монастыре, после выписки часто возвращаются к старому поведению, которое привело их к болезни, или вновь приходят в монастырь, чтобы жить там дальше.

Но если во время пребывания в монастыре реабилитант глубоко и искренне принимает духовные ценности религии и обретает смирение перед жизненными неурядицами, веру, что в трудную минуту Бог всегда поможет, представление об основных заповедях Христа из «Нагорной проповеди», тогда, выйдя в новую жизнь, он сможет сохранять свою трезвость сколь угодно долго.

Группы

Реабилитация в условиях **групп само- и взаимопомощи** на первый взгляд отличается от вышеперечисленных методов большей свободой самого пациента. Однако, при этом он обязан соблюдать целый ряд правил, принятых в конкретной группе.

К ним относятся и правила, характерные для всех психотерапевтических групп:

- **Анонимность** переживаний участников: никогда и ни с кем нельзя обсуждать услышанное на группе.

- **Запрет на деловые отношения** между участниками группы: нарушение этого правила может привести к потере взаимного доверия, необходимого для эффективной работы.

- Кроме того, эти группы работают по программе **личностного или духовного роста**.

В результате, если человек просто хочет добиться улучшения своего самочувствия и не занимается духовным развитием по принятой в сообществе программе, он либо становится зависимым от группы, либо вновь возвращается к болезни как образу жизни.

Как видите, и в группах психологической само- и взаимопомощи считают, что выздоровление (окончательный отказ от наркотиков, устойчивое снижение веса, стабильно нормальное артериальное давление, длительная ремиссия при бронхиальной астме и т. д.) возможно лишь в процессе личностного (духовного) роста.

Итак, подведем итоги.

- Каким бы ни был путь к выздоровлению, обязательным условием избавления от зависимости является **духовный рост**.

- Нравственное развитие пациента, осмысление им своего предназначения, своих жизненных целей – это и есть дорога к ХРАМУ под названием Здоровая Свободная Гармоничная личность, живущая в согласии с собой и миром. И неважно, какое из вероучений или какая из психологических концепций приведет к этому храму.

- Наиболее эффективна комплексная терапия, включающая в себя элементы всех прогрессивных методов лечения. Именно такой подход положен в основу всех наиболее эффективно работающих реабилитационных программ на Западе. К сожалению, в России такие центры только начали создаваться.

Часть 4.

Профилактика срыва

Возможность возвращения болезни – это самый большой страх пациентов и их родственников в процессе лечения.

Особенно остро этот вопрос встает перед химически зависимыми. В самом деле, стоит ли мучиться: «переламываться», преодолевать жгучие желание употребить наркотик в первые несколько дней, недель трезвости, если вероятность срыва очень велика?

Такие же сомнения возникают у больных язвенной болезнью, гипертонией. Стоит ли начинать серьезное лечение, если вероятность обострения все равно остается достаточно высокой?

Хочется спросить у такого пациента: «А стоит ли, упав с велосипеда и разбив колени, вставать, чтобы снова учиться ездить на велосипеде или хотя бы для того, чтобы просто ходить?»

В подобных случаях имеет место неудача, неоднократное поражение, но мы снова встаем, вновь и вновь повторяем попытки чему-то научиться. Правда, чаще такое поведение свойственно детям.

Почему ребенок так поступает? Да потому, что он больше желает ходить, чем лежать.

Рецидив так или иначе происходит практически с каждым больным, стремящимся к выздоровлению, независимо от характера болезни.

К сожалению, он почти так же неотвратим, как и падение малыша, который учится ходить.

И самое разумное в такой ситуации – не заниматься вечным самоосуждением, а грамотно проанализировать случившееся, чтобы не повторять ошибок в будущем.

Нить Ариадны

Для начала разберемся, что же такое рецидив.

Является ли рецидивом первое употребление наркотика после некоторого перерыва, или единичное появление симптомов обострения при других заболеваниях?

«Конечно», – ответят некоторые из вас. «Ни в коем случае», – скажут другие. И все будут правы и неправы одновременно.

Попробуем распутать этот загадочный клубок.

Всегда ли однократное появление болезненного симптома ведет к полномасштабному обострению

болезни?

Нет не всегда. Иногда однократное появление болезненных симптомов не только не приводит к возобновлению болезни в активной фазе, а, наоборот, способствуют развитию окончательного и стойкого убеждения в необходимости здорового образа жизни.

В таком случае, что же считать рецидивом? В самом общем виде это **возобновление заболевания в полном объеме**. Рецидив – это динамический процесс, который имеет как внутреннюю, (эмоциональную), так и внешнюю (поведенческую) составляющие. Поэтому распознать возникающий рецидив можно как по особенностям поведения человека, так и по некоторым эмоциональным проявлениям.

Например, многие пациенты отмечали, что возобновлению болезни предшествует либо относительно длительный период пониженного настроения (они называют это депрессией), либо период эйфории.

Другие не переживали перед срывом видимых эмоциональных потрясений, но в их поведении отмечались поступки, провоцирующие обострения (бездеятельность, встречи со старыми друзьями, возвращение к старым, привычным способам заработка, старым стереотипам поведения в семье и на работе).

Вы, конечно же, узнали эти описания. На протяжении предшествующих глав мы детально разобрали все элементы, закрученные в клубок болезни, то есть зависимости.

А теперь выстроим правила движения по лабиринту к выходу. Ведь рецидивы – это тупики в лабиринте. И теперь у заинтересованного читателя есть все необходимое, для того чтобы их избежать.

Итак, вспоминаем **причины, приводящие к обострению**:

- стресс;
- сильные, а вернее, запредельные, положительные или отрицательные эмоции;
- конфликт;
- социальное давление;
- употребление химического вещества (не обязательно наркотика).

Эти причины усиливают свое действие при наличии хотя бы одного из **ускоряющих факторов**:

- негативное эмоциональное состояние (чаще всего);
- плохое физическое состояние;
- положительное эмоциональное состояние (эйфория);
- желание испытать силу воли;
- влечение и соблазн;
- стремление доказать кому-либо что-либо;
- стремление сделать что-то кому-то назло;
- конфликт в отношениях;
- побуждение социального окружения к употреблению наркотиков (очень часто);
- ассоциация своего положительного эмоционального состояния с присутствием других.

Объединим эти причины и факторы в группы.

Первая – группа, связанная с **эмоциональным** состоянием (негативное эмоциональное состояние, эйфория).

Эмоциональную нестабильность, то есть перепады настроения, называют наиболее частой причиной срыва. Однако следует отметить, что сама по себе эмоциональная нестабильность вряд ли приведет к срыву. Для этого она должна сочетаться с другими факторами обострения болезни: с физическим дискомфортом, с проблемами в семье или на работе.

Второй группой причин, способствующих срыву, являются **социальные** факторы (конфликт в отношениях, желание сделать что-то назло кому либо, чувство одиночества, стремление доказать что-то кому-либо). В эту же группу стоит отнести и желание испытать силу воли.

Третья группа включает в себя все те причины, которые могут быть объединены под термином «плохое **физическое** состояние».

Четвертая группа – это так называемые **форсмажорные** обстоятельства (непредвиденные и неотвратимые, катастрофические).

Представьте себе ситуацию, когда на ваших глазах расстреляли всех ваших компаньонов, и сказали, что с вами будет то же самое, если вы не отдадите деньги через три дня. Сюда же относятся ситуации, связанные с боевыми действиями, стихийными бедствиями. В общем, ситуации неординарные, предугадать и подготовиться к которым крайне трудно, но возможно.

Еще одна группа причин, приводящих к срыву – это нарушения **морально-этического характера**.

- Скрытность, приводящая к обособлению и одиночеству.
- Пессимистическое отношение к жизни.

- Нечестность, в том числе и так называемая «ложь во спасение».
- Пренебрежение своим физическим состоянием, проявляющимся в нарушении режима питания, в переутомлении.

Не правда ли, все это перечисление очень напоминает известное стихотворение:

«Для пьянства есть всегда причины:
Рождение, праздник, смерть, крестины,
Крещение, пасха, ледоход,
Поминки, святки, Новый год
И Женский день, и день Мужчин...
И просто пьянство без причин!»

Замените слово «пьянство» на другую зависимость и получится почти то же самое.

Выходит, что **причины есть у всех и всегда**, поэтому сами по себе они не могут быть основой срыва. Тогда что же является главной и, фактически, единственной причиной рецидивов заболевания? Вспомним, что лежит в основе обострений хронических заболеваний.

