

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Недавно по воле Судьбы в мои руки попали статьи этого сборника. Готовя их к изданию, я сознательно нарушаю авторские права, не намереваясь получить никаких разрешений на издание.

У меня есть единственное оправдание: если знания помогут Вам, мой читатель, обрести и сохранить трезвость, как они помогли мне, - я обязан дать Вам эту возможность, даже вопреки меркантильным интересам других людей. И уж во всяком случае я не наживусь на этом издании.

Редактор

## АЛКОГОЛИЗМ. КОНЦЕПЦИЯ БОЛЕЗНИ

Много последних новостей от медицины кажутся обескураживающими: обнаружены причины рака, болезни сердца, легких. Также обнаружены новые заболевания, о которых мы не слышали несколько лет назад. Но также появились хорошие новости и об одной из старейших болезней - АЛКОГОЛИЗМЕ. Не так уж много лет назад почти все думали, что это - безнадежно, но мы не думаем так больше.

И первая часть этих новостей, что алкоголизм - это болезнь, действительная болезнь, подобно раку или диабету, или высокому кровяному давлению (гипертонии). Возможно это звучит странно, что я называю это хорошей новостью, но я могу показать вам, почему это - хорошая новость. И чтобы сделать это, я должен рассказать вам историю.

История начинается с конца 1930-х годов, когда люди, те, кто страдал и умирал от алкоголизма, устали обращаться к профессионалам (докторам, психиатрам, психологам, и др.), т.к. профессионалы, казалось, не могли помочь им - алкоголики продолжали пить и умирать. То ли травма от психиатрических больниц, то ли тюрьмы, но они заставили алкоголиков объединиться вместе и создать организацию, которая помогала сама себе - А.А.(Анонимные Алкоголики). И они действительно обнаружили путь, как остановить умирание и достичь выздоровления.

Члены А.А. не только перестали умирать, но и стали становиться здоровее, они обнаружили метод, который позволял им бросить выпивки и вести нормальную жизнь, как и любой другой человек. Это вторая часть хороших новостей. Но чтобы помочь братству алкоголиков, А.А. первоначально должно было решить, чем был алкоголизм: болезнью, которую можно лечить. Давайте теперь вернемся к первой половине хороших новостей.

Вы должны помнить, что члены А.А. не были медицинскими учеными-исследователями, они были просто бизнесмены, моряки, официанты и т.п., и они были все безнадежные пьяницы, кто только недавно стал способным остановить пьянство. Но программа А.А. была настолько успешной, что окончательно, после нескольких десятилетий, медицинские ученые почувствовали, что это требует более внимательного рассмотрения.

Почему это работало? Почему эти обычные люди, делая то, что они делали, были способны достичь хороших результатов, в то время, как профессионалы, лечившие их медицинскими и психиатрическими методами, казалось делали их более больными.

И первая вещь, которую нужно отметить - это то, что люди из А.А. говорили, что алкоголизм - это первичная болезнь. Это - болезнь сама по себе. Она имеет свои симптомы, - это не симптомы некоторых других заболеваний, - и А.А. лечила это таким путем. И медики окончательно должны были признать, что А.А. были правы! В 1956 г. АМА официально признала алкоголизм как действительную болезнь, творящую свои собственные проблемы, имеющую свои собственные симптомы, и которая имела свое собственное лечение - и это было опубликовано на первых полосах их изданий. И это перевернуло вещи с головы на ноги. Это привело к тому, что законодательство потребовало от госпиталей признать алкоголиков пациентами, тогда как прежде они не хотели иметь дело с "этими алкашами". До 1956 г. врачи должны были перемешивать алкоголизм с другими диагнозами, чтобы можно было госпитализировать их. И затем алкоголиков лечили от вторичных заболеваний - болезни печени, например - в то время как главная причина игнорировалась. Поэтому пациенты могли идти домой с незначительно улучшенным состоянием печени, но с совершенно не улучшенным алкоголизмом, который вскоре разрушал их печени снова и насовсем.

Но с 1956 года повсюду в США и в конце концов по всему миру появились лечебные центры, куда люди могут прийти и получить приличную и гуманную помощь от алкоголизма. И это стало, поверьте мне, наилучшей из всех возможных новостей для печени. Сейчас, чтобы продолжать нашу историю, нам необходимо сказать кое-что о болезни. Я думаю, нам нужно определить это, что нелегко сделать.

### **Определение болезни.**

Болезнь - это нечто, что препятствует способности человека функционировать нормально. Заболевание - это нарушение нормального состояния растительного или животного тела, которое негативно влияет на жизненно важные функции: ум, тело и дух, или все сразу. (Ч. Андерсон).

Это может быть инфекционная болезнь, такая, как туберкулез, которая может разрушить ваши легкие. Это может быть поломанная нога, когда вы упали на льду, поскользнулись. Что угодно, однако как только это с вами случилось, ваша болезнь начинает препятствовать вам жить и делать что-то так же эффективно, как это вы обычно делали.

И, на мой взгляд, болезнь подобная алкоголизму препятствует нормальной жизнедеятельности даже больше, чем любая другая болезнь, потому, что это длится очень долго, и потому, что люди страдают от этого так много лет, прежде, чем кто-то обнаружит эту проблему и попытается обратиться за помощью.

В среднем взрослый алкоголик, которого я сегодня лечу, имел по крайней мере 10 лет тяжелого употребления алкоголя и важные физические и эмоциональные проблемы, вызванные пьянкой, прежде, чем он получит помощь, прежде, чем он поступит на лечение. Алкоголизм препятствовал нормальной жизнедеятельности длительное время и будет продолжать препятствовать так долго, пока алкоголик продолжает пить.

Но это определение скорее философичное, и, к сожалению, философичные определения не удовлетворяют трудолюбивых критиков. Поэтому нам нужно продолжить чуть дальше и рассматривать концепцию алкоголизма как болезни, но со строго научных, строго медицинских точек зрения. И если мы собираемся это сделать, то нам необходимо прийти к некоторым определениям того, чем является алкоголизм. Вот официальное определение АМА: "Алкоголизм - это болезнь, характеризующаяся поглощенностью алкоголем, потерей контроля над употреблением, обычно ведущим к интоксикации, и, когда выпивка становится хронической, прогрессирующая и имеющая наклонность к срывам, типично связанная с физической неспособностью и поврежденными эмоциями, с определенным родом занятий (или социальным приспособлением) - как прямое следствие от постоянного (и "эффективного") использования.

У-ух! Хорошенькие слова, не так ли? Вы могли бы уже четыре раза выпить за то время, пока я все это читал. По этим причинам, определение АМА не является особенно хорошим. Кто сможет запомнить это определение, если оно реально кому-нибудь понадобится?

Вот определение, одно из тех, которые я предпочитаю: "Алкоголизм - это хроническая, прогрессирующая, неизлечимая болезнь, характеризующаяся потерей контроля перед алкоголем и другими седативными веществами".

Теперь позвольте мне объяснить некоторые главные слова в этом коротком определении. Хроническая - самообъяснительное. Это длится долгое время. Я уже упоминал, что типичный взрослый алкоголик обычно имеет 10-15 лет болезненного пьянства и множества вторичных проблем, прежде чем он получит помощь.

Прогрессирующая - это разочаровывает. Это - одна из уникальных особенностей болезни, и одна из причин, почему большинство людей из тех, кто помогает - медики, консультанты и др. - не любят алкоголиков. Вы должны помнить, что многие из этих "помогающих" профессионалов, подобно многим из нас, имеют по крайней мере одного алкоголика где-то у себя в семье. Они, также, подобно остальным из нас, имеют такого Дядю Джека и Тетю Джейн, которые так и никогда не достигли улучшения, независимо от того, что бы они не делали. Бедный старый Джек. Бедная Джейн. Семья пыталась сделать все, что только было возможно, чтобы помочь Джеку и Джейн, и эти бедные жены или мужья и эти бедные дети! Армия экспертов была задействована - доктора, врачи, психиатры, психологи, социальные работники, советники по финансовым проблемам, специалисты в области детского воспитания и развития - и никто не помог потому, что Джек или Джейн (кто не заслуживал так много симпатии после всего этого) шли снова к выпивке, продолжали пить.

Окончательно Джек/Джейн умирали или заканчивали жизнь в "домах" (для умалишенных) и тем самым профессионалы, их лечившие, были спасены. Но сейчас профессионал - один из тех экспертов сам по себе - и он окружен Джеками и Джейнами у себя на работе. О, Боже!

С одной стороны (мысленно у себя в голове) он знает, что алкоголик - больной, что ему можно помочь, если затратить несколько лет профессионального лечения, с другой стороны (в своем сердце, в его опыте с его первыми Джеком и Джейн), профессионал знает очень хорошо то, что этот "противный человек" начнет подкрадываться к напиткам снова, сразу же после выписки из госпиталя или другого места.

Таким образом, это - часть значения "прогрессирующий". Это продолжается дальше, дальше и дальше. И это деморализует каждого, кто в это вовлечен. И это вызывает их сказать таким образом: "Какая от этого польза?" почти с самого начала. Другая часть прогрессируемости состоит в том, что пока алкоголик продолжает пить, его болезнь может быть только хуже, прогрессирующе хуже.

Но, предположим, что Джек или Джейн прекратили пить. Может быть потому, что прошли лечение, может быть он/она запрыгнули в вагон поезда, который увез их от этого и, допустим, существует какой-то длительный период трезвости - 10-15 или даже 25 лет (в моем собственном личном клиническом опыте был пациент, который абсолютно воздерживался от алкоголя 25 лет). И затем, по каким-либо причинам, обычно очень тривиальным, Джек или Джейн решили, что они могут выпить снова, и попытаются вернуться к нормальному, социальному, контролируемому типу выпивки, от которого любой неалкоголик может всегда отойти. Но бедный алкоголик Джек или Джейн не могут.

В течение короткого периода времени, обычно не более 30 дней, симптомы алкоголизма станут такими же, какими они были 25 лет назад, когда они перестали пить. И обычно даже хуже. Это почти как если бы алкоголик не имел этих 25 лет трезвости, как если бы они и не имели каких-либо намерений. Алкоголик не может стать трезвым на какое-то время, затем начать снова и иметь симптомы раннего алкоголизма. Алкоголик не может наслаждаться несколькими годами приятного пьянствования прежде, чем ему снова станет плохо, как это было раньше. Болезнь как бы ожидает там (внутри нас) и берет верх, как только вы ее выпустите. Я знаю, это потрясающе для вас, и кажется почти сверхъестественным, но позже, я думаю, я смогу дать вам научное объяснение того, почему это так, и является медицинским фактом.

Но давайте продолжим с определением алкоголизма. Это - неизлечимая болезнь, что для меня неотрицаемо. Мы уже коснулись этого в предыдущем параграфе. Джек и Джейн могут вернуться к нормальной жизни, но только пока они не пьют.

Может быть вы и услышите изредка другое, что алкоголик, мол, может научиться контролируемой социальной выпивке. Если вы алкоголик - не верьте этому! Ученые давно сказали нам - это неизлечимо.

Итак, мы выяснили, что алкоголизм - это хроническое, прогрессирующее неизлечимое заболевание, характеризующееся потерей контроля перед употреблением алкоголя и другими седативными веществами. Оно характеризуется потерей контроля. Это может звучать тривиально, но это - очень важное медицинское определение. Это то, что делает эту болезнь отличной от других хронических неизлечимых болезней, таких, как диабет и некоторые типы артритов.

Потеря контроля не означает, что когда алкоголик выпивает - то он продолжает пить до чрезмерности и становиться "в стельку" пьяным. Это очень редко. И алкоголик обычно понимает это намного лучше, чем некоторые профессионалы, кто лечит их. Большинство моих пациентов говорят мне о том, что прежде, чем лечь в госпиталь, они выпивали 1-2 стакана и останавливались. Они больше не принимали алкоголь в тот день. И если вы посмотрите на них

только в этот маленький 24-часовой период, вы будете думать, что эти люди являются нормальными, контролирующими пьяницами. Но "потеря контроля" означает то, что однажды алкоголик, выпив эту первую рюмку после периода трезвости или воздержания, - он не может предсказать с какой-либо вероятностью: будет ли это нормально потребляющим эпизодом или уже не нормальным.

Посмотрите на этот факт. В понедельник Джек кончил работу в 5 часов, он планирует зайти в бар, выпить пару маленьких с коллегами, и затем пойти домой на ужин. И он так и делает. Во вторник - это может быть плохой день, хороший день, не имеет значения - Джек забегает в тот же бар и выпивает ту же пару рюмок с теми же коллегами и с точно такими же намерениями. Но следующая вещь, которую он осознает - это то, что бар уже закрывается. Его друзья давно ушли. Он взбирается в свою машину (как на вершину горы), получает штрафной билет за вождение в нетрезвом состоянии или сбивает кого-нибудь по пути домой, или, если он достаточно удачлив, чтобы не сделать этого, обнаруживает, когда безопасно достигает своего дома, что жена собрала вещи и покинула его, забрав с собой детей.

Джек не мог сказать вам этим утром, каким будет для него этот день. Решения не было в его руках (в его воле). Он потерял способность предвидеть свое поведение во время выпивки, и это обозначает "потерю контроля". Он уже не может больше контролировать потребление алкоголя, как и большинство из нас, алкоголь контролирует его.

## **АЛКОГОЛИЗМ - СЕДАТИВНОСТЬ**

Сейчас, возможно, настало время сказать вам, что алкоголь - это седативное вещество. Алкоголизм - хроническое, прогрессирующее, неизлечимое заболевание, характеризующееся потерей контроля перед алкоголем и другими седативными веществами, помните?

Алкоголик потерял контроль не только перед наркотиком / алкоголем, ведь алкоголь не более чем широко применяемый, социально приемлемый, не предписанный (как другие лекарства в рецептах) и недорогой транквилизатор или седативное вещество. Он один из тех, который вы идете покупать скорее в винный магазин или универсам, чем в аптеку.

Но если мы посмотрим на него как на наркотик, если мы увидим, что он делает с мозгом, то мы согласимся, что это - "седатив". Он воздействует усыпляюще на мозговую ткань, точно так же, как транквилизатор или снотворные таблетки. Алкоголик потерял контроль также и перед всеми другими седативными наркотиками.

И это действительно одна из реальных больших проблем. В нынешнем лечении - большинство (60%) злоупотребляют не только этиловым алкоголем. Они также используют меньшее количество транквилизаторов и различных снотворных-седативных наркотиков и, что интересно, они обычно получают рецепт легально от врачей, которые: а) не знают, что они лечат алкоголиков, или б) не знают, как лечить алкоголизм и не осознают алкоголизм как болезнь, характеризующуюся также потерей контроля перед теми лекарствами, которые им прописывают. Поэтому такой человек может вскоре подойти к концу не только употребляя этиловый алкоголь, но также "зацепившись" за транквилизаторы и снотворное, и, возможно, он будет переключаться с одного на другое (уходить от одного, но продолжать развитие пристрастия, употребляя другое) и основная болезнь будет продолжать разрушать его организм. И есть возможность, что алкоголик будет смешивать алкогольные напитки и таблетки, и это только ускорит процесс разрушения. Смешивание седативных веществ ведет к огромному риску, так как в общих случаях это - смерть.

Таким образом, определение, которое мы написали выше, я люблю использовать в клинической практике. Если пациент сидит у меня в офисе и я пытаюсь решить: "Имеет ли этот Джек или Джейн алкоголизм?", это определение я искаю в работу.

Потеря контроля - это наиболее важный клинический фактор. Может ли этот человек предсказать свое поведение, когда он пьет? Если да, то он не алкоголик. Но если его поведение непредсказуемо, когда он пьет, если он просто не может сказать, что произойдет в следующий момент, тогда я знаю, что болезнь взяла его в свои руки.

## **Как медицина определяет "болезнь"**

Я - врач, который специализируется в установлении диагноза и лечении алкоголизма. Многие доктора, возможно включая вашего семейного доктора, отказываются сегодня верить, что алкоголизм - это болезнь. Они смотрят на это как на недостаток характера или моральный изъян, или просто как недостаток силы воли. (И мы понимаем, почему они так считают. Помните, что мы говорили о причинах, почему многие профессионалы, которые помогают лечению, не любят алкоголиков?). Поэтому для них (и возможно для всех вас, у кого остались сомнения) нам нужно поговорить об алкоголизме еще более специфически и научно. Нам необходимо сделать это потому, что это поможет вам спасти некоторых людей от алкоголизма.

Когда мы, доктора, говорим о болезни, мы обычно начинаем с расспроса о причине, или "этиологии". Но мы собираемся отложить это на минуту. Каждая хорошая история нуждается в некоторой тайне. Хотя доктора любят поговорить об этиологии болезней, необходимость вынуждает нас посмотреть сначала на признаки и симптомы. Признаки - это физические признаки, которые доктор может буквально видеть, когда он осматривает человека. Например, красные высыпания на коже (мы называем их крапивницей), или наличие сахара в моче, если мы имеем дело с диабетом.

Симптомы - это жалобы, которые приносит больной человек с собой, когда он обращается к доктору. Диабетик скажет вам, что он устает все время, или что у него насыщаемое желание выпить жидкости. Наш вопрос здесь такой: "Есть ли уникальные признаки или симптомы у этой загадочной болезни, которую мы называем алкоголизмом?" Абсолютно! И даже возможно больше, чем для большинства болезней, и сейчас мы их хорошо знаем.

Сорок лет назад, доктор E.M. Jellinek в этой стране и доктор Max Clatt в Англии поместили точное описание прогрессии алкоголизма от ранней стадии - к средней и поздней стадиям. Они описали симптомы так хорошо, что могли увидеть пациента только раз и сказать, на какой стадии заболевания он находится. Стадии (как ступени) болезни человека, между прочим, это то, что врачи называют патогенезом.

Я не буду называть все признаки и симптомы, их 50-60 общих, и множество не таких общих, но я хочу обозначить несколько из них, которые может быть самые яркие. На ранней стадии, например, это выпивка для облегчения. Человек использует алкоголь, чтобы достичь облегчения от чего-то: физической боли, эмоциональной боли, беспокойства по поводу денег, - это может быть все что угодно. Вождение в пьяном состоянии - в общем случается на ранней стадии алкоголизма. Также потеря памяти. Это период амнезии, который случается, когда человек пьяный. Тетя Джейн может выглядеть достаточно нормально - хотя вы знаете, что она пьяна, но она еще функционирует, она еще ходит по комнате, поддерживает беседы и т.д., но завтра у нее будет амнезия, она не сможет рассказать того, что произошло вчера ночью. Это весьма обобщающий симптом алкоголизма, и, если вы знаете человека, который имел такой опыт больше, чем 1-2 раза, есть шанс, что этот человек - алкоголик. Все это - симптомы ранней стадии. Далее мы достигаем средней стадии заболевания, в общем называемой стадией крушения, потому, что здесь большинство алкоголиков могут обнаружить проблемы и прийти на лечение. Это также период, когда, если вам не удастся привести их на лечение, шанс на выздоровление уходит (значительно падает), поэтому это - действительно критический момент крушения.

На этой стадии мы видим классические симптомы: прогулы на работе, снижение качества работы, финансовые проблемы, семейные проблемы, изменения в моральном или этическом поведении, которые помогают болезни становиться все хуже (и помогают алкоголикам быть такими нелюбимыми). Существующие симптомы и признаки делают болезнь достаточно видимой и обнаруживаемой - и это могло быть удачным временем, если пораженный человек каким-либо образом достигает лечения. И лечение определено необходимо потому, что это также начало физических проблем алкоголизма.

Это уже движется к концу описываемая средняя (сокрушительная) стадия, когда с печенью становится так плохо. Супружеские проблемы на физической основе - импотенция - начинают показываться. Алкоголик сейчас в печальном положении. И ужас в том, что, возможно, он не достаточно трезв, чтобы знать, как много это ранит. И мы сейчас находимся при пересечении этой серой линии. Когда начинаются разрушения (порча) тела, значит, алкоголик вошел в позднюю, или хроническую стадию болезни. Большинство из нас, когда мы думаем об алкоголике, рисует картину хронической стадии. Полу-человек, с испорченным организмом, с циррозом печени, с маленьким проблеском ума и близкий к тому, чтобы погаснуть.

Сегодня в мире в действительности такую картину имеет только 3, может быть 4 % алкоголиков. Большинство алкоголиков не столь удачливы, чтобы выжить и достичь этой стадии. Многие умрут травматически - на скоростных дорогах, или дома с сигаретой, которую они забыли затушить, и она подожгла кровать вместе с ними.

Вы, возможно, знаете, как рискованно пройти даже через одну вечернюю выпивку в современном мире. Необходимо 20-25 лет тяжелого пьянства, чтобы достичь хронической стадии.

Здесь нет достаточного количества ветеранов. Жизненно-спасающая ценность концепции болезни - хорошо. Мы сейчас стали очень мрачными - потому, что это - естественный патогенез алкоголизма, когда он идет своим путем без лечения. Но какая замечательная вещь в концепции болезни, которая позволяет обнаружить нам симптомы алкоголика и поместить его на лечение прежде, чем разрушения станут необратимыми. И, побывав на соответствующем лечении, совершенное и полное выздоровление высоко вероятно! Поэтому - спасибо Богу, что существуют признаки и симптомы алкоголизма.

Я могу взять студентов-медиков первого года и обучить их признакам и симптомам в течение часа и они будут способны поставить правильный диагноз. Но, и я могу сказать - достаточно "Но", т.к. в этой истории только некоторые, даже сегодня, научились осознавать алкоголизм как болезнь. А ведь это - национальный, и в конце концов и мировой позор.

В США сегодня приблизительно 34,5 из каждых 36 людей, страдающих алкоголизмом, кто умрет от этого тем или иным образом. Он убьет их. И они никогда не будут лечиться от этого. О, они, конечно, будут лечиться. Они будут посещать множество больниц - они будут там из-за всех тех физических проблем, которые сопровождают алкоголика - проблемы желудка, печень, поджелудочная железа, нервы.

Они могут даже часто быть госпитализированы в психиатрические лечебницы, где им могут приклеиваться все типы психиатрических ярлыков. Они будут "маниакально-депрессивными" потому, что они регулярно имеют эпизоды депрессии. Да, я бы тоже был в депрессии, если бы моя жена меня покинула, или если бы я потерял свою работу, или мое тело стало бы испорченным. Я думаю, я мог бы иметь эпизоды депрессии.

Алкоголики получают все ярлыки, приклеиваемые на них. И достаточно много лечения - часто для него используют другие седативные лекарственные средства, которые ведут к пристрастию даже более глубоко и толкают алкоголика вниз под гору даже быстрее. Лечение возможно, но часто это не то лечение. Следовательно, естественно, что алкоголик умирает.

Удачники умирают. Примерно половина процента из каждых 36 станут безумными. Они закончат с физически разрушенным мозгом: "мокрый мозг", о котором, возможно, вы слышали. Так много мозговой ткани разрушается на этой поздней стадии алкоголизма, что остается только одно - поместить того человека в дом престарелых в "кормящий дом". Там его кормят, одевают, моют, и стараются держать спиртное в пределах недосыгаемости. Он еще может иметь ум, чтобы искать спиртное, если это возможно каким-либо образом. Но его мозга уже не хватает, чтобы заботиться о чем-либо еще.