Эту причину можно назвать по-разному: невнимательность к себе, самоуверенность, отсутствие любви к себе.

Разве не является самоуверенным поведение человека, страдающего холециститом, и знающего, что жирная пища может привести к обострению заболевания, когда он ест на обед жирную свинину?

А разве больной гипертонической болезнью внимательно относится к своему здоровью, когда идет в баню париться, зная, что перегрев легко вызывает повышение давления?

И неужели можно назвать любящим себя человека, который, зная о том, что утром ему будет плохо, вечером перебирает спиртного?

В основе рецидивов лежит, прежде всего, именно **невнимательное отношение к себе**.

Быть внимательным и любить себя означает **рассматривать задачу поддержания здоровья в качестве первоочередных**.

А как же семья? А ответственность за порученную работу?

Вспомним старый добрый тост: «Пусть у нас будет здоровье, остальное купим!»

И в первую очередь, при поддержании здоровья обращаем внимание на **профилактику эмоциональной нестабильности**, не допуская раскачки гормонального фона.

Нам известно несколько способов.

Первый – ведение дневника чувств – помогает в периоды, когда возникает ощущение, что жизнь стала монотонной, особенно если эта монотонность носит тоскливый или депрессивный характер. Дневник позволяет осознать истину, что «все в этой жизни проходит». Печаль не длится вечно. Даже в течение дня она может смениться удивлением, раздражением, оптимизмом, но эти моменты не остаются в памяти из-за скоротечности.

Второй способ профилактики эмоциональной нестабильности – это развитие способности к отреагированию своих чувств, а значит к их изменению.

Я хочу подчеркнуть те способы отреагирования, которые помогают не допустить рецидива.

- Активный отдых. Здесь возможны любые варианты от простого катания на лыжах до прыжков с парашютом.

- Работа в удовольствие на садовом участке. Именно необходимость снимать избыточное эмоциональное напряжение – причина того, что многие мировые звезды искусства увлекаются садоводством.

- Систематические занятия физкультурой. В отличие от активного отдыха, эти занятия должны проводиться регулярно т. к. их задача – не снимать накопившееся эмоциональное напряжение, а просто поддерживать стабильное состояние.

И, наконец, творчество также дает стабилизацию эмоционального состояния. Отмечу, что большое количество пациентов, прекративших употребление наркотиков, открывают у себя творческие способности. Занятия творчеством действуют так же, как и занятия спортом. Они приводят к возрастанию выработки собственных эндорфинов и способствуют гармонизации личности.

Те, кто читал книгу внимательно, согласятся, что **гармонизация** всех сторон жизни пациента и его близких – залог стабильности. Ведь одна из частых причин срыва – это нарушение равновесия в системе «семья – работа – личные интересы». Каждая из частей требует к себе особого внимания. Подробно мы уже говорили об этом в главе «Во мне сто „Я“».

Не менее важно здесь помнить и другое: недопустимо слишком сильно акцентировать внимание на «больной» части личности, в том числе и на заботе о собственном здоровье.

Предвижу возмущение читающих эти строки, ведь чуть выше говорилось о том, что забота о

здоровье – первоочередной личный интерес.

Но вспомните еще раз схему трехногой табуретки. Она верна не только для развития болезни, но и для предотвращения обострений. Ведь если забота о здоровье приводит к пренебрежению заботой о своей семье и своем социальном статусе, то «табуретка»-жизнь может покачнуться!

Среди основных причин срыва можно назвать переключение на работу (что чаще бывает у мужчин) и переключение на семью (у женщин).

В этом смысле характерен печальный пример девушки, которая решила, чтобы выбраться из наркотического плена, родить ребенка. Ее ремиссия длилась один год и три месяца – весь период вынашивания и кормления грудью.

Причина срыва была в пренебрежении личной жизнью, неумении организовывать себе удовольствие. Это очень похоже на поведение солдат, длительное время пребывающих в особых условиях жесткой дисциплины. Как только они уходят в увольнение, тут же начинают пить и дебоширить.

Так же ведут себя пациенты, здоровое состояние которых может быть определено одним словом: «терпеж». Именно они чаще других приходят к обострению очень скоро после окончания лечения.

Серьезную ошибку допускают родители пациентов, концентрирующие свою жизнь вокруг интересов ребенка в ущерб своим. В результате «табурет» семейной жизни переворачивается.

То же самое происходит с теми пациентами, которые на ранних этапах своей трезвости, не имея еще достаточного навыка поддержания собственного здоровья, пытаются много помогать другим, пренебрегая своими интересами, и практически забывают о себе.

Вспомним народную мудрость: «Потерявший (забывший) себя, потерял(забыл) все».

Когда, увлекшись помощью другим, пациент забывает о себе, он мгновенно теряет связь со своей Высшей силой. Такой вариант начала срыва наиболее характерен для ребят, прошедших программу реабилитации, либо выздоравливающих по программе «12 шагов».

Срыв часто развивается по следующей схеме.

Латентный период:

- переключение всего своего внимания на что-то одно: работу, семью, компьютер и т. п.;
- развитие самоуверенности;
- пренебрежение мероприятиями, необходимыми для поддержания здорового образа жизни (перестает делать зарядку и посещать группы самопомощи или психотерапевта и т. п.);

- возникновение агрессивного отношения к миру;
- нарушение внутрисемейных отношений;
- пациент перестает уделять внимание своему самочувствию, часто переутомлен, плохо ест.

В самом общем представлении – это звучит так: «одинокий – злой – голодный» (так называется одна из программ профилактики срывов).

Период начала обострения:

- периодическое появления болезненных быстро проходящих симптомов;
- незначительные нарушения границ безопасности;
- усиление скрытности.

На каждом этапе родственники могут помочь зависимому прервать дальнейшее развитие срыва:

- стабилизируя собственное эмоциональное состояние через гармоническое развитие собственной личности;

- увеличивая уровень эмоционального контакта; для этого необходимо воспользоваться принципом «Я-подход», описанным в главе «Психология зависимости»;

- передав зависимому ответственность за его собственное поведение.

Однако действия родственников и близких сами по себе не могут быть гарантией профилактики рецидива. Они всего лишь обеспечивают условия, при которых развитие срыва становится более затрудненным.

Основная роль в профилактике обострения, естественно, принадлежит самому человеку, который решил стать свободным.

Что же можно предпринять для сохранения своего здоровья?

- Уделять внимание всем сторонам своей личности.
- Продолжать работу в сфере личностного роста, начатую в период прекращения употребления наркотиков (в период ремиссии).
- Систематически посещать группы само- и взаимопомощи или психотерапевта, особенно в периоды эмоциональной нестабильности.
- Регулярно отдыхать, отдавая предпочтение активному, эмоционально насыщенному отдыху.
- Категорически исключить из своей жизни ситуации, могущие привести к обострению болезни.
- Избегать ситуаций, связанных с сильными и длительными эмоциональными переживаниями.

• В случаях, когда не представляется возможным следовать предыдущим рекомендациям и для ликвидации последствий подобных ситуаций сразу обратиться к специалистам, не дожидаясь обострения болезни.

Не было гвоздя – подкова пропала.
Не было подковы – лошадь захромала.
Лошадь захромала, командир убит,
Конница разбита, армия бежит.
Враг вступает в город, пленных не щадя,
Потому что в кузне не было гвоздя.

Каждый человек – кузнец своего счастья. Вы, Дорогой Читатель, тоже. И теперь, по прочтении книги, все гвозди в вашем распоряжении. Отныне ваша свобода – в ваших руках!

Приложения

Приложение 1. Нюансы мудрости

Предлагаемые в данном разделе фразы являются темами для ежедневных медитаций-размышлений.

Одни больше подходят родственникам пациента, другие собственно пациенту, а в основном, они справедливы и полезны для всей семьи.

Ряд из них имеет автора, другие пришли ко мне анонимно. Некоторые я переделал для лучшего усвоения в наших целях. Для того чтобы было легче сосредоточиться на смысле, имена авторов опускаю. Возможно, некоторые из них вам уже знакомы.

Старение оказывается единственным доступным способом жить долго.

Люди большей частью выносят гораздо легче настоящие беды, чем фантастические, ибо воображаемые беды свершаются снова и снова и всегда остаются в настоящем, а истинные события уходят в прошлое.

Противоположности – не противоречия, они – дополнения.

В усердии – все.

Нельзя преодолеть пропасть в два прыжка.

Движение есть щит от вражеских стрел.

Не может управлять другими тот, кто не в состоянии управлять собой.

Всякое существование – это сосуществование.

Бог помогает упорным.