Таким образом, значительное число алкоголиков окончательно будут иметь разрушенный мозг этой болезнью. Примерно 34 из 36 будут убиты тем или иным способом. И только один из 36 получит лечение, выздоровеет и станет нормальным. Это трагическая статистика. Трагическая, потому, что это не необходимо. И мы действительно имеем сейчас соответствующее лечение алкоголизма как первичного заболевания и, имея такое лечение, обнаруживаем такое ужасное число не выздоравливающих алкоголиков.

Предположим, что мы поймали кого-нибудь, кто мучается на средней стадии. Классический случай - это кто еще служащий, но вынужден своим начальником пойти на лечение, так как уже не может качественно исполнять свою работу. В этой ситуации возможность выздоровления возрастает до 80%. Восемь из десяти алкоголиков на средней стадии могут выздороветь. Мы не можем ожидать того же на поздней (или хронической) стадии, но даже здесь среди худших случаев, как вы можете думать, число выздоравливающих поднимается до 25-30-35 %.

Говоря "выздоровливающие" я имею в виду людей, вернувших себе здоровье и возвращающихся обратно к нормально функционирующим и работающим жизням. Это - другой странный аспект болезни, которую мы называем алкоголизм. Есть только несколько хронических, прогрессирующих, неизлечимых заболеваний, где от 25 до 80 % больных могут вновь выздороветь.

## **АЛКОГОЛИЗМ - ПРИЧИНА**

Очевидно, что сейчас мы имеем интригующее таинство. Мы описали определенную болезнь, и мы сказали, что без соответствующего лечения шансы на выздоровление почти равны нулю. А с соответствующим лечением шансы на выздоровление довольно-таки хорошие. Почему же тогда на земле большинство алкоголиков не достигают соответствующего лечения?

Помните, когда несколько страниц назад мы начали говорить об "этиологии" - причине заболевания? Какая причина алкоголизма? Много мирян и, к сожалению, многие из профессионалов, которые печат, будут описывать это личностной слабостью алкоголика, отсутствием характера или силы воли, просто его неспособностью сказать "нет" искушению, когда остальные из нас достаточно смыслены, чтобы отказаться.

Но мы большей частью вспоминаем противных, несносных, часто отвратительных пьяниц, когда думаем так об алкоголиках.

Начиная с 1935 г. А.А. помогло почти двум миллионам людей выздороветь от тяжелого пьянства. Современные лечебные центры помогли еще большим. Как это миллионы внезапно развили силу воли и бросили пить?

Теория "слабого характера", кажется, поднимает больше вопросов, чем ответов.

Что же является причиной алкоголизма? Мы не всецело уверены, и мы должны признать это. Я не могу сказать вам, что я знаю этиологию алкоголизма, потому, что я не знаю. Но мы имеем больше знаний о том, что может быть причиной этого, чем мы знаем о большинстве болезней. Мы конечно не должны говорить (как это делают некоторые доктора), что так как мы не знаем причины алкоголизма, то он и вообще не может быть описан как реальное заболевание. Если бы это было так, то и рак, и диабет, и атеросклероз не были бы реальными заболеваниями, так как мы еще реально не знаем, что же является их причиной.

Но еще каждый день я слышу профессионалов, говорящих так об алкоголизме. Но это - тупиковый путь - говорить, что причиной алкоголизма является слабый характер, или может быть это - неудача алкоголика, или может быть проклятие колдуна.

## **СЕМЕЙНАЯ СВЯЗЬ**

Какова причина алкоголизма? Мы не знаем точно, но сейчас у нас есть некоторые очень хорошие идеи. Медицинские исследования показали, например, что алкоголизм распространяется в семье. (Возможно, что вы и сами отметили такую тенденцию в своих наблюдениях).

Семейные истории, взятые от пациентов, указывают, что в 95 % случаев или мать выпивала, или отец, или дядя, или брат. Конечно, когда есть один алкоголик в семье, вы найдете много больше в происхождении.

Также, не меньшее значение имеет окружение: атмосфера, в которой растет человек и где он учиться пить. На этот вопрос последние 20 лет было получено достаточно много ответов, и особенно, в исследованиях 1970-х годов.

Исследования наследственности, проведенные по всему миру, четко показывают, что генетические данные более важны в определении, будет кто-то или нет алкоголиком, чем какой либо другой исследованный фактор. Генетический фактор даже более значительный, чем комбинация социальных факторов (или факторов окружения). Я не говорю, что человек рождается алкоголиком. Я никогда не встречал алкоголика, который не пил. Но, я думаю, что достаточно убедительно утверждение, что некоторые люди действительно предрасположены к алкоголизму из-за их наследственности, и если они когда-то начнут выпивать, они достигнут невероятно высокого риска развития болезни.

## **T N I Q i - БИОХИМИЧЕСКИЙ ВИНОВНИК**

### **i T N I Q - Тетрагидроизохинолин**

Конечно, в медицине мы имели достаточно болезней, которые развиваются таким способом. Диабет имеет высокую семейную предрасположенность. "Предиспозиция" - обозначает какую-то ненормальную химию тела. Какова она у алкоголиков? И как раз в последние 10 лет мы думаем, что нашли это. И здесь - история внутри истории, другая из моих любимых.

Это началось в Хьюстоне, Техас, у медицинского ученого, которая проводила раковые исследования. Для своей работы она нуждалась в свежем человеческом мозге, которого так широко в наличии нет (вы не можете спуститься в магазин и купить его). Поэтому она прогуливалась по улицам с полицейским рано утром по Хьюстону и они собирали тела пьяниц, тех, кто умер в предшествующую ночь. Она мерила температуру этих тел, затем их быстро несли в ее госпиталь, где она удаляла мозги для своих исследований рака.

Однажды, когда в кафетерии госпиталя она беседовала с другими докторами и рассказывала им о некоторых своих находках в лабораторных исследованиях, она сказала: “Вы знаете, я никогда не думала, что все эти пропойцы используют героин так же хорошо, как и спиртное”.

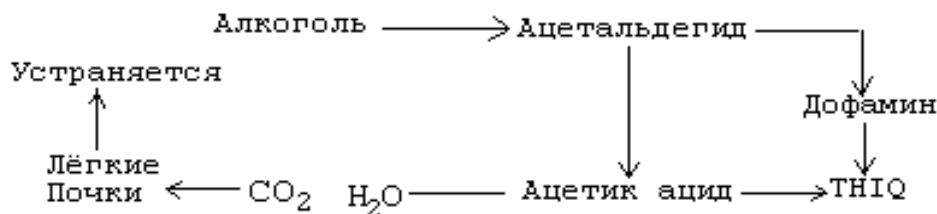
Но они только рассмеялись в ответ: “Эти ребята не используют героин. Они могут позволить себе только бутылку дешевого муската”.

Она замолчала и вернулась в свою лабораторию. Но она видела что-то, и она это знала. Она обнаружила в мозгу этих хронических алкоголиков вещество, которое действительно было родственно героину.

Это вещество, давно известное ученым, называется ТНІQ. Когда человек вводит героин в свое тело, некоторое его количество разрушается и превращается в ТНІQ. Но те люди не использовали героин: они были просто алкоголиками. Следовательно, откуда там ТНІQ ? Это было как раз то, что привело к дальнейшим исследованиям ученых в течение следующих нескольких лет.

А теперь я собираюсь немного помучить вас биохимией. Когда средний взрослый неалкоголик принимает алкоголь, то это очень быстро устраняется, с темпом 1 рюмка в один час. Первым делом он превращается в ацетальдегид. Это - очень токсичное вещество, и, если бы оно скапливалось внутри нас, мы были бы сильно больны, и мы действительно могли бы умереть. Но Мать-Природа помогает нам освободиться от ацетальдегида очень быстро. Она эффективно изменяет его в ацетик кислот, который мы знаем, как “уксусная кислота” а затем, правда через некоторое время, в карбон диоксид и воду, которые устраняются через наши почки и легкие. Это то, что происходит у “нормально” пьющего.

Примерно то же самое происходит и у алкоголиков, но они и еще имеют кое-что:



То, что было обнаружено в Хьюстоне, и что было очень широко подтверждено наукой - что нечто дополнительное происходит в организме алкоголика. Очень малое количество ядовитого ацетальдегида не распадается, вместо этого он идет в мозг, где путем сложного химического процесса он превращается в ТНІQ. Исследователи обнаружили интересные вещи о ТНІQ.

Во-первых, ТНІQ образуется прямо в мозгу, и это происходит только в мозгу алкоголика, и это не случается в мозгу нормального “социально” пьющего. Во-вторых, ТНІQ оказался вызывающим сильное пристрастие. Во время второй мировой войны проводились эксперименты с животными, когда искали вещество, которое способно снимать боль, но вызывающее не такую зависимость, как морфин. И ТНІQ был довольно хорошим “убийцей” боли, все верно, но он не мог быть использован для людей. Потому, что он оказался намного больше пристрастен, чем морфин. Поэтому ученые должны были забыть это, и они оставили это на годы лежать “на пыльной полке”. Третья интересная вещь о ТНІQ также имеет дело с пристрастием. Есть, как вы может быть знаете, определенный тип крыс, которых нельзя научить употреблять алкоголь. Поместим им в клетку очень слабый раствор водки и воды, и они не будут пить это, они буквально умрут от жажды, чем согласятся выпить алкоголь.

Но если вы возьмете тех же крыс и введете самое ничтожное количество ТНІQ в их мозг - одна инъекция - и у животного немедленно разовьется предпочтение алкоголя перед водой. Крыса будет бегать по клетке в поисках этого раствора. И будет более счастлива, если вы будете примешивать все меньше и меньше воды. То есть мы взяли “крысу-трезвенницу” и превратили ее в крысу-алкоголика. И все, что мы сделали - это лишь дали ей ТНІQ.

Другие исследования были проведены на обезьянах - наших ближайших родственниках из животных (в медицинских терминах). Выяснилось, что однажды помещенное в их мозг ТНІQ навсегда остается там. Вы можете сохранить ТНІQ-рованную обезьяну “сухой”, т.е. вдали от алкоголя в течение 7 лет, а затем, когда вы принесете ее в жертву и вскрыете ее мозг, то увидите, что это жуткое вещество еще там.

Это, как вы уже, возможно, заметили, возвращает нас к прогрессируемости болезни. Помните того человека, который воздерживался от употребления алкоголя 10 или 25 лет, и затем вдруг начал пить снова?

Алкоголик немедленно покажет те же симптомы, показывавшиеся и в прежние годы - и ничего удивительного. Алкоголик-человек еще несет в себе ТНІQ, подобно тем, искусственно сделанным алкоголику-обезьяне и алкоголику-крысе.

## **КУСКИ НАЧИНАЮТ СКЛАДЫВАТЬСЯ**

Вы видите, как прекрасно эти лабораторные находки приходятся к тому, что мы, специалисты по алкоголизму, отмечаем в наших клиниках. Дядя Джек приведен, и он снова пьян, и даже, хотя это медленно его убивает, он не может остановиться и не пить. Когда он будет достаточно трезв, чтобы рассказать семейную историю - выяснится, что действительно есть другие алкоголики в семье, существует семейная предрасположенность - ненормальность

биохимии у членов семьи. Мы чувствовали это и раньше, но теперь видим более ясно - это предрасположенность в производстве THIQ.