Семья, где молятся вместе – всегда вместе.

«Очень много лиц и граждан
Брызжет по планете,
Каждый личность, но не каждый
Пользуется этим».

Свобода – это способность жить в условиях собственных самоограничений.

То, что вы говорите, становится явью.

Очень важно обращать внимание, на что вы обращаете внимание.

Слово – слишком сильное оружие, чтобы можно было не обращать внимание на то, что вы говорите.

Тому, кто движется, легче продолжать движение.

Невозможное – это то, что мы пытались сделать, но отступились, может быть, в полшаге от результата.

Энтузиазм заразителен.

Оптимизм экономически выгоден.

Если достигнутое я считаю успехом, то он (успех) будет притягивать другие удачи.

Успех определяется тем, какую пользу я принес себе и обязательно другим.

Мера здоровья каждого из нас – это не состояние тела, а состояние его духа.

Что можно представить, того можно и достичь.

Великие герои смиренны.

Пусти свой хлеб по реке, и он вернется к тебе с маслом.

Мы видим вещи не такими, какие они есть, а такими, какие мы есть.

Лучше зажечь хоть одну свечу, чем проклинать темноту.

Энтузиазм приближает успех.

Давая, вы растете.

Никто не может простить меня, кроме самого себя и Бога.

Прогресс зависит от усердия и упорства.

Твои мысли окрашивают твою душу.

Ошибок нет, есть только уроки.

Если урок усвоен, то поведение изменяется.

Правила существуют для того, чтобы можно было достичь целей.

Лучше вернуться назад и сделать сеть, чем плыть по течению и мечтать о рыбе.

Мудр тот, кто учится у всех.

Смирение – это единственный путь к достижению.

Благодарность – это плод, требующий тщательного взращивания; среди людей низких ее не найдешь.

Тот, кто не может прощать других, рушит мост, по которому предстоит пройти самому; ибо каждому нужно получить прощение.

Твои мысли становятся твоей жизнью.

Безвозмездно отданная любовь – это обретенная любовь.

Чтобы получить прощение – надо прощать.

Это неудачи – легко, а победы всегда трудно.

Если я не вижу цель, я никогда не смогу ее достичь.

Жить – это значит получать ответы на вопросы даже тогда, когда тебе их не спешат давать.

Провал – не всегда ошибка; возможно, это просто лучшее, на что был способен при данных обстоятельствах. Настоящая ошибка – это бездействие.

Я не нуждаюсь в друге, который повторяет каждый мой жест: это сделает гораздо лучше моя тень.

Даже если вы на правильном пути, вас задавят, если вы будете просто сидеть на дороге.

В любой войне прямые методы могут быть полезны для того, чтобы завязать сражение, а обходные, чтобы обеспечить победу.

Изменение и боль являются частью жизни, а страдания – вещь добровольная.

Главная причина здоровья – любовь.

Опирайтесь только на то, что сопротивляется.

Позвольте и другому человеку сердиться. Если вы повысили голос, то он тоже имеет право повысить голос.

На день надо смотреть как на маленькую жизнь.

Есть моменты, когда все удается, не ужасайтесь – это скоро пройдет.

Если вы больше, чем один день чувствуете себя счастливым, значит вы от себя что-то скрываете.

Дурак никогда не заходит в тупик, потому что там полно умных.

«С нами это случиться не может» и «ну почему это случилось с нами» – вот две фразы, которые очень часто звучат при любой трагедии.

Боязнь допустить ошибку порождает много других.

Добро порождает добро, насилие рождает насилие, любовь к матери возникает из любви к себе.

Истина в оттенках.

Тот, кто пустил в свою душу ветер высокомерия, поставил свечу своей жизни на сквозняк.

И самое лучшее лекарство не поможет тому, кто отказывается его принять.

Умному человеку советы не нужны, глупый все равно ими не воспользуется.

Решение всякой проблемы приводит к рождению множества новых.

Всегда не хватает времени на то, чтобы выполнить работу как надо, но на то, чтобы ее переделать, время находится.

Вежливость воспитывается только вежливостью и ничем другим.

Дракой много не добьешься, а уступив, получишь больше, чем ожидал.

Больного нельзя вылечить, но можно помочь ему вылечиться.

Не стреляй в прошлое из пистолета, ибо будущее выстрелит в тебя из пушки.

То, что начато в гневе, окончится в стыде.

Ты можешь стать умнее тремя путями:

путем опыта – это самый горький путь;

путем подражания – это самый легкий, но ненадежный путь;
путем размышления – это самый надежный и благородный путь.
Начало всякой мудрости – признание фактов.

Я понимаю, что неправ, но именно это я им никогда не прощу.

Успех сопутствует тому, кто полностью является самим собой.

Не может управлять другими тот, кто не в состоянии управлять собой.

То, что людьми принято называть судьбою, является, в сущности, лишь совокупностью учиненных ими глупостей.

Истина должна быть пережита, а не преподана.

Моя свобода кончается там, где начинается свобода другого человека.

Человек устаёт главным образом не от сделанного, а от несделанного.

Отправляясь в путь, бери с собой в спутники того, кто лучше тебя знает дорогу.

Хочешь приобрести – отдай!

Человек на 90 % – чувства, а на 10 % – разум.

Не пытайтесь устранить зло, лежащее за пределами вашей досягаемости, иначе и зло не устраните, и авторитет потеряете.

Завершить так же важно, как и начать.

Вера – это готовность действовать ради цели, удачное достижение которой не гарантировано.

Чтобы повернуть другого, надо самому повернуться.

Чтобы родить искру, надо впитать море света.

Без права на ошибку ни в одном деле успех невозможен.

Случай всегда идет навстречу тому, кто его достоин.

Кто не знает, куда направляется, очень удивится, попав не туда.

Только тот, кто планирует, может организовать.

Минута отчаяния – всего лишь минута.

Наши раны – вот наши тайные драгоценности. И клад этот не может отобрать никто.

Проблема дается нам не для жалоб, а для решения.

Надо уметь переносить то, чего нельзя избежать.

Тот, кто добивается результата, может остаться ни с чем, тот, кто не добивается – всегда ни с чем.

Чтобы быть интересным, будьте интересующимся.

Малое прекрасно.

Если сомневаешься, лучше воздержись.

Человек не зависит от своей судьбы, если стремится к успеху.

Лаской почти всегда добьешься больше, чем грубой силой.

Нетерпеливые часто платят дорого за то, что терпеливым достается даром.

Нужно разбиться на людей, чтобы объединиться в человечество.

Чтобы понять что-нибудь, нужно это сделать.

Ценность каждого человека определяется ценностью его устремлений.

Лучше несправедливость, чем беспорядок.

То, что вы получаете, отражает то, что вы отдаете.

Когда хотят отомстить всему миру, расправляются с собой, когда недовольны собой, мстят всему миру.

Если, желая оправдать себя, я объясняю свои беды злым роком, я подчиняю себя злему року. Если я приписываю их измене, я подчиняю себя измене. Но если я принимаю ответственность на себя, я тем самым отстаиваю свои человеческие возможности. Я могу повлиять на судьбу того, от чего я неотделим. Я – составная часть общности людей.

Чтобы не отдаляться, иди навстречу.

Кто начал, половину сделал.

Стерпев пороки друга, наживешь их себе.

Не ищи подлецов. Подлости совершают хорошие люди.

Тяжесть которую умело носят, становится легче.

Из 50 попыток сделать безнадежное дело одна обязательно удастся. При условии, что попытки разнообразны!

Многое прощая, сильный становится еще сильнее.

Ценность дару придает сам дарящий.

Не наказывай бичом того, кто достоин лишь плетки.

Не пытайся делать, а делай.

Желание – стимул.

Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете.

Более поздние мысли обычно бывают и более разумными.
Кто хочет ядро, тот должен расколоть орех.
Лесть – это агрессия на коленях.
Скажешь худое – услышишь худшее.
Знания не в утверждениях, а в вопросах.
От слепой преданности недалеко до неверности.
Стремись к цели, но живи сегодняшним днем.
Несчастный, взволнованный или рассерженный мужчина – потенциальная жертва несчастных случаев. Кстати, такой человек слишком много ест и пьет.
Мы не можем вечно относиться к одним и тем же вещам одинаково: вслед за увлечением всегда приходит отвращение.
Существовать – значит быть понимаемым.
Сколько горя вам причинили несчастья, которые... так и не случились.
Печаль, не выплаканная в слезах, заставляет плакать внутренние органы.
Умение спрашивать – искусство находить.
Кто не уважает, того не уважают.
Единственный способ перестать переживать – это пережить.
Если о вас вытирают ноги, для начала встаньте с пола.
Создай себе дела, за которыми сможешь спрятаться.
На вершине полно места, только сесть негде.
Там, где есть огромное желание, не может быть огромных трудностей.
Вы буквально формируете ваш мир с помощью ваших слов и того, как вы им следуете.
Маленькие дела играют большую роль. Начните сейчас же!
Поражение не будет горьким, если вы его не проглотите.
Настоящий успех приходит к тому, кто ценит достигнутое, но всегда хочет большего.
Мир не площадка для игр, а школа жизни.
Научившись любить себя, мы сможем любить других.
Не составлять планов – значит запланировать поражение.
Откройте уши и закройте рот, чтобы лучше услышать.
Умение слушать – это искусство.
Скупцы обычно не добиваются счастья – его получают щедрые люди.
Как внутри, так и снаружи.
Мелкие результаты приводят к большим победам.
Какою мерою даете, такой воздастся вам.
Только мы сами можем дать себе спокойствие.
Мы никогда не будем придавать себе слишком важный вид, если сможем быть уверенны, что мы на самом деле то самое, что о себе думаем.
Заболеть не значит стать нездоровым.
Завтра не наступит, если я не проживу сегодняшний день
В глупое положение может попасть только умный человек.
По хитрости человека узнаю о слабости.
Настоящий отдых – это перемена занятий, а не праздность.
Чем честнее человек, тем менее он подозревает других в нечестности.
Если ты по пути не встретил препятствия, значит, ты не состоялся.
Ты спросишь, чего я достиг? Стал самому себе другом.
Легче подавить первое желание, чем удовлетворить все последующие.
Мотивация придает радость труду.
Организууй самого себя.
Прежде чем мстить, вырой две могилы.
Дружба, скрепленная стаканчиком, в большинстве случаев стеклянная.
Чтобы свободой можно было обладать, ее нужно ограничить.
Возвышенные дела возвышают.
Жизнь для наркомана начинается не тогда, когда он прекратил употребление, а когда он перестал искать встречи с наркоманами.

Приложение 2.

Медитация

Проводить медитацию лучше всего, находясь в одиночестве и покое. Постарайтесь сделать так,

чтобы вас ничто не отвлекало: отключите телефон, попросите близких Вас не тревожить. Ваше поза не должна быть напряженной. Текст медитации необходимо проговорить полностью, вслух или про себя. Ввиду того что сразу запомнить текст медитации достаточно сложно, советую вам записать его на аудиокассету. Делая запись, читайте медленно, четко, слегка монотонно.

Полная версия

Применяется для ежедневных медитаций.

Проводится утром и вечером, желательно в одно и то же время в одном и том же месте, лучше сидя.

Положение тела при медитации: спина прямо, руки лежат на коленях ладонями вверх, большой палец и мизинец замкнуты в кольцо.

При бессоннице вечернюю медитацию можно проводить лежа в постели.

Вы закрываете глаза и представляете себе радугу.

Эта последовательность цветов спектра позволит вам ощутить самый центр своего внутреннего «Я». И сейчас скажите себе:

«Я закрываю свои глаза чтобы ощутить мир и покой.

Я выпрямляю свой позвоночник, чтобы способствовать притоку энергии.

Я открываю свои ладони, чтобы принять.

Я Р А С С Л А Б Л Я Ю С Ь, Р А С С Л А Б Л Я Ю С Ь.

Когда я слышу слово Р А С С Л А Б Л Я Ю С Ь, я просто отпускаю свое тело.

Я просто отпускаю свои эмоции и свои мысли.

Я просто отпускаю все внешнее, и Р А С С Л А Б Л Я Ю С Ь,

Р А С С Л А Б Л Я Ю С Ь.

Я начинаю с того, что визуализирую красный цвет. Я делаю это, представляя себе предмет, который для меня символизирует красный цвет. Я вижу этот самый красивый, яркий красный цвет. Мои глаза закрыты, но я вижу этот яркий красный цвет очень ясно.

Этот красный цвет – цвет моего физического расслабления.

Каждый раз когда я буду представлять себе красный цвет, мое тело будет расслабляться от кончиков пальцев ног до макушки.

Для того чтобы расслабить мое тело, все, что мне нужно, – это просто поместить центр внимания на макушку моей головы.

Я сейчас фокусирую внимание на макушке, я ощущаю покой и неподвижность.

И начинаю это состояние расслабление в направлении сверху вниз.

Я перемещаю свое внимание ко лбу и чувствую постепенное расслабление мышц лба.

Я ощущаю покой в области лба.

Затем я переношу свое внимание на глаза, особенно на мышцы вокруг глаз. Я позволяю им почувствовать расслабленность, покой. Я сейчас чувствую, как мои глаза находятся в покое. Они расслаблены, им легко.

От глаз я перемещаю свое внимание на другие части лица: нос, щеки уши.

И я расслабляю все свое лицо. Я чувствую покой на всем своем лице, включая рот, нос.

Я ощущаю, что, немного двигая губами, я снимаю последнее напряжение лица.

Я чувствую легкость и покой.

Сейчас я ощущаю, что все мое лицо достигло полного и абсолютного покоя и расслабления.

Я спускаюсь ниже и ощущаю, как все мышцы шеи расслабляются.

Я чувствую, как покой и тепло наполняют мою шею и легкими движениями головы вправо и влево, я достигаю полного расслабления шеи.

Мои шея и голова полностью расслаблены.

Я перемещаю свое внимание на плечи, и, делая несколько легких движений, освобождаю мышцы шеи от любого напряжения, испытываемого ранее.

Мои плечи полностью расслаблены. Им легко и комфортно.

Я перемещаю свое внимание к области груди, туда, где находятся легкие.

Я сейчас нахожусь в полном осознании процесса дыхания, я чувствую, как воздух входит в легкие и расширяет их.

Я направляю свое дыхание на осознание того, как я дышу.

Я нахожусь в полном осознании процесса дыхания и наблюдаю за своим вдохом и выдохом, вдохом и выдохом, вдохом и выдохом. Мои легкие сейчас полностью расслаблены.

И я приближаюсь к центру своего бытия.

Я перемещаю свое внимание к области моего живота и всех органов, которые находятся здесь.

Я привожу всю эту область моего тела в состояние полного и абсолютного расслабления.

Я сейчас перемещаю свое внимание на нижнюю часть живота, туда, где находятся мои половые органы, и позволяю им достичь состояния расслабления, теплоты, легкости.

Я расслабляю свои ягодицы.

Я расслабляю свои колени. Все мышцы вокруг коленей расслабляются, я чувствую, как покой распространяется вокруг этой области. Я перемещаю свое внимание к области голени, и освобождаюсь от любого напряжения, зажатости области голени.

Голени сейчас расслаблены, им легко, они в покое.

Я перемещаю свое внимание к области ступней, к пяткам, подошвам, пальцам. Расслабляясь, пятки, подошвы, пальцы, начинают чувствовать покой, тепло и легкость.

И все мое тело сейчас полностью расслаблено. Какое замечательное состояние, когда все тело расслаблено, как замечательно ощущать полное расслабление своего тела!

Мое тело полностью расслаблено.

Я помню о том, что красный цвет – это цвет моего физического расслабления, и отныне каждый раз, когда я буду представлять себе красный цвет, я буду расслаблять свое тело от макушки до пяток.

Единственное, что потребуется для этого, – представить себе красный цвет. И представив его, мое тело будет расслабляться от макушки до кончиков пальцев ног.

В этот момент я расслабляюсь, я позволяю телу отдохнуть и расслабляюсь, расслабляюсь...

Я продолжаю находиться с закрытыми глазами и представляю себе оранжевый цвет и цветок, который в моем сознании ассоциируется с оранжевым цветом, с чистым оранжевым цветом.

И все, что я могу сейчас видеть, – это оранжевый цвет, который представляет мои чувства, эмоции, желания.

Все, что я сейчас вижу перед своим внутренним взором, – это сплошной оранжевый цвет.

Я чувствую оранжевый цвет, я ощущаю оранжевый цвет.

Я становлюсь частью этого энергетизирующего, жизненного оранжевого цвета.

И то, что я сейчас хочу, – это успокоить мои эмоции, успокоить мои желания.

Для того чтобы сделать это, мне необходимо подумать о самом высшем, почувствовать самую высокую эмоцию, подумать о самом высоком желании, которое только может родиться во мне.

Что я могу пожелать себе и своим близким людям, всем людям, которые окружают меня в жизни?