Алкоголики не намериваются производить THIQ, когда они начинают пить. Они не хотят, чтобы их мозг образовывал что-то сильнее, чем морфин - они видели вред наркотиков всю их жизнь, но они слышали намного меньше о зле алкоголизма. Большинство нормальных американцев выпивают и сейчас, и потом, и молодые, потенциальные алкоголики, хотя бы нормальными. Поэтому они выпивают и сейчас и потом. К сожалению, "потенциальные" алкоголики не являются нормальными. Это конечно плохо - осознавать это - для них, но могло бы быть и намного хуже: они могли быть рождены слепыми, или с покалеченными руками или ногами, с другой стороны, конечно, потенциальные алкоголики определенно знали бы о слепоте или о какой то другой своей неспособности (что покалечено). Но они не знают о предрасположенности к образованию THIQ их мозгом, которое передается по наследству. Никто не знал об этом еще недавно. Поэтому Джек и Джейн и новое поколение алкоголиков начинают спокойно потреблять свои первые рюмки и все кажется им нормальным.

Алкоголик имеет его (или ее) ранние годы потребления, и здесь мы можем вернуться к нашему маленькому уроку биохимии. Организм алкоголика, подобно вашему и моему, превращает алкоголь в ацетальдегид и, затем, большинство этого - в диоксид карбоната (углекислый газ) и воду, которые в конце концов выделяются через почки и легкие.

Исключая, конечно, те организмы алкоголиков, которые вышвыривают из себя эти химические вещества. Мозг алкоголика сохраняет некоторое количество и трансформирует в THIQ. Поэтому потенциальный алкоголик начинает выпивать, и он / она могут быть достаточно умеренными поначалу. Только по субботам вечером. Может быть, пару банок пива за футбольным матчем по телевизору. Может быть, немного за обедом для аппетита. Две или три рюмочки, чтобы успокоить нервы перед экзаменом. Поначалу "потенциальный" алкоголик бывает серьезно пьяным скажем 1 раз или дважды в год. Чем дальше, тем больше. Но все это время мозг алкоголика ведет свою работу (наплевать про себя) в стороне, по построению маленького тайника THIQ, пока настолько маленького, как в мозгу наших крыс и обезьян; и в некоторый момент, может быть позже, алкоголик пересекает ту темную линию и попадает в совершенно новую жизнь (с заболеванием).

Сейчас медицинские учёные ещё пока не знают, где находится эта линия - не знают, как много THIQ мозг каждого человека должен накопить, чтобы перешагнуть эту линию.

Некоторые люди, имеющие предрасположенность, перешагнут эту линию когда они тинэйджеры, или даже раньше. С другими это не случится, пока они не достигнут 30 или 40 лет, или, может быть до пенсии. Но однажды, когда это случится, алкоголик будет на крючке у алкоголя, или будто бы он был пристрастен к героину, если бы он выбрал его вместо алкоголя - по очень сходным химическим причинам. И здесь происходит та потеря контроля, о которой мы говорили в начале нашей истории. Что алкоголизм имеет хроническую, прогрессирующую, неизлечимую природу - очевидно почти каждому, кто знает алкоголика.

И здесь это уже ясно видно - это болезнь. И очень часто эта болезнь лечится другими седативными веществами. Слишком часто алкогольное пристрастие лечится таблетками, что способствует развитию болезни. И когда так делается, то алкоголик (если он еще остается жив) будет функционировать как THIQ-рванная крыса.

## **ХОРОШИЕ НОВОСТИ !**

Но я обещал вам хорошие новости, не так ли? Но вы их уже услышали (и вы уже способны понять это). Алкоголизм - это болезнь. И это - хорошая новость. Алкоголизм - это не вина алкоголика - и это хорошая новость также. Алкоголики могут получать сегодня соответствующее лечение от этой болезни, и это определенно хорошая новость, и это лечение начинается, когда мы говорим вам эти факты.

Пациенты-алкоголики, которых я вижу, обычно испытывают огромное облегчение, услышав, что это не их вина, потому что они несли тонны вины по поводу алкоголизма - и эта вина была часто хуже, чем просто бесполезна.

Сейчас вместо вины алкоголик может взять личную ответственность. Теперь этот алкоголик знает факты, что он или она могут с помощью лечения взять ответственность за прекращение потребления алкоголя, алкоголики могут отказаться от того, чтобы в мозг поступало еще большее количество THIQ и они могут отказаться реактивировать уже имеющийся там THIQ. Алкоголики не могут избавиться от своего THIQ, но они могут с помощью лечения научиться контролировать его.

Алкоголики могут научиться как жить нормальной, здоровой и вновь развивающейся жизнью. И это - хорошие новости для всех из нас. И это - наилучшие новости для всех людей, какие можно было когда-либо ожидать.

## **ОБЫЧНЫЕ СИМПТОМЫ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ, ЧАСТО ИСПЫТЫВАЕМЫЕ ВЫЗДОРАВЛИВАЮЩИМИ АЛКОГОЛИКАМИ**

Автор: д-р Джеймс Э. Мэссман. Лекция получена 13 октября 1984г.

**Краткое содержание:** Выход из состояния алкоголизма ранее описывался как модель денерационной сверхчувствительности. Подобным образом, и по-видимому на этой же основе, выздоравливающий алкоголик может испытывать большое разнообразие физических и эмоциональных симптомов и комплексов симптомов - от раздражающих до пугающих. Они обычно сопровождаются значительной тревогой: выздоравливающий алкоголик боится появления у него серьезного заболевания.

Все эти симптомы должны получить медицинскую оценку с целью исключить другие болезненные процессы, однако иногда устанавливается случай патологии. Осознание того, что эти симптомы являются обычными в процессе выздоровления и не связаны с другой болезнью, многих пациентов привело к большому облегчению: исчезли

беспокойство и страх. В частности, как стало известно автору, импотенция, так часто испытываемая мужчинами, вызывает большую тревогу, приведшую в двух случаях к самоубийству.

Мужчины, осознающие, что этот симптом поддается быстрому, эффективному лечению, преодолевают свое беспокойство по этому поводу. К сожалению, знание о существовании обычных симптомов выздоровления фактически отсутствуют у выздоравливающих алкоголиков, а также у медиков и сотрудников программ восстановления здоровья, которые и существуют для того, чтобы помогать первым.

Как известно, выздоровление от алкоголизма не завершается после выписки пациента из лечебного учреждения: это длительный процесс адаптации и развития и обычно возникновения нового и положительного стиля жизни. Красоту этого развития, хотя и болезненного, испытали и были ее свидетелями многие. В то время, как эти социальные и психологические изменения достаточно хорошо известны, имеется ряд физических изменений, или симптомов, испытываемых выздоравливающим алкоголиком, которые не так хорошо выявлены. Некоторые из этих симптомов приятные, но большинство вызывает беспокойство у пациента, его любимых и друзей.

Например, один из симптомов выздоровления вызывает большую тревогу и является причиной того, что некоторые выздоравливающие алкоголики кончают жизнь самоубийством, хотя ситуация, в которой они находятся, часто встречается и относительно легко может быть устранена.

В течение моей трехлетней работы в качестве врача в отделении лечения алкоголизма Морского госпиталя и в Центре лечения алкоголизма в Сан-Диего я впервые обратил внимание на повторяемость симптомов и комплексов симптомов у бывших пациентов.

В своих поисках средств с целью понять значение этих симптомов и соответствующим образом лечить больных я не обнаружил материалов по этим симптомам в литературе по алкоголизму. Я считаю, что знание о распространенности этих симптомов является необходимой частью научного "багажа" профессионалов, занятых лечением алкоголизма; это позволит им предупредить своих пациентов о существовании этих симптомов, что устранит, или, по крайней мере, снизит беспокойство, сопровождающее эти симптомы у пациентов. Более того, важно отметить, что выздоравливающий алкоголик может испытывать эти симптомы значительное время спустя в ходе выздоровления; они не встречаются в период детоксикации, но могут появляться в течение нескольких месяцев и даже до двух лет после начала периода трезвости.

Эти симптомы могут быть результатом медленного возвращения организма в нормальное физиологическое состояние после страдания в течение месяцев и лет от воздействия алкоголя, но они также могут быть связаны с серьезными болезненными состояниями, необязательно вызванными алкоголизмом, и которые необходимо компетентно оценить с медицинской точки зрения, а не просто игнорировать.

Тем самым сразу можно начать соответствующее лечение сопутствующих болезней. Более того, если медицинское обследование не покажет наличие процессов, связанных с другими болезнями, пациента можно убедить в том, что испытываемые им симптомы - результат возвращения организма в нормальное состояние, и что при соответствующей диете и употреблении нужных витаминов и минеральных веществ они сразу исчезнут. Насколько мне известно, не существует способа ускорить выздоровление и тем самым ослабить симптомы; единственным правильным лечением, по-видимому, является время в сочетании с успокоением и поддержкой.

Средства, успокаивающие центральную нервную систему, смягчают симптомы, но опасность использования этих лекарств выздоравливающими алкоголиками установлена, и симптомы возобновляются после периода их отсутствия.

Так как центральная нервная система - одна из систем организма, наиболее подверженная действию алкоголя, симптомы выздоровления наиболее сильно проявляются в этой системе.

Вывод из состояния алкоголизма описывается как модель денервационной сверхчувствительности применительно к сверхактивности и сверхчувствительности как моторного, так и сенсорного аспектов нервной ткани в течение периода выхода из состояния алкоголизма.

По-видимому, подобный процесс продолжается в течение месяцев после соответствующей детоксикации и проявляется в виде различных входящих и выходящих нервных импульсов. Наиболее часто отмечаемый симптом выздоровления в этой области - чрезвычайное утомление.

Алкоголь значительно ухудшает нормальный сон, сопровождаемый сновидениями, так что после месяцев или лет употребления алкоголя мозг сильно утомлен. Поэтому выздоравливающие алкоголики часто чувствуют чрезмерную усталость в различные периоды дня, особенно в полдень после ленча и в конце дня. Может быть, есть необходимость рекомендовать выздоравливающим алкоголикам часть полуденного времени уделять короткому сну.

Многие пациенты находят этот способ терапии чрезвычайно полезным в поддержании своей дневной деятельности. Многие супруги обеспокоены тем, что их выздоравливающий супруг, придя домой, ложится на тахту и спит до позднего вечера, затем ложится спать и спит до утра, и таким образом не участвует в семейных делах. Поэтому для пациентов, а также для членов их семей и работодателей важно знать, что этот уровень усталости нормален, и спустя несколько месяцев состояние возрастающей бодрости и активности возобновится.

Подобным образом, на начальной стадии выздоровления пациенты видят живые сны, обычно ярко окрашенные и возбуждающие. Эти сны самые разнообразные: от красивых и детальных до ужасных кошмаров. Некоторые пациенты испытывают кошмары днем в виде короткого сна или подобного трансу состояния между периодами нормальной деятельности. Также обычны провалы памяти, они беспокоят и приводят в замешательство пациентов, которые не могут понять, почему, не принимая лекарств, они забывают об условленных встречах, обязательствах и обещаниях. Эти провалы памяти обычно ограничены и относительно коротки по продолжительности.

Приходящие или сенсорные нервные раздражители также усиливаются в течение длительных периодов времени. По мере выздоровления среднего уха часто бывает головокружение. Оно может быть постепенным или



внезапным в начале и к тому же крайне неприятным и раздражающим. Отклонения могут стимулироваться деятельностью, например, нахождением в движущемся лифте и т.п. или возникать самопроизвольно.

Как было указано, может пройти несколько недель или месяцев трезвого состояния, прежде чем появятся эти симптомы, вызывающие недоумение у пациента, который может вообразить, что у него опухоль мозга или какое-либо другое заболевание.

Если эти симптомы вызваны выздоровлением от алкоголизма, они также самопроизвольно ослабнут без значительного лечения. Слух становится более острым в первые несколько месяцев выздоровления. Пациенты плохо переносят раздражающие и обычные звуки уличного движения и плач детей. Может быть и нечто противоположное:

“Я думал, что мне купили новый стереофонический приемник. Я слышу новые звуки”. В одном случае пациент не слышал средних и высоких частот, что было отмечено на его аудиограммах в течение многих лет пьянства. Однако в последние четыре года трезвости его аудиограммы показывают нормальное восприятие звука.

Как и в случае со слухом, острота зрения усиливается в ходе выздоровления от длительных периодов наркотической депрессии. Многие пациенты отмечают необычную красоту и яркость света и цвета, будучи замороженными спектром, видимом на фотографиях, картинах, при закате солнца, исходящим от цветов и т.п. Вождение автомобиля ночью является проблемой для некоторых людей, поскольку огни приближающегося автомобиля часто очень раздражают вследствие сверхчувствительности тканей глазного нерва или центров зрения. Ряд пациентов утверждает, что во время употребления алкоголя им было трудно подобрать линзы для очков, но в ходе выздоровления их зрение в целом улучшалось, и затруднения с очками исчезали. Вкус становится все более приятным, но иногда и неприятным. Чувствительность кожи также возрастает, и сильный зуд в икрах и лодыжках может сильно беспокоить, часто нарушая сон. Для облегчения этого состояния можно применять небольшие дозы торамина, однако и в этом случае время - решающий фактор, и через 3-6 месяцев зуд резко прекращается.

Старые раны, которые относительно редко беспокоили во время периода пьянства, теперь вызывают сильную боль, которая не проходит при приеме слабых болеутоляющих средств. В частности, старые переломы могут очень сильно болеть, мешая дневной деятельности и сну. Боль в спине - распространенный симптом, который можно относительно легко объяснить. Во время пьянства чувствительные нервы, предохраняющие спину, подверглись анестезии, в результате чего образовались маленькие травмы, и теперь в процессе лечения кости начинают болеть. Боль в мускулах и спазмы в животе - также не менее распространенные жалобы.

Одним из более распространенных симптомов, связанных с выходом нервной энергии, являются судороги мышц. Они наиболее часто возникают во время отдыха и расслабления.

Обычно судороги происходят в ногах. Резкое спазматическое подергивание икроножных мышц или мускулов бедра может вызывать замешательство и смущение во время приема гостей, на вечеринках и т.п., также, когда пациент засыпает, судороги приносят ему беспокойство. При отходе ко сну обычно отмечается легкое спазматическое подергивание всего тела. В более сильной форме оно происходит у выздоравливающего алкоголика и часто приводит его в состояние полного бодрствования, оно часто происходит несколько раз в течение ночи и даже рано утром. Здесь опасность заключается в том, что пациент может прибегнуть к употреблению снотворного с целью предотвратить это состояние, что ведет к риску приобрести пагубную привычку. Вместо этих лекарств можно выпить теплого молока или принять ванну; эти средства полезны, хотя и не лечат.

Я - не психиатр, но думаю, что некоторые симптомы возникают на эмоциональной или психиатрической основе, они также могут быть вызваны физиологическими изменениями в мозгу и/или эндокринных железах, что является причиной возникновения так называемых эмоциональных проблем или отклонений от нормального поведения. Например, часто отмечаются сильная тяга ко сну и вспышки активности.

Пациент может в заядлой манере в течение длительных периодов времени предаваться своему хобби или какой-либо работе. Подобным образом он может проспать весь уикенд. Как и в случае других симптомов, эти симптомы смягчаются и исчезают со временем. Так же часто наблюдаются периоды, характеризующиеся проявлением бурной энергии и большой активностью. Зачастую они связаны со значительными переменами настроения, что также нормально.

Состояние эйфории может продолжаться днями, неделями или месяцами, за которыми могут неожиданно последовать более короткие периоды депрессии. Очень характерен длительный период эйфории, начинающийся во время трезвости и продолжающийся три или более месяцев, резко прерываемый несколькими днями глубокой депрессии. Это циклическое колебание настроения продолжается в течение последующих месяцев с постепенно уменьшающимися экстремумами, и психическое равновесие медленно восстанавливается. И снова - это норма.

Здесь опасность заключается в том, что пациент будет принимать прописанные имеющим хорошие намерения врачом транквилизаторы для того, чтобы прийти в нормальное состояние, или поднимающие настроение средства для устранения депрессии.

Оба этих метода крайне вредны. Вредная привычка к транквилизаторам распространена, и по некоторым причинам выздоравливающие алкоголики, принимающие повышающие настроение средства, кончат жизнь самоубийством. И снова, эти симптомы являются вспышками эмоциональных колебаний, для которых время - единственно известный и безопасный метод лечения. Надо надеяться, что к этому времени пациент добьется самообладания и получит поддержку и силу от других людей. Трезвое похмелье и сухое опьянение также могут быть на этой основе. Эмоциональные вспышки также распространены, и пациент, и любимые им люди должны быть готовы к ним в случае возникновения этого симптома.

В “Анонимных Алкоголиках” часто упоминается “синдром рывка в пятьдесят ярдов”, когда пациент начинает заниматься своим хобби или какой-либо деятельностью с большим энтузиазмом и вдруг обнаруживает, что его интерес к этому быстро падает и попытка сделать что-то прекращается. Иногда этот порыв сильного увлечения чем-то приводит

к быстрому разочарованию. Надо надеяться, что знакомство с этим симптомом предотвратит какие-либо серьезные побочные эффекты.

Также у выздоравливающих алкоголиков распространены сильное умственное волнение и стремление к неожиданным покупкам. Например, один из пациентов сказал, что он собирается купить подержанный автомобиль, а вместо этого возвратился домой с новым кадиллаком. Надо надеяться, что сам пациент и его семья будут ждать, когда такие симптомы пройдут со временем.

В желудочно-кишечной системе встречается целый ряд связанных симптомов. Часто усиливается аппетит, и пациент обнаруживает, что кроме трех приемов пищи в сутки для удовлетворения голода требуется дополнительная пища. Иногда с этим связано чрезмерное увеличение веса. В этом случае нет необходимости в изощренных диетах и не надо принимать пилюли, а рекомендуется придерживаться диеты, которая дает нужное количество витаминов, минеральных и питательных веществ. И наоборот, многие выздоравливающие алкоголики теряют вес, несмотря на значительное увеличение в приеме пищи.

У меня нет немедленного объяснения этого симптома за исключением того, что он вызван увеличившейся потребностью в пище организма, и в особенности мозга, а также увеличившейся физической активностью и некоторой эмоциональной неустойчивостью.

Один знакомый мой пациент потерял около 35 фунтов веса, несмотря на большое потребление пищи. Тщательное медицинское обследование не обнаружило какой-либо патологии.

Потеря веса прекратилась внезапно спустя 6 месяцев, и пациент постепенно стал прибавлять в весе до уровня, который удовлетворил бы любую страховую компанию. Наряду с этим, многие выздоравливающие алкоголики испытывают перераспределение массы тела. Некоторые пациенты с большим животом обнаруживают, что он у них уменьшается и одновременно шире становится верхняя часть их тела. Часты злоупотребления в пище. У некоторых это проявляется в желании потреблять больше сахара. Гипогликемия - распространенная и длительная проблема для многих выздоравливающих алкоголиков, и это заболевание может усилиться, если потреблять обычный сахар, в то время как потребление белковой пищи обеспечивает более медленное высвобождение сахара и предотвращает разбалансировку инсулина и сахара. И снова, в этом случае рекомендуется соответствующая диета.

Другие злоупотребления пищей включают повышенное потребление овощей и фруктов. Многие выздоравливающие алкоголики злоупотребляют морковью, потребляя фунты моркови в течение одной недели.

Выздоравливающие алкоголики часто приносят домой большие количества апельсинов. По-видимому, это также относится к другим цитрусовым и картофелю. Многие пищевые продукты могут попасть в эту категорию повышенного потребления, и люди, по-видимому, имеют различные пристрастия к различным видам пищи.

Несомненно, все это объясняется потребностью, испытываемой организмом в определенных вещах, которые отсутствовали в диете во время пьянства, а также в результате недостаточного всасывания, а теперь требуются для выздоровления.

Могут отмечаться некоторое время симптомы панкреатита на начальной стадии. Они обычно проявляются в виде слабых, тупых болей, похожих на зубную боль, на сочленении ребер и нижней части спины.

Как и все симптомы выздоровления, эти симптомы должны оцениваться компетентным врачом. Если обследование дает отрицательный результат, обычно пациент может быть уверен, что эти симптомы прекратятся со временем. Увеличившаяся выносливость к работе, вероятно, объясняется выздоровлением сердечно-сосудистой системы, а также костной и мышечной систем.

Сердце, которое в период пьянства билось неровно, с перебоями, теперь возвращается к своему нормальному ритму. Кровяное давление становится нормальным. Боли в груди, которые не обязательно могут быть связаны с патологией сердца, также утихают. Состояние кожи отражает большое число физиологических изменений. Некоторые из них приятные, другие причиняют страдание. Например, прыщи часто появляются у многих людей, выздоравливающих от алкоголизма, и, очевидно, неприятны для тридцатилетних мужчин и женщин. Вероятно, это объясняется тем, что желудочно-кишечный тракт теперь может всасывать поступающий с пищей жир в нормальных количествах, тогда как в период пьянства он проходил относительно непоглощенным. Кожа не может справиться с этим жиром, отсюда и появление прыщей. Лечение соответствующим мылом и лосьонами помогает, однако кожа становится нормальной с течением времени. Положительная черта этого симптома заключается в том, что кожа становится мягче и приятнее со временем. Качество волос также улучшается. Может увеличиваться и волосистой покров тела. У мужчин с ранее лишенной волос грудью может появляться некоторое количество волос на груди. Становится нормальным и волосистой покров на лобке. Жирные волосы часто приносят меньше беспокойства, а сухие и ломкие более привлекательны и податливы.

Многие люди в период пьянства жалуются на контактную аллергию разных видов. Наиболее часто встречающаяся из них - это аллергия на шерсть. Многие мои знакомые смогли снова носить шерстяные костюмы и одежду, причем аллергия на них прошла.

Ощущение сильного холода в икрах, ступнях и руках, которое может быть вызвано неврологической, кожной или сосудистой реакциями в период пьянства, проходит, и руки становятся теплыми и влажными, а ноги приобретают нормальную температуру. Фиолетовый оттенок ступней, так часто наблюдаемый у пьющих людей, приобретает нормальную розовую окраску. Также начинают снова расти волосы на пальцах рук и ног. Это, вероятно, объясняется как усилившимся кровообращением в этих периферийных структурах, так и усилившимся обменом веществ в тканях.

Женщины, у которых в период пьянства происходили самопроизвольные аборты и возникали другие проблемы, связанные с деторождением, теперь могут иметь ребенка в нормальный срок.

Подобным образом частые менструальные нарушения проходят, и менструации становятся нормальными. Алкоголь отрицательно действует на физиологию спермы; многие мужчины, страдающие бесплодием в период пьянства, обращались ко мне по этому поводу спустя полтора года трезвости.

Наиболее важный и иногда представляющий опасность для жизни симптом выздоровления - это импотенция, хотя она обычно временная и при соответствующей помощи не может представлять большую угрозу. Многие мужчины, чтобы установить связь с женщинами, прибегают к алкоголю, который устраняет запреты, табу, приобретенные или самими или навязанные им обществом. И теперь, когда этот наркотик отсутствует, запреты и табу начинают действовать. Этот период времени очень трудно переносится многими мужчинами.

Многие мужчины рассказывали мне об их неспособности достигнуть эрекции, несмотря на привлекательность партнера или желание обоих партнеров. Человек без предрассудков переносит эту ситуацию с юмором, противоположного ему субъекта охватывает паника. Я знаю одного мужчину, который, думая, что импотенция будет у него постоянно, решил справиться с ней путем самоуничтожения. Это очень тяжелый случай. Однако надо надеяться, что мужчины, попадающие в такую ситуацию, будут иметь понимающего партнера, который отнесется к ним с сочувствием и сопереживанием и поможет им обоим пройти через этот трудный период времени.