Я знаю, что наилучшим способом я могу послужить людям, а значит и себе, чувствуя и желая людям того, что я желаю самому себе.

И прямо сейчас я помогу себе и другим людям тем, что перемещаю свое внимание с себя на других людей, на тех, кто меня окружает.

Я ощущаю, как мои чувства и желания – то, что живет во мне, становится спокойным и умиротворенным.

Я ощущаю сейчас свободу оттого, что отпускаю свои эмоции и желания. Я их отпускаю, и это так.

Я помню, что оранжевый цвет – это цвет контроля моих эмоций.

И отныне каждый раз, когда я буду представлять себе оранжевый цвет, я буду освобождаться и отпускать свои чувства и свои эмоции.

И единственное, что я буду желать, – это то, что будет хорошо для других, а значит, и для меня.

Я продолжаю находиться с закрытыми глазами и передвигаюсь к следующему цвету радуги.

Это желтый цвет, цвет разума.

Я представляю себе желтый цвет, рисуя в своем воображении цветок, который в моем сознании олицетворяет желтый цвет. Я представляю себе солнце как символ истинно желтого цвета

И все, что я хочу сейчас, – это увидеть естественный, настоящий, желтый цвет. Желтый цвет представляет мой разум, мое внутреннее «солнце», солнечное сплетение, центр моего бытия.

И все, что я хочу сейчас, – это успокоить мой разум, привести его в состояние расслабление и покоя.

Я хочу представить себя в каком либо месте на природе. Я знаю, что я нахожусь здесь в этой комнате, но мысленно я могу перенести себя на природу.

Я выбираю сейчас свой заветный уголок на природе.

Это место имеет для меня особое значение. Я окружаю себя силами природы этого места. Я нахожусь в центре моего бытия.

Я позволяю силам природы, которые делают покойным это место, распространяться и на меня. Таким образом, мой разум расслабляется и успокаивается.

Я позволяю всем своим чувствам работать в полную силу. Я вижу все, что меня окружает в природе. Слышу все те звуки, которые составляют удивительную симфонию природы. Я также ощущаю ароматы, наполняющие воздух с той нежностью, которая делает это место особенно животворящим.

Я вдыхаю, и через вдох и выдох я становлюсь единым со всей той великой красотой, которая

окружает меня и проникает внутрь. Я также чувствую движение природы вокруг меня.

Я даже могу протянуть руку и дотронуться до того, что окружает меня.

В действительности, чем больше я замечаю все, что происходит вокруг меня на природе, тем больше я становлюсь единым со всем, что меня окружает и тем больше и больше расслабляется и успокаивается мой разум.

Я направляю все свое внимание на то, что меня окружает в этом уголке природы. Я обнаруживаю, что мой разум успокаивается. Бег мыслей замедляется.

Мой разум практически перестает работать по мере того, как через чувства он включается в ощущение той природы, которая окружает меня со всех сторон. Он включен только для того, чтобы ощутить полностью все, что дает мне природа. Разум замирает.

Какое замечательное ощущение, когда разум расслаблен так, как он расслаблен сейчас!

Он как никогда раньше сосредоточен внутри себя, направлен на поиск баланса внутри себя, на поиск золотой середины в своей деятельности.

Я помню, что желтый – это цвет моего ментального расслабления и отныне, как только я буду представлять себе желтый цвет, я буду автоматически освобождать свой разум от всего второстепенного малополезного и вредного так, как я это делаю это сейчас. Я позволяю моему разуму отдыхать.

Я продолжаю сосредотачивать себя на своих ресурсах и перехожу к следующему цвету радуги. Это зеленый цвет. И я представляю чистый зеленый, насыщенный цвет травы и листьев.

Все, что я вижу, – это зеленый цвет.

Зеленый цвет – это цвет мира. Представляя себе зеленый цвет, я могу начать ощущать мир внутри и вокруг меня.

И теперь, когда я достиг расслабления своего физического тела, гармонизировал свои эмоции, успокоил свой разум, я вхожу в незаметную духовную часть себя – в состояние умиротворенности и покоя. Я вхожу в состояние умиротворенности и покоя, я вхожу в ту часть себя, в то состояние где живет мир.

Теперь, когда я в состоянии полностью контролировать свое тело, эмоции и разум, я нахожусь в состоянии освободить тот мир, который внутри меня. Дверь открыта, и постоянный поток мира начинает изливаться из меня, из самого центра моего существа, изливаться на все, что окружает меня в спокойном непрерывном потоке присутствия мира во всем, что есть.

Я становлюсь источником мира все больше и больше. Я передаю энергию другим людям и, благодаря этому, становлюсь все более и более умиротворенным.

И по мере того, как я позволяю другим людям достигать умиротворения, спокойствия, мира, я сам становлюсь частью того, что называется человечеством.

Я помню, что зеленый цвет – это цвет мира. Он помогает достичь состояния баланса и гармонии.

И отныне каждый раз, когда я буду представлять себе зеленый цвет, я буду способен ощутить это состояние умиротворенности и гармонии с собой и миром.

Я продолжаю находиться с закрытыми глазами и перехожу к следующему цвету радуги.

Это голубой цвет. Я представляю себе чистый голубой цвет, цвет ясного неба, которое окружает эту планету, называемую Землей.

Голубой цвет – это цвет любви, а любовь делает так, что мир продолжает существовать и возрождаться снова и снова, день за днем.

Я вижу голубой цвет, он наполняет меня, я начинаю ощущать вибрации голубого цвета.

Я весь сейчас любящий и добрый, и, поскольку это состояние не покидает меня, я могу выпустить эту энергию любви изнутри наружу.

Я ощущаю, как любовь переполняет меня. Я чувствую, как любовь начинает изливаться из меня, и этот поток выходит через каждую клеточку моего тела так, что моя любовь может коснуться каждого, кто меня окружает, каждого кто влияет на мою жизнь просто своим присутствием на Земле.

Я позволяю этой величайшей из всех сил, энергий, существующих в мире, изливаться свободно и легко, ибо, чем больше я отдам этой любви, тем больше ее будет во мне, как голубой чистойейшей воды в роднике, из которого много и часто пьют люди – тогда такой родник не может зарости тиной.

Я продолжаю отдавать любовь, ощущая, как она радует меня, когда я отдаю ее без всякого сожаления, а с радостью и умиротворением.

Я помню, что голубой цвет ассоциируется у меня с любовью. И отныне, когда я буду представлять себе голубой цвет, любовь будет возникать в моем сердце и разуме.

Я буду чувствовать себя наполненным любовью.

Продолжая следовать за цветами радуги, я перехожу к сиреневому цвету, представляя себе цветок ассоциирующийся в моем сознании с чистым насыщенным сиреневым цветом.

И сейчас я вижу насыщенный сиреневый цвет, и это все, что я сейчас вижу.

И мое единственное желание – это только слиться с сиреневым цветом.

И сейчас движения энергии и любви, которые изливаются из моего существа, фокусируют меня на стремлении открыть внутри самого себя глубины, которых я никогда и не подозревал.

Я обращаю свой взгляд внутрь себя, постигая самые сокровенные части себя.

Я приближаюсь к этому неуловимому, самому святому из всех святых мест, где начинается все.

Ибо все рождается во мне.

Я становлюсь единым с самим собой, я сфокусирован на себе и соединен с собой и со всеми внутренними силами.

Я помню, что сиреневый цвет я ассоциирую с целеустремленностью.

И в дальнейшем каждый раз, когда я буду представлять сиреневый цвет, я буду устремляться в глубины своего я, ощущая целеустремленность и энергию.

Я буду открывать заповедные места в самом себе, я буду обретать баланс и центрированность.

Я продолжаю находиться с закрытыми глазами и перехожу к следующему цвету радуги.

И это фиолетовый цвет, насыщенный фиолетовый цвет.

Я представляю себе цветок, который в моем сознании ассоциируется с фиолетовым цветом.

Теперь, после того как я открыл в себе заповедную область своего «Я», я полностью ощущаю всю глубину моего бытия.

Я осознаю тот центр меня, который отвечает за реализацию моих талантов, за мое полное самовыражение.

Я помню, что фиолетовый цвет ассоциируется у меня с гармонией и балансом, то есть с внутренним покоем.

И следующие несколько мгновений будет пауза, во время которой я позволю своей интуиции проснуться и действовать.

И, услышав тишину, я позволю себе ощутить все, что ко мне придет.

И МИР, МИР, МИР.