В более тяжелых случаях можно прибегнуть к соответствующим мерам, хотя ни один из моих пациентов в этом не нуждался. Также небольшие периоды относительной импотенции могут возникать без видимой причины. С любящим, заботливым партнером этот симптом ослабевает со временем.

Большинство знакомых мне выздоравливающих алкоголиков успешно справились с этим симптомом, и теперь считают, что их половая жизнь стала невероятно прекрасной, и они испытывают теперь гораздо большую радость от полового контакта, чем когда прибегали к алкоголю. Их партнеры также были очень обрадованы значительным увеличением их мужской силы. Если к этому вопросу подходить разумно, усиление потенции может стать одним из самых значительных стимулов для выздоравливающего алкоголика-мужчины. Возросшая сексуальность усиливает его мужскую сущность, что проявляется в повышении деловой активности и общительности. Все это крайне способствует возникновению самоуважения, так жизненно необходимого для любого человека.

Противоположностью понимающего партнера является тот, кто не хочет оказать помощь. Особенно, если выздоравливающий находится на начальной стадии импотенции, скрытая или явная недоброжелательность может оказаться крайне пагубной и увеличить естественно возникающее беспокойство до невероятных размеров, а также усилить импотенцию при будущих контактах. Я в равной степени должен отметить значение как любящего и заботливого партнера, так и противоположного ему, поведение которого пагубно по отношению к выздоравливающему.

Считается, что многие выздоравливающие алкоголики не страдают от этого симптома, но это не означает, что такая ситуация - обычное явление. Появление импотенции часто отмечается, и она может вызвать эмоциональное расстройство, на что следует обратить особое внимание. Мне также жаловались несколько выздоравливающих алкоголиков-женщин на то, что они испытывают подобный симптом, но характер моей профессиональной связи в основном с пациентами-мужчинами не дает возможности мне заняться изучением этой стороны сексуальных проблем.

Чтобы организм возвратился в свое нормальное физиологическое состояние, требуется минимум один год. Даже если лабораторные анализы, внешний осмотр и другие исследования не показывают каких-либо отклонений спустя период от шести недель до двух месяцев после детоксикации, нельзя считать, что системы организма возвратились полностью в нормальное состояние спустя этот срок.

Также для возвращения в подобную норму эмоционально-психологического состояния требуется по крайней мере два года при условии выполнения программы выздоровления. Эти эмоциональные изменения не происходят совершенно самопроизвольно, для них требуется помощь других людей - общества Анонимных Алкоголиков, врачей и заботливых, любящих людей и домочадцев.

Великое терпение супруга, детей и сослуживцев необходимо, и, повторяю, утешение, поддержка и ободрение - ключевые факторы в достижении укрепляющимся выздоравливающим алкоголиком своего полного потенциала в течение определенного периода времени.

Старые члены общества Анонимных Алкоголиков заявляют, что по мере того, как они продолжают выполнять свою программу выздоровления, они, по-прежнему, вспоминают те периоды их жизни, когда они ощущали непрерывный рост, эмоциональную зрелость и улучшение физического состояния, которые продолжаются в течение долгих лет их трезвости. Это - одни из самых прекрасных сторон выздоровления от алкоголизма.

Нет необходимости становиться алкоголиком, чтобы испытать эти прекрасные стороны жизни, но для многих кризис в жизни, вызванный злоупотреблением алкоголем, стал стимулом включиться в продолжающийся и постоянный процесс роста; к сожалению, у обычного человека такой стимул отсутствует.

В заключение необходимо еще раз подчеркнуть то, что я сказал ранее. Описанные симптомы надо считать обычными симптомами выздоровления, но они также могут отражать значительные патологические изменения, которые не обязательно связаны с выздоровлением от алкоголизма.

Они должны быть изучены компетентным врачом, чтобы исключить возможность существования сопутствующего заболевания. При отсутствии значительных результатов и отклонений, определенных лабораторным путем, имеется огромная вероятность того, что это - обычные симптомы выздоровления. Если симптомы упорно сохраняются, то необходимо пройти повторный врачебный осмотр.

Моя последняя рекомендация: будь как дисциплинированным, так и добрым по отношению к себе.

## **СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПО СХЕМЕ ДЖЕЛЛИНЕКА**

1. **ЭПИЗОДИЧЕСКИЕ РАССЛАБЛЯЮЩИЕ ВЫПИВКИ.** Алкоголь используется как средство облегчения проблем. Это может быть облегчение физического состояния или психологического дискомфорта, использование алкоголя может стать поведенческой привычкой или служить средством смягчения социальной ситуации, приносящей боль.
2. **ПОСТОЯННЫЕ РАССЛАБЛЯЮЩИЕ ВЫПИВКИ.** Алкоголь используется для постоянного и продолжительного расслабления, развивается привычка использовать алкоголь как средство решения проблем.
3. **УВЕЛИЧЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ.** Поскольку алкоголь все чаще и чаще используется как расслабляющий фактор, происходит увеличение алкогольной толерантности, так что требуется все больше алкоголя для достижения того же уровня расслабления. Если первоначально для обретения душевного комфорта требовалось три дозы алкоголя, постепенно это уже 5, затем 7, затем 9 и т.д.
4. **НАЧАЛО ПРОВАЛОВ В ПАМЯТИ.** На этой стадии у алкоголика могут начаться провалы в памяти. Это означает, что на протяжении некоторого времени алкоголик ничего не может вспомнить, у него полная потеря памяти.
5. **ТАЙНЫЕ ВЫПИВКИ.** Алкоголик начинает скрывать свое пристрастие к алкоголю, маскируя сильные выпивки с тем, чтобы избежать последствий.
6. **УВЕЛИЧЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ АЛКОГОЛЯ.** Все больше и больше областей жизни начинают быть связанными с потреблением алкоголя. Социальная жизнь превращается в получение удовольствия от потребления алкоголя. Все возможные жизненные ситуации связываются с потреблением алкоголя, и зависимость от алкоголя возрастает.
7. **ПОСПЕШНОСТЬ ПЕРВЫХ РЮМОК.** Становится необходимым быстро выпить первые несколько рюмок с тем, чтобы достичь необходимого уровня алкоголя в крови для получения облегчения.
8. **ЧУВСТВО ВИНЫ.** Алкоголик начинает осознавать, что что-то не так, и не отдавая себе отчета в том, что происходит, начинает испытывать чувство вины. Поведение, ориентированное на выпивку, разрушает личные ценности.
9. **НЕВОЗМОЖНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ПРОБЛЕМУ.** Алкоголик начинает испытывать чувство дискомфорта от неспособности контролировать выпивку, но считая это позорным, чувствует, что его никто не поймет. Растущее чувство вины увеличивает неспособность ощущать проблему.
10. **УЧАЩЕНИЕ ПРОВАЛОВ В ПАМЯТИ.** На этом этапе провалы в памяти могут быть признаком неврологического расстройства. Возникает все больше проблем, вследствие этих провалов. Алкоголики обнаруживают результаты событий, которые они не помнят. На них пугающе действует то, что они совершали какие-либо действия, о которых ничего не знают.
11. **НАХОЖДЕНИЕ ОПРАВДАНИЙ ПЬЯНСТВУ.** Алкоголик находит причины продолжающегося пьянства, начиная создавать их сам, не отдавая себе отчета в том, что пьянство всегда ищет себе оправдание.
12. **УМЕНЬШЕНИЕ СПОСОБНОСТИ ОСТАНОВИТЬСЯ В ВЫПИВКЕ ВМЕСТЕ СО ВСЕМИ.** На вечеринке алкоголик будет пить больше всех и чаще других терять контроль над собой. Его неспособность остановиться становится очевидной для других.
13. **ПОСТОЯННЫЕ УГРЫЗЕНИЯ СОВЕСТИ.** Поведение, вызванное неспособностью остановиться, порождает постоянное чувство вины, но человек не знает, что с этим делать.
14. **ПРЕТЕНЦИОЗНОЕ И АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.** Постоянные угрызания совести перекрываются претенциозным и агрессивным поведением. У алкоголиков появляется потребность, сопровождающаяся грандиозными усилиями, доказать, что они способны к действиям, что с ними все в порядке.
15. **ОБЕЩАНИЯ И РЕШЕНИЯ НЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ.** Так как алкоголик потерял контроль над своей жизнью, он дает все больше обещаний исправиться, но они не выполняются.
16. **ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ И НЕСОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ПОПЫТКИ КОНТРОЛЯ.** Предпринимаются попытки контроля над выпивкой путем смены напитков, вынужденного воздержания от алкоголя, ограничения его количества или изменения времени приема алкоголя. Все эти попытки проваливаются.
17. **ПОТЕРЯ ДРУГИХ ИНТЕРЕСОВ.** Пьянство начинает вытеснять из жизни все несвязанное с ним. Пьянство делает невозможным занятия спортом, спорт уходит в сторону, пьянство делает невозможными танцы, и алкоголик пьет и отказывается от танцев. Человеку приходится выбирать между пьянством и проблемой, вызванной этим пьянством, выбирается пьянство, происходит потеря все большего количества интересов.
18. **ПОПЫТКИ ГЕОГРАФИЧЕСКОГО БЕГСТВА.** Алкоголик пытается изменить обстоятельства с тем, чтобы улучшить свою жизнь. Но ни смена места работы, ни изменение места жительства не помогает.
19. **ПРОБЛЕМЫ С РАБОТОЙ И ДЕНЬГАМИ.** Вследствие растущей неспособности контролировать свое поведение, у алкоголика возникают проблемы с работой. Становится трудным или невозможным удержаться на работе. В результате потери работы, а также неспособности сохранять деньги возникают финансовые проблемы.
20. **ИЗБЕГАНИЕ ЖАЛОБ ДРУЗЕЙ И СЕМЬИ.** Чувство вины, постоянная занятость выпивкой, потеря других интересов, чувство потерянности в жизни приводит к изоляции алкоголика от семьи и друзей.
21. **ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ К ЕДЕ.** Начинает развиваться недоедание, вследствие привычки мало есть и пренебрегать едой.
22. **НЕОПРАВДАННЫЕ ОБИДЫ.** Алкоголики начинают находить оправдание тому, что они держат других людей на расстоянии. Они становятся очень чувствительными. Они считают других слишком критичными и непонимающими их.
23. **ТРЕМОР И РАННИЕ УТРЕННИЕ ВЫПИВКИ.** Алкоголику требуется выпивка, чтобы придти в себя утром. Тремор становится заметным. Выпивка уменьшает тремор и помогает обрести способность что-либо делать.
24. **ПОТЕРЯ ОБЫЧНОЙ СИЛЫ ВОЛИ.** Способность определять направление действий и осуществлять контроль над жизненными ситуациями уменьшается даже в малых областях. Неспособность принимать решения и использовать силу воли для их исполнения становится очевидной.
25. **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗРУШЕНИЕ.** Пьянство начинает наносить вред физическому состоянию. Человек набирает или теряет вес, большую часть времени плохо себя чувствует. Проблемы со здоровьем становятся очевидными. Развиваются многие органические заболевания.
26. **СНИЖЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ.** Неожиданно начинает меняться алкогольная толерантность. Опыание вызывает даже маленькие дозы алкоголя. Алкоголик не может переносить алкоголь так как раньше, и не испытывает больше чувства облегчения от принятия алкоголя, однако не может остановиться.
27. **МОРАЛЬНОЕ ОБВЕТШАНИЕ.** Алкоголик больше не может следовать ценностям, на которых строилась его жизнь.
28. **УВЕЛИЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНЫХ ИНТОКСИКАЦИЙ.** Все чаще у алкоголика наблюдаются продолжительные периоды интоксикации, что делает невозможным поддержание установленного стиля жизни.

29. СНИЖЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОКРУЖЕНИЯ В ПЬЯНСТВЕ. Чувствуя свое саморазрушение, алкоголики заручаются компанией, в которой ощущают себя выше других. Тогда они могут сказать: "Я не так уж плох"
30. ОСЛАБЛЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ. Ухудшается память, снижаются способности решения проблем, ухудшается психомоторика.
31. НЕОБОСНОВАННЫЕ СТРАХИ. Ослабление мышления порождает углубляющуюся тревогу. Алкоголики все время боятся. Они не знают, чего они боятся, но испытывают чувство надвигающейся гибели.
32. НЕСПОСОБНОСТЬ ПРЕДПРИНИМАТЬ ДЕЙСТВИЯ. Алкоголик не может начать какую-либо деятельность, он может только давать ответную реакцию на обстоятельства, он не способен к активным действиям.
33. ОДЕРЖИМОСТЬ ПЬЯНСТВОМ. Человек становится одержимым поиском денег на выпивку, покупкой спиртного, самой выпивкой, получением самого худшего от этой выпивки и готовностью пить опять.
34. НЕЯСНЫЕ ДУХОВНЫЕ УСТРЕМЛЕНИЯ. Часто на этом этапе наблюдается пробуждение религиозных чувств и попытки повернуться к Богу и религии.
35. ВСЕ ДИВИДЕНТЫ ИСЧЕРПАНЫ. Алкоголик не может больше оценивать свое поведение.
36. ПРОИЗОШЛО ПОЛНОЕ ПОРАЖЕНИЕ. Алкоголик достиг своего дна.

## **ХИМИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ - ЗАБОЛЕВАНИЕ, ВЫЗВАННОЕ ЭМОЦИЯМИ**

**Вступление.** Этот материал почти всецело взят из работы John Crane, национального Консультанта алкоголизма.

Напряжение, произрастающее из эмоциональных реакций - это главный фокус в проблеме пьянства (или наркомании), и заболевание в свою очередь создает еще большее эмоциональное напряжение внутри нас.

Mr. Crane в своей работе выдвигает идею, что много химически зависимых людей выросли в эмоционально нестабильных домах, где они не учились говорить о своих чувствах и развили плохую или недостаточную возможность эмоционального регулирования. Позже они научились использовать алкоголь для того, чтобы справиться со своими подавленными чувствами. В то время, как в теории, которую он вычерчивает, можно не везде точно провести параллель с нашими индивидуальными обстоятельствами, мы чувствуем, что некоторые из его предположений применимы ко многим из нас. Следовательно, эти идеи могут помочь каждому в его идентификации некоторых эмоциональных напряжений и незрелых реакций, от которых мы находим облегчение в химических веществах. Много теорий было сформулировано благодаря лабораторным исследованиям и наблюдениям в течение нескольких лет, а также консультирования алкоголиков и их семей.

Развитие привычки? В прошлом думали, что единственной причиной алкоголизма есть потребление алкогольных напитков. Те, кто пьет, если они пьют достаточно длительный период времени, будут определено становиться алкоголиками. То же самое происходит с другими меняющимися настроением и умственное состояние наркотиками. Считалось, что это было просто сформировано привычкой. Это правда, но только в какой-то степени. Некоторые исследования показывают, что существует большое количество людей, которые выпивают регулярно и достаточно длительный период времени НЕ становятся алкоголиками.

Есть много легко-, средне- и даже тяжело выпивающих людей, кто не становится алкоголиками. Они используют алкоголь для того, чтобы расслабиться и для облегчения, и при этом не становятся физически зависимыми от него. Они могут остановиться, когда захотят, или когда они должны остановиться, хотя они могут иногда становиться "пьяными" и вести себя соответствующим образом. Поэтому алкоголизм - это нечто большее, чем просто привычка потребления достаточно длительное время.

**Физические различия?** Другие считают, что существует основа для физической разницы между теми, кто может пить, не вырабатывая пристрастия. Они считают - это физическое различие представляет главное основание для того, чтобы стать алкоголиками. Это мнение происходит от точки зрения тех ученых, которые говорят, что химическая зависимость сотворена "X" - фактором или просто неизвестной причиной. (Многие приняли за этот фактор - физический). Выступая против теории "физического различия", доктор Richard Bates из Мичигана говорит: "Конечно, большинство людей согласятся, что X-фактор, который вызывает химическую зависимость, это - душевный (психический) дискомфорт, дистресс". Это его мнение, что "случай химической зависимости в психически нормальном, хорошо приспособленном человеке неизвестен, но это случается исключительно с теми, кто страдает от гаммы психологического и эмоционального заболевания, из-за нездорового, по различному сформированного "психоневроза".

Алкоголь и другие наркотики становятся инструментом, который химически зависимый человек использует для облегчения этого невроза хотя бы временно. Все химически зависимые люди не больны в одинаковой степени, потому что степень невроза различна. По этим причинам выздоровление легче для некоторых химически зависимых людей, чем для других. Люди с таким же неврозом, лежащим в основе, как и у химически зависимых людей, поворачиваются к другим "отдушинам" эмоциональной помощи, таким, как работа, пища, секс или религия.

Вместо того, чтобы стать импульсивно потребляющим алкоголь или наркотики, они становятся работоголиками, зависимыми от пищи, неразборчивыми "самками" или "флиртующими самцами", или религиозными фанатами. Некоторые из этих пристрастий более приемлемы в обществе, чем другие.

Невроз передается: Давайте посмотрим как этот невроз, лежащий в основании выработки пристрастий, передавался в нашем обществе поколение за поколением. Причина этого невроза - плохое или недостаточное эмоциональное регулирование, которое в достаточно хорошей степени может быть определено. В большинстве случаев даже причина этих недостаточных эмоциональных приспособлений может быть идентифицирована.

**Скрытые чувства:** Некоторые люди еще в раннем возрасте не были научены любить других и сами не получили достаточно любви. Они растут с ненормально глубоко скрытыми/спрятанными чувствами небезопасности, неуверенности, что они хуже других (неполноценности), неадекватности и отвержения. Эти люди крайне чувствительны

(эмоционально чувствительны). У них отсутствует или недостаточно развита способность выражать эти чувства другим, применять их к себе или верить, что они заслуживают любви других людей. Противоположно прежним представлениям, у многих из этих людей крайне ригидная система установок. В более зрелые годы неспособность жить согласно их ранним (идушим из детства) ожиданиям будут усиливать заболевание, уходящее корнями в эмоции. Такое недостаточное эмоциональное приспособление существует на каждом социальном уровне. Однако, есть общее среди многих, кто болен химической зависимостью.

**Отсутствие (недостаток) выраженной любви.** Многие люди вырастают в домах, где мало проявлений любви и близости между членами семьи, близкими. Некоторые из них вырастают в “разрушенных” домах. Некоторые из домов, где один или два родителя или химически зависимые или имеют другие эмоциональные проблемы. Некоторые из домов, где оба: и отец и мать, очень активны в деятельности вне дома, где каждый старается через социальные интересы (вне дома) достигнуть таких чувств как: быть любимым и нужным кому-то и быть (социально) равным, таким образом дети из этих семей сами не имеют того же во время своего развития.

Некоторые родители не имеют способности дать детям любовь, понимание или соответствующий тип поведения (порядка, дисциплины). Это такие вещи, которые могли бы дать детям эмоциональную стабильность, чувство безопасности, ощущение личной ценности, которое они должны иметь, чтобы достичь эмоциональной зрелости. В другой раз эмоциональные проблемы могут быть результатом того, что дети научены, что проявление любви и близости - это показатель слабости или вульгарности (пошлости). Мы не можем, однако, как-то плохо думать об этих родителях, так как нельзя было от них ожидать того, чему они сами не были научены.

Дом, где эмоционально нестабильно: Эти самые родители будут приведены в ужас, если вы скажите им, что их дом не был нормальным в эмоциональном плане (любящим домом), так как они это считали, и что он не способствовал развитию эмоционально хорошо приспособленных детей.

Конечно, химическая зависимость - это заболевание, которое НЕ возникает также часто из-за эмоционально стабильных отношений взрослых, как и из эмоционально нестабильных. В нашем обществе материальная стабильность выглядит как желаемая норма, но материальная стабильность еще не обеспечивает эмоциональной стабильности, таким образом, во многих домах с достаточным обеспечением (или в “богатых” домах) есть недостаточный климат эмоционального благополучия и проявления привязанности и любви. Дети из таких эмоционально стабильных домов не научены уважать, восхищаться и любить самих себя. Они не обучены близким отношениям с другими людьми, начиная с их родителей.

Неспособность родителей быть любящими и демонстрировать (проявлять) любовь (другими словами: окружение, где не целуются, не прижимаются в объятиях и не восхищаются друг другом) часто создает чувство у ребенка, что он не так хорошо любим одним или обоими родителями, как он должен бы быть.

Ребенок чувствует себя отверженным, обиженным, с какой-то болью; страх толкает его ближе к людям, но чтобы они не сделали ему больно снова. Возникают чувства вины, потому, что они научены, что они должны любить все в своих родителях. Но они не могут быть тем, чему не были обучены - “любящими” людьми.

Скрывание чувств: Они начинают чувствовать, что отличаются от других, потому, что они живут в обществе, где скрывают свои чувства за фасадом силы и самодостаточности. Некоторые начинают сооружать эмоциональные барьеры между собой и другими. Они могут быть неспособны сделать первое движение к установлению дружбы с другими подростками. Они играют в игру: “Покажи мне первый, что я тебе нравлюсь, тогда я покажу тебе, что ты мне нравишься”. Испытывая страх по поводу того, что они будут отвергнуты их ровесниками, они начинают притворяться, что они не нуждаются в ком-либо. Их внешняя поза выглядит как превосходство, чванливость или снобизм и они держатся поодаль, как бы в стороне. Но внутри, в душе, они испытывают неполноценность по отношению к тем, кто, как они думают, свободно общается с другими. Это осознаваемая робость (застенчивость) - негативная эмоция, которая подобно любой другой эмоции растет за счет ее повторения.

**Социальные комплексы:** Неотъемлемой частью этих людей является большое количество социальных комплексов, которые позже делают из них людей, полных страха, если кто-то их покидает, и когда другие люди проявляют к ним любовь. Даже, хотя их внутренние чувства требуют проявления любви, они не могут принять ее, когда им предлагают, так как они испытывают страх и комплекс.

Также люди всегда чувствуют себя на периферии в любой группе, даже хотя они и могут физически появляться в центре этой группы. Они должны изменить их внутренние чувства, чтобы вступать в общение свободно. Это изменение во внутренних чувствах может быть достигнуто благодаря профессиональной помощи. Однако, часто они не берут эту помощь, когда в этом есть необходимость потому, что эта ненормальная неспособность к коммуникации принята как норма в тех семьях, где они выросли (или растут). Инстинктивно они желают компанейских отношений с другими, но были научены тому, что большое наказание может быть за слишком близкие отношения. Они должны уйти внутрь самих себя и использовать другие средства, чтобы успокоить свою тоску по человеческим отношениям в компаниях, которые были ими отрицаемы после родительского обучения, или были результатами смущения, или негативной реакцией окружающих. И одним из этих средств становится алкоголь. Алкоголь - одно из самых сильных, если не сильнейшее из известных медицинским ученым средство, которое уменьшает тревожность и напряжение.