Пауза

Сейчас я медленно готовлю себя для того, чтобы вернуться в мир повседневности, в мой обычный мир.

Начать движение из центра моего бытия вовне.

Я помню, что, попав в центр моего бытия, я очищаюсь духовно, обогащаюсь новыми мыслями.

Я заряжаюсь любовью, любовью, которая изливается из меня на других людей.

Я становлюсь заряженным энергией жизни.

И куда бы ни вел меня мой дух, что бы он ни призывал меня делать, теперь я знаю, что после центрирования я смогу это сделать лучше, чем когда-либо прежде.

Я нахожу баланс моего существа, я знаю, что внутренние духовные силы доступны для меня сейчас. Все возможно для меня в этой жизни, и это так.

Через несколько мгновений я открою свои глаза.

И теперь я представляю себе все краски радуги в обратном порядке.

Начинаю с внутреннего цвета бытия – фиолетового.

Затем перехожу к сиреневому.

Потом представляю голубой цвет.

Далее – желтый.

Оранжевый.

И наконец красный.

Я открываю глаза, ощущая себя в полном сознании.

Я ощущаю легкость и ясность.

Я просто есть».

Цветок

Медитируем с любимым цветком в руках.

Эта медитация проводится, когда необходимо найти ответ на очень важный вопрос, касающийся вашей настоящей жизни.

Вы должны сформулировать этот вопрос и постоянно задавать его самому себе и цветку во время медитации.

Музыка, используемая при этой медитации, должна быть спокойной. Желательно, чтобы мелодия исполнялась на флейте.

Возьмите цветок в руки и произносите про себя или прослушивайте записанный на кассете текст.

«Я закрываю глаза, чтобы ощутить мир и покой.

Я выпрямляю свой позвоночник для того, чтобы способствовать свободному потоку энергии.

Я открываю свои руки для того, чтобы принять.

Я отпускаю все, что есть, и расслабляюсь.

Каждый раз, когда я слышу слово «расслабление», я оказываюсь в состоянии все больше и больше гармонизировать свое физическое тело, свои эмоции и разум таким образом, чтобы я стал более осознанным по отношению к своему внутреннему «Я», к своему существу.

Я отпускаю напряжение и расслабляюсь. Расслабляюсь.

Я представляю себе цвета радуги.

И первый цвет – красный.

Я расслабляю мое тело от макушки до пяток.

Я отпускаю все зажимы и напряжения.

Я расслабляюсь.

Далее я представляю себе оранжевый цвет.

Я освобождаю свои эмоции, которые наполняют мое эмоциональное тело.

Я ощущаю покой.

Я желаю добра тем, кто меня окружает.

И далее я двигаюсь по цветам радуги и перехожу к желтому цвету.

Я успокаиваю мой разум, я успокаиваю течение мыслей.

Я позволяю разуму отдохнуть.

Следующий цвет, который я представляю себе – это зеленый цвет.

Я позволяю миру прийти в мою жизнь, я позволяю себе стать умиротворенным.

И далее я перехожу к голубому цвету.

Я позволяю любви наполнить все мое существо, я ощущаю любовь внутри себя.

Я ощущаю, как любовь наполняет меня.

И далее я переношу фокус своего сознания на сиреневый цвет.

Я погружаюсь в глубины сиреневого цвета.

Я опускаюсь к своему внутреннему «Я».

И далее я представляю себе фиолетовый цвет.

Я соединяюсь с внутренней точкой моего бытия, я просто есть в центре своего бытия.

Я ощущаю мир, мир, мир...

Я един с самим собой, и в этом состоянии я ощущаю момент времени, в котором фокусируется все сущее.

Таким образом, я осознаю момент «сейчас», я ощущаю осознанность настоящего момента.

Я чувствую и ощущаю этот момент «сейчас».

Я чувствую и ощущаю центр моего бытия – свое внутреннее «Я».

Я спокоен, я расслаблен, умиротворен.

По мере того как я начинаю осознавать свое единство, я центрирую себя в присутствии этого удивительного момента умиротворения.

Мир, мир, мир.

Для того чтобы помочь себе центрироваться и оставаться в состоянии умиротворения, я выбираю возможность оказаться в своем сознании в каком-то месте на планете, в каком-то месте на природе.

Я использую все мои пять чувств для того, чтобы впитать и воспринять все то, что окружает меня.

И я вижу все те удивительные творения природы, которые окружают меня.

Я ощущаю нежные запахи, которыми напоен воздух.

Я чувствую величайшую красоту, которая заполняет это место.

Я тронут каждым моментом и каждым мазком художника-природы вокруг меня.

Я становлюсь более сбалансированным, сцентрированным, чем когда-либо прежде.

Следующие несколько минут я буду оставаться сцентрированным.

И позволю себе ощутить все, что будет приходить ко мне.

Мир, мир, мир.

Я осознаю и ощущаю тот цветок, который я держу в своей руке.

Я могу открыть глаза и смотреть на цветок, либо просто ощущать цветок руками.

В своем сознании я буду общаться с цветком как с учителем.

Я буду спрашивать мой цветок о том, чем мне стоит заниматься в жизни.

Будьте открыты ко всему, что бы ни пришло к вам. Вы можете это увидеть, или услышать. А может быть, просто почувствовать. Так или иначе, Вы получите сигнал от своего Цветка.

Помните, что этот цветок – само совершенство. Он завершен и целостен.

Просто насладитесь общением со своим цветком.

Пауза 5 минут.

Так приятно и хорошо находиться в покое и молчании.

Продолжайте наслаждаться общением с цветком.

Будьте совершенно открыты тому, чем цветок может поделиться с вами.

Мир, мир, мир...

Пауза 5 минут.

Я искренне предлагаю вам находить время для общения с природой.

Через очень непродолжительное время вам придется расстаться со своим цветком.

Я очень рекомендую вам поблагодарить цветок, так как всегда хорошо благодарить тот источник, из которого мы черпаем мудрость.

Пауза 5 минут.

Сейчас я медленно готовлю себя для того, чтобы вернуться в мир повседневности – в мой обычный мир.

Начать движение из центра моего бытия вовне.

Я помню, что попав в центр моего бытия, я очищаюсь духовно, обогащаюсь новыми мыслями.

Я заряжаюсь любовью, любовью, которая изливается из меня на других людей.

Я становлюсь заряженным энергией жизни.

И куда бы ни вел меня мой дух, что бы он ни призывал меня делать, теперь я знаю, что после центрирования я смогу это сделать лучше, чем когда-либо прежде.

Я нахожу баланс моего существа, я знаю, что внутренние духовные силы доступны для меня сейчас. Все возможно для меня в этой жизни, и это так.

Через несколько мгновений я открою свои глаза.

И теперь я представляю краски радуги в обратном порядке.

Начинаю с внутреннего цвета бытия – фиолетового.

Затем перехожу к сиреневому.

После чего представляю голубой цвет.

Далее – желтый.

Оранжевый.

И наконец, красный.

Я открываю глаза, ощущая себя полностью в сознании, бодрым.

Я ощущаю легкость и ясность.

Я просто есть!»

Голубая дверь

Эта медитация проводится при решении особо сложных вопросов, связанных с выбором жизненного пути или в том случае, когда необходимо найти выход из сложной ситуации.

«Я закрываю глаза, чтобы ощутить мир и покой.

Я выпрямляю свой позвоночник для того, чтобы позволить потокам энергии течь свободно.

Я открываю свои руки для того, чтобы принять.

Я отпускаю все, что есть, и расслабляюсь.

Каждый раз, когда я слышу слово «расслабление», я все больше и больше могу настроить свое физическое тело, свои эмоции и разум таким образом, чтобы лучше осознать свое внутреннее «Я», свою сущность.

Я отпускаю напряжение и расслабляюсь. Расслабляюсь.

Я представляю себе цвета радуги, и первый цвет – красный.

Я расслабляю мое тело от макушки до пяток.

Я отпускаю все зажимы и напряжения.

Я расслабляюсь.

И далее я представляю себе оранжевый цвет

Я освобождаю свои эмоции, которые наполняют мое эмоциональное тело.

Я ощущаю покой.

И я желаю добра тем, кто меня окружает.

И далее я двигаюсь по цветам радуги и перехожу к желтому цвету.

Я успокаиваю мой разум, я успокаиваю течение мыслей.

Следующий цвет, который я представляю себе, – зеленый.

Я позволяю миру прийти в мою жизнь, я позволяю себе стать умиротворенным.

Я перехожу к голубому цвету.

Я позволяю любви наполнить все мое существо, я ощущаю любовь внутри себя.

Я чувствую, как любовь наполняет меня.

Далее я переношу фокус своего сознания на сиреневый цвет.

Я погружаюсь в глубины сиреневого цвета.

Я приближаюсь к своему внутреннему «Я».

Я представляю себе фиолетовый цвет

Я соединяюсь с центром своего бытия, я просто есть в центре своего бытия.

Я ощущаю мир, мир, мир

Я един с самим собой, и в этом состоянии я ощущаю момент времени, в котором фокусируется все, что есть.

Я становлюсь осознанным здесь и сейчас, я ощущаю осознанность настоящего момента.

Я чувствую и ощущаю этот момент здесь и сейчас.

Я чувствую и ощущаю, как центр моего бытия сливается с моим внутренним «Я».

Я спокоен, я расслаблен, умиротворен.

Я осознаю свое единство. Я в центре этого удивительного момента умиротворения.

Мир, мир, мир.

Я мысленно переношусь в свое самое любимое место на Земле, на природу, туда, где я люблю бывать или только мечтаю побывать.

Я использую все свои 5 чувств для того, чтобы полнее воспринять это место. Я слышу, вижу, ощущаю все, что происходит вокруг меня. Я сполна ощущаю все богатство красок и оттенков, всю яркость и красоту природы.

Я слышу всю гамму звуков, которые сопровождают буйство красок, и мелодия звуков делает это место еще более прекрасным.

Я ощущаю нежные, едва уловимые запахи, которые разливаются в воздухе вокруг меня.

Я пробую на вкус красоту всего, что наполняет природу сейчас.

Единение с природой помогает мне еще глубже соединиться со своим внутренним «Я», слиться со своим внутренним центром как никогда раньше.

И в течение ближайших нескольких минут я буду оставаться наедине с самим собой. Я позволю себе ощутить все, что будет приходить.

МИР, МИР, МИР.

Я очень тщательно осматриваю, изучаю свой любимый уголок природы, окружающий меня со всех сторон.

И внимательно осмотрев все подробности этого места, я выбираю тут укромный уголок, чтобы создать Мое Святое Святым.

То самое место, где я смогу находиться в контакте и общаться с моим духовным Я.

Где мой дух и присутствие Бога покоятся во мне.

Я использую то время, которое есть у меня сейчас для того, чтобы создать мое Святое Святым.

После того как я выбрал это место, я готов создать ОСОБЕННОЕ МЕСТО – МОЕ СВЯТОЕ СВЯТЫМ

Я создам его таким, каким я хочу его видеть.

Оно будет всегда находиться глубоко внутри меня.

Я могу сделать это место просторным или маленьким, уютным.

Оно будет иметь тот размер, который больше всего подходит для меня.

Для начала мне нужно создать дверь, окрашенную в голубой цвет.

Эта дверь будет такой, какая мне нравится.

Ее форма, размеры, наличие или отсутствие резьбы или других украшений будут зависеть от моего вкуса.

Я представляю себе голубой цвет, как раз тот оттенок, какой доставляет мне наибольшее удовольствие и наслаждение.

Эта голубая дверь является той дверью, через которую я буду входить в мое СВЯТОЕ СВЯТЫМ.

И я сейчас медленно создаю в своем воображении эту голубую дверь.

Далее мне необходимо создать ключ, которым я буду открывать мою голубую дверь Любви.

Этот ключ будет сделан из желтого золота.

Я придаю этому ключу ту уникальную, свойственную ему только форму по своему желанию

Желтый цвет олицетворяет мои ментальные способности, мои ментальные намерения.

Золотой ключ будет тем инструментом, который позволит мне проникнуть через мою голубую дверь, оставаясь мудрым.

Если смешать голубой и желтый цвета, получится новый цвет – зеленый, который символизирует мир.

Желтым ключом я могу открыть голубую дверь в свою СВЯТОЕ СВЯТЫМ.

И войти в состояние спокойствия и умиротворения.

сейчас. Все возможно для меня в этой жизни, и это так.

Через несколько мгновений я открою свои глаза.

И теперь я представляю краски радуги в обратном порядке.

Начинаю с внутреннего цвета бытия – фиолетового.

Затем перехожу к сиреневому.

После чего представляю себе голубой цвет.

Далее – желтый.

Оранжевый.

И наконец красный.

Я открываю глаза, ощущая себя полностью в сознании, бодрым.

Я ощущаю легкость и ясность.

Я просто есть!»

Приложение 3. История зависимости

• **Химическая зависимость в вашем детстве**

Вспомните, как относились к алкоголю ваши родственники, как близкие так и дальние, в период вашего раннего детства.

Приходилось ли вам пробовать алкоголь или наркотик, когда вы были еще ребенком?

• **Химическая зависимость в период начальных и средних классов школы**

Опишите, как изменилось у ваших родственников отношение к алкоголю и наркотикам и привычка их употреблять.

Были ли у вас случаи употребления алкоголя или (и) наркотиков в этот период вашей жизни?

• **Химическая зависимость в старших классах**

Опишите, каким было ваше отношение к употреблению алкоголя или наркотиков в период старших классов школы.

Как много вы употребляли?

Как часто это происходило?

Что алкоголь или наркотики позволяли вам делать из того, что вы не могли бы сделать в трезвом состоянии?

Каким вы становились, употребив алкоголь или наркотики, не имея возможности быть таким в трезвом состоянии?

Каковы были последствия?

• **Химическая зависимость в период дальнейшей учебы в техникуме, училище или институте**

Опишите, каким было ваше отношение с алкоголем или наркотиками в этот период.

Как много вы употребляли?

Как часто это происходило?

Что позволял вам делать или каким вам позволял быть алкоголь или наркотик из того, что не удавалось в трезвом виде?

Что позволял алкоголь или наркотик ПРЕКРАТИТЬ делать или чувствовать из того, что вам не удавалось перестать делать или чувствовать в трезвом виде?

Каковы были последствия?

• **Химическая зависимость в период службы в армии**

Опишите ваше употребление алкоголя или наркотиков в период службы в армии.

Как много вы употребляли?

Как часто это происходило?

Что позволял Вам делать или каким Вам позволял быть алкоголь или наркотик из того, что не удавалось в трезвом виде?

Что позволял алкоголь или наркотик ПРЕКРАТИТЬ делать или чувствовать из того, что вам не удавалось перестать делать или чувствовать в трезвом виде?

Каковы были последствия?

• **Влияние химической зависимости на вашу работу**

Опишите влияние алкоголя или наркотиков на вашу работу.

Как много вы употребляли?

Как часто это происходило?

Что позволял вам делать или каким вам позволял быть на работе алкоголь или наркотик из того, что не удавалось в трезвом виде?

Что позволял алкоголь или наркотик ПРЕКРАТИТЬ делать или чувствовать из того, что вам не

удавалось во время работы перестать делать или чувствовать в трезвом виде?

Каковы были последствия?

• **Влияние химической зависимости на ваши отношения с людьми**

Опишите влияние употребления алкоголя или наркотиков на ваши отношения с другими людьми.

Влиял ли алкоголь или наркотик на вашу близость таким образом, что позволял вам делать то, что вы не могли сделать трезвым и чувствовать себя таким, каким не удавалось быть трезвому?

Позволял ли алкоголь или наркотик ПРЕКРАТИТЬ что-то делать, что вы не хотели делать, или перестать себя чувствовать таким, каким вы не хотели быть, но вам было это трудно в трезвом виде?

Каковы были последствия?

И наконец ответьте на следующие вопросы

Какие доводы я использовал, убеждая себя в том, что алкоголь или наркотик позволяли мне делать то, что я хотел, или помогали мне стать таким, каким я хотел быть?

Какие доводы я применял, убеждая себя в том, что алкоголь или наркотик позволяли мне избежать неприятностей или справиться с ними?

Приложение 4. План выздоровления

(1-й месяц)

Заполняя эту разработку, указывайте конкретные, актуальные для вас моменты. Опишите, какие конкретные действия вы планируете предпринимать, чтобы обеспечивать свою безопасность.