Общество допускает ограниченное потребление алкоголя, но пьянство неприемлемо для освобождения от проблем. Есть две возможные причины - один (или оба) родителя пили слишком много, или один (или оба) из родителей учили, что все выпивки вредны и греховны. Итак, этот индивид отчаянно желает быть близкой частью группы, в которой общается. Поэтому он применяет выпивку, чтобы почувствовать себя более близким членом группы. Он пьет для коммуникации. От этой первой рюмки он чувствует намного больше удовлетворения, чем мог предвосхитить; чувствует себя “хорошо приспособленным” в обществе. Из-за тревожности и напряжения этот человек чувствовал себя на периферии группы, теперь эта напряженность и тревожность сменились. Тогда как прежде они доводили до отчаяния. Освобожденный от тревожности и комплексов, этот отдельный индивид достигает чувства общности, никогда прежде не достижимое. Они ощущают социальное равенство и благополучие, способность

коммуницировать с их чувствами и чувство принятия их другими людьми. Их застенчивость, зацикленная на себе, исчезает. Эти чувства не сохраняются, но этот человек теперь знает, что они достижимы - и каким образом. Выпивка или использование наркотиков становятся средством, после которого чего-то добиваются, например:

1. Собираетесь на вечеринку ? Кто приносит “смазочный материал”?
2. Необходимость в общении с кем-то, в близости? Просто. Прими порцию.
3. Тревожность и напряжение увеличиваются между выпивками? Да, но если увеличить число выпивок, то это уменьшит это еще более сильное напряжение.
4. Больше задумываешься между пьянками о себе ? Да, потому, что под влиянием алкоголя (или наркотика) появляется страх от свободного скатывания, самонадеянность и достаточно часто агрессивные действия в состоянии опьянения.

Выпивание (использование наркотиков) по какой-либо или по всем этим причинам может уже с ранних лет породить чувство вины. Также от действий под влиянием химических веществ могут расти чувства недостойности и фальшивости.

**Поведение в противоположностях:** Социальное поведение во время выпивки и использования наркотиков может быть изменено на обратное по отношению к их обычным свойствам и действиям.

Например, тихий, интровертированный человек может стать болтливым или шумливым; шумный человек может стать тихоней и “более величавым”.

Однако, эти личностные обращения во время употребления возможно делают человека ближе к стандартам нормального поведения. Как результат, это непрерывно требует больше алкоголя или других химических веществ, чтобы уменьшить тревожность и напряжение. Чем больше алкоголя они выпивают, тем сильнее их тревожность, когда они не пьют, что приводит в продолжающийся порочный круг, вызванный раздражающим эффектом слишком большого количества алкоголя на нервную систему. Окончательно они становятся пьяными прежде, чем уменьшается их тревожность и напряжение и возникает теплое, награждающее чувство социального равенства и благополучия, которого они искали с первой рюмкой ( или порцией наркотика).

В противоположность тому, что большинство людей считали в прошлом, некоторые индивиды не хотят становиться пьяными, когда они выпивают, и не пьют для того, чтобы поместить себя в забытьё. Они намереваются выпить только несколько рюмок, чтобы получить эффект того, что они могли достичь в их ранние (предыдущие) года выпивок - чувство социального равенства и благополучия, способность говорить о чувствах другим и чувствовать, что они приняты другими. Они еще надеются ослабить изводящие их чувства неполноценности, неуверенности, неадекватности и отвержения, которые стали такими превалирующими факторами в их жизни. Они не были научены иметь хороший баланс эмоций и интеллекта. Они не были научены восхищаться собой, поэтому они не могут оценивать и принимать свой ум (смышленость).

Ум говорит им, что употребление алкоголя (и наркотиков) давно (больше) не приносит наград, что это скорее сильнее, чем наказание, но никто не учил их как достичь этих эмоциональных “вознаграждений” каким-либо другим образом. Люди годами им лгали и лгут. Они говорят: “Только одна вещь, которая у тебя неправильна - это то, что ты пьешь слишком много”. Они бросают пить, но они не имеют программы, которая дала бы им эмоциональный рост. После того как они бросают употреблять алкоголь (наркотики), тревожность продолжает увеличиваться.

В конце концов она становится слишком большой для них, чтобы это терпеть и тогда они тянутся к той единственной вещи, которая дает им облегчение на это время - алкоголь или наркотик. Их эмоции говорят им, что может быть в этот раз они смогут достичь облегчения вновь без платы за это ужасными наказаниями.

Химически зависимые люди не всегда становятся сильно пьяными, когда они пьют (или достигают критической точки, когда используют любой другой наркотик), и не всегда это приводит к проблемам.

Это было бы даже лучше, если бы было наоборот, потому, что тогда у них уже не будет надежды и иллюзий, что алкоголь разрешит их трудности и тогда они обратятся за помощью скорее. Они бы осознали, что их эмоции будут продолжать толкать их еще, и еще раз на применение алкоголя до тех пор пока они не напьются или будут окончательно “избиты” снова. Исключения, однако, заставят их поверить, что в этот раз они могут пить (или использовать наркотик) успешно. Не слишком часто они находят себя совершенно интоксигированными и с неприятностями.

Некоторые из этих “разрушенных” людей, обычно уже достаточно рано в жизни чувствуют, что если бы они имели подходящего человека для любви, то они не были бы больше одинокими, фрустрированными, в депрессии или отдаленными.

Они вступают с кем-то в связь и женятся (выходят замуж), но часто они сходятся с человеком, у которого такие же эмоциональные проблемы и он также ищет реализации в объекте любви.

В первое время супружества такая пара доблестно силится передать свою любовь друг другу. Никто не осознает, что каждый может иметь сходные эмоциональные нарушения. Следовательно, в начале супружества чувство отвержения может быть усилено неспособностью каждого свободно обмениваться любовью.

**Семейное заболевание:** На ранней или средней стадии болезнь химической зависимости становится семейным заболеванием.

И здесь она “питает” сама себя, потому что попытки химически зависимого человека и его семьи по направлению к выздоровлению - большей частью это реакции на их собственные эмоции. Они должны получить помощь со стороны. Эта помощь должна быть скорее объективной, эмоциональной, и, если возможно, включающей всех членов семьи. Это должна быть директивная (прямая) помощь. Это могут быть только те люди, кто понимает природу заболевания

химической зависимостью. Эти люди могут быть членами А.А., NA или Ал-Анон, кто прошел эту программу от 1-го до 12-го шага и продолжает применять ее в своих действиях.

Программа, описанная в этих шагах, направляет человека к эмоциональному выздоровлению от “невроза”, обозначенного тревогой, подавленными чувствами, негативными установками и одиночеством. Много химически зависимых людей, кто практиковал эти принципы выздоровления, нашли в них путь к изменению негативных эмоциональных установок (привычных отношений), которые были причиной напряжения и толкали в конце концов к бутылке для нахождения облегчения. Теперь они обучились новым способам, как можно справляться с ситуациями, которые возводили напряжение.

Как говорится: для каждого химически зависимого человека есть еще несколько людей, на кого болезнь оказала воздействие - не имеющий пристрастия партнер, дети, другие родственники, друзья и коллеги по работе. Сходные действия программ Ал-Анона и Ала-Тина обеспечивают многим из этих людей позитивные предназначения к успешным изменениям в их каждодневных делах, так же, как это было затронуто химической зависимостью.

Все три программы: А.А., Ал-Анон, и Ала-Тин включают пораженных (болезнью) людей и тех, кто выздоравливает от таких же проблем. Это очень полезно в лечение каждого собственного, личного психического здоровья и эмоциональной стабильности.

Химическая зависимость лечимое заболевание - во всех сферах, которые у вас затронуты: физически, умственно, эмоционально и духовно. Здесь были описаны некоторые возможные причины эмоциональной нестабильности химически зависимых людей.

Сознавая идеи м-ра Срапе, не теряйте из виду тот факт, что разные люди сталкиваются и реагируют в сходных ситуациях различными путями.

Часто можно услышать, что химическая зависимость - это хитрая болезнь и она может ставить в тупик. Это заявление поддерживается фактом, что даже из нескольких человек, которые выросли в одном семейном эмоциональном климате, и с равной возможностью по отношению к употреблению алкогольных напитков, один, никто или все могут стать алкоголиками.

Программа выздоровления здесь, в центре, совместно с продолжением в AA/NA и с помощью членов других дисциплин, которые работают с химической зависимостью, действительно лечит эмоциональное заболевание химической зависимости.

## СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ

Обвинение других

Согласие

Агрессия

Двойственность

Анализирование

Споры

Нападение

Избегание

Самодовольство

Превосходство

Наглость, нахальство

Винить кого-либо

Контролирование

Вызывающее поведение

Отрицание, несогласие

Увиливание

Двусмысленность

Уклончивость

Объяснение

Нахмуривание

Пристальный взгляд

Ухмылки, улыбки

Юмор, шутки

Невежество

Игнорирование, молчание

Интеллектуализация

Допрашивание

Запугивание, угрозы

Суждение, вынесение приговора

Оправдание

Ветренность, легкомыслие

Защита, уклонение

Рационализация

Стремление изворачиваться

Преипирательство

Пристальный взгляд

Подобострастие

Разговорчивость

Многословие

Уход (в себя)

## ЗДРАВОМЫСЛИЕ

Предприняв первый шаг к выздоровлению, мы приступаем ко второму шагу. Цель - здравомыслие. Здравомыслие - предмет данного занятия, который подробнее будет рассмотрен ниже. Цель второго принципа выздоровления - вера в то, что сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нас к здравомыслию.

Мысль, что вам необходимо возвратиться к здравомыслию, может смущать вас, даже если вы, наконец, признали, что бессильны преодолеть тягу к алкоголю и что ваша жизнь трудно поддавалась контролю. Мы говорим, что алкоголизм или наркомания - это болезнь, однако многие пациенты по-прежнему считают их позорным пристрастием. Позор безумия - еще один удар по вашей гордыне. Гордыня заставляет вас все отрицать, делает вас больным, бесчестным и, что важнее всего, безумным (без перспективы обрести здравомыслие). Все сказанное можно проиллюстрировать следующим рассказом:

“У автомобилиста спустилась шина на дороге, рядом с психиатрической больницей. За решетчатым забором пациент этой больницы следит за тем, как автомобилист меняет колесо. Гайки от колеса рассыпались по дороге и ска-



тились в глубокую канаву, полную воды. Автомобилист в отчаянии оглядывается вокруг. Вдруг душевнобольной, наблюдающий эту сцену, говорит громко и отчетливо: "Возьмите по одной гайке от каждого колеса. Они будут держать новое колесо, и вы сможете добраться до ближайшей заправочно-ремонтной станции". Автомобилист поднимает глаза и видит человека в желтовато-серой форменной одежде, которую носят душевнобольные. Он выражает удивление, что душевнобольной может дать такой практический совет. Последний на это отвечает: "Я здесь нахожусь потому, что я безумный, а не тупой".

Возможно, этот больной был алкоголиком. Большинство из нас предпочли бы, чтобы нас считали скорее немного сумасшедшими, чем тупыми. Будучи принужденными выбирать одно или другое, мы предпочитаем обладать странностями больного ума, чем ума дурака. Больные люди не знают, что они больны. Является ли иллюзорный мир людей, зависящих от химических веществ (алкоголя или наркотиков), миром реальности или здравомыслия? Если вы начинаете осознавать наличие у вас заблуждений (самообмана) и контролировать их, ваши заблуждения ослабнут, и вы приблизитесь к здравомыслию. Вы встанете на путь возврата к реальности, поймете, что вы выздоравливаете.

Чтобы прийти к осознанию того, что вы выздоравливаете, необходимо прийти к осознанию того, что вы больны. Кое-кто спросит: "Зачем так много говорить о том, что мы должны вернуться к здравомыслию? Разумеется, мы