Часть 1. Границы безопасности

1) территориальные границы: места вне дома, провоцирующие употребление (места досуга, точки, пути перемещения, места наиболее вероятных встреч с прежним окружением), места в квартире;

2) вещи (предметы), напоминающие об употреблении алкоголя или наркотиков: деньги, одежда, аудио/видеозаписи, «кухня»;

3) социальные границы: люди, встречи с которыми провоцируют употребление (кто, где, при каких обстоятельствах): дилеры, компаньоны по употреблению. Лица, нарушающие эмоциональный комфорт: члены семьи, родственники, кредиторы, бывшие реабилитанты, партнеры по бизнесу и др.;

4) действия (поступки), провоцирующие употребление: звонки по телефону, назначение встреч, совместное с кем-либо времяпрепровождение (конкретно), прослушивание аудиозаписей, просмотр видео клипов, фильмов, другие ритуальные действия, беспорядочные сексуальные отношения, употребление алкоголя и психоактивных препаратов, ночные бдения, нарушения режима, хаотичность жизни, экспериментирование, прежние способы заработка, зависимость поведения;

5) Провоцирующие эмоциональные состояния: бездеятельность, скука, тоска, одиночество, тревога, навязчивые автоматические мысли, депрессии, стрессы, раздражительность. Другие сильные переживания: радость, удовольствие, эйфория, экстаз, эмоциональная зависимость, влюбленность. Сильные состояния: подчиненность, безответственность, упрямство, лживость, агрессивность;

6) провоцирующая жизненная философия: самоуверенность, завышенность притязаний, стремление к совершенству, обида на жизнь, мстительность, боязнь неуспеха, стремление к тотальному контролю над людьми и событиями, излишняя доверчивость, чрезмерная подозрительность.

Часть 2. Мероприятия по изменению стиля жизни

Сформулируй и запиши цели первого дня как можно подробнее – их должно быть не менее трех. Проследи, чтобы «табуретка не перевернулась». Выдели главную цель и посмотри, как другие цели взаимосвязаны с ней. Ставя перед собой цели, помни, что трезвость, то есть неупотребление наркотиков и/или алкоголя – основа твоего здоровья, а это превыше всего, ведь когда есть здоровье, все остальное можно купить.

Сформулируй и запиши цели первой недели (их должно быть не менее 10), проведи ранжирование

и выяви главные (если трудно планировать на неделю – планируй на 2–3 дня; обращайся за помощью к психологу или спонсору). Проследи за тем, чтобы достижение второстепенных целей не мешало достижению главных.

Необходимо, чтобы мероприятия по поддержанию трезвости велись в трех направлениях: забота о трезвости, о своем душевном покое и о душевном покое близких. Помни о том, что записывать нужно конкретные действия. Раздели цели и задачи на три группы: мои обязанности по отношению к себе, близким и родственникам вообще.

Забота о себе, в физическом, духовном и социальном аспектах:

Забота о близких в физическом, духовном и социальном аспектах:

Семья (в узком и широком смысле), домашние дела:

Работа:

Сформулируй и запиши цели второй недели (их должно не менее 10), проведи ранжирование и выяви главные, обрати внимание на то, как они соотносятся с целями первой недели (распиши их так же, как и на первой неделе).

Пропиши цели третьей и четвертой недель (в этом случае цели могут менее конкретными).

Программа «Осознанный выбор». (для желающих бросить курить)

Цель: Устойчивый отказ от курения с минимальным напряжением

Задачи:

- формирование осознанного отношения к своим действиям;
- нормализация психо-эмоционального состояния в период отказа от курения;
- создание условий для стойкого отказа от курения;
- развитие навыков управления своим выбором вне зависимости от исходного эмоционального состояния.

Программа предназначена для людей, стремящихся самостоятельно решать свои проблемы, опираясь преимущественно на свои силы.

Продолжительность программы от 3 до 6 недель.

Курение представляет собой одну из наиболее часто встречающихся зависимостей после социальной зависимости

Ежедневно огромное количество курильщиков начинают бросать курить.

Именно поэтому я выбрал для публикации в данной книге программу помощи бросающим курить.

Основной период

Первый этап программы осознанный выбор – это осознание цели: зачем вы бросаете курить?

Об этом мы много говорили в главе «Цель есть ресурс».

При правильной формулировке цели проблем на первом этапе будет очень немного.

Для курильщиков формулировка цели представляет собой некоторую сложность особенно, в аспекте позитивности цели. Если для алкоголиков позитивная цель формулируется просто, быть трезвым, для людей страдающих лишним весом позитивная цель также достаточно проста – иметь определенный размер, иметь сбалансированное питание и т. д., то для курильщика простой положительной цели найти не удастся. В данном случае следует посмотреть, что же вы добьетесь в результате отказа от курения. Для одних это здоровые легкие, для других – возможность сохранить ноги (в следствии болезней артерий курильщики страдают болезнями, которые приводят к гангрене ног и их ампутации), для третьих это возможность знать: беременность будет проходить в более благоприятных условиях, и вы поможете своему ребенку избежать пассивного курения, для четвертых бросить курить – это улучшить семейные взаимоотношения. При особых затруднениях я рекомендую обратить внимание на тот факт, что курение по своей природе – то же самое, что алкоголизм и наркомания, тогда цель отказа от курения будет просто соблюдение трезвости в отношении курения

Сформулировав цель, можно двигаться дальше.

Второй этап процесса – это процесс *осознанного курения*.

На этом этапе процесс курения берется под осознанный контроль.

Делается это достаточно просто. Прежде чем закурить, спросите себя, можете ли вы отложить

сигарету и покурить позже.

В этот период самым важным является использовать формулу «Могу ли я покурить позже», без указания конкретного времени. Основная задача данного этапа – перевести процесс курения из не осознаваемого, то есть автоматического, в осознанный.

Результаты этапа: резкое снижение количества выкуриваемых сигарет и, что еще более важно, разрушение рефлекса курения.

Далее следует усилить процесс осознания курения, для чего при выкуривании каждой сигареты следует прояснить, почему вам необходимо закурить, что вы хотите получить в процессе курения.

Этот этап наиболее труден, так как часто пациенты, не имея опыта самонаблюдения, не могут четко сформулировать цели курения, заменяя истинный мотив такими объяснениями, как: просто хочется, привычка, нравится процесс. Однако подобный ответ не может быть верным, так как человек в принципе не действует себе во вред. Еще Маяковский писал: «Если звезды зажигают, значит, это кому-нибудь нужно».

При вдумчивом и внимательном отношении к себе довольно быстро выявляются истинные мотивы курения для данного человека.

Наиболее частые мотивы курения:

- снять напряжение в результате стресса;
- заполнить паузу (тоже снять тревогу из-за неумения находится один на один с собой и своими мыслями);
- настроиться на обдумывания сложной задачи или переключиться с одного дела на другое;
- просто отдохнуть.

Особняком стоит желание закурить после еды, в этом случае желание курит, носит не психологический, а скорее физиологический характер. И объясняется резким изменением, в процессе обильной еды, баланса так называемых гормонов удовольствия.

После прояснения мотива курения каждой из оставшихся сигарет можно перейти к следующему этапу.

Этап осознанной замены

Переключение с курения на другое дело можно осуществить, используя физические упражнения, или просто выпить медленными глотками стакан холодной воды.

Настроиться на новое дело можно, используя различные варианты медитации, послушать шум прибора или звуки леса.

Найдите себе занятие, которое вы могли бы делать в очереди, стоя в автомобильной пробке или просто ожидая транспорт на остановке, ожидая начало совещания, и т. п.

Среди мотивов курения довольно значительное место занимает курение «за компанию» и курение, спровоцированное употреблением алкоголя.

При обнаружении таких мотивов следует серьезно продумать, как вы будете общаться с курящими коллегами или близким, или как будете себя вести в компании выпивающих, а может быть, задумаетесь, нужно ли вам такое общение или этот бокал вина.

Пожалуй, единственное, с чем действительно могут возникнуть проблемы, так это с курением после еды, так как в этом случае психологической составляющей нет и найти альтернативу, используя этот прием, будет невозможно. Однако данная проблема достаточно легко решается, если после приема пищи выпить в спокойной обстановке стакан воды.

Но если мы проанализируем, когда желание после еды сильнее или слабее, мы заметим, что желание курить усиливается при переедании или в состоянии голода. Следовательно, регулярное правильное питание в адекватном количестве может решить эту проблему.

На этом этапе примите решение полностью отказаться от сигарет.

При этом нужно внимательно наблюдать за собой, отмечая, когда желание курить появляется вновь, находить цель курения, способ удовлетворения желаемого, корректировать свои действия.

Если возникают серьезные трудности при переходе к последнему этапу, можно облегчить процесс полного отказа от курения, используя никотиновые жвачки.

Если при прохождении этой программы вам самостоятельно не удалось бросить курить, то, вероятно, стоит обратиться к психологу или психотерапевту за помощью и поддержкой в данном деле.

Тираж: 7000 экз. Формат: 84x108/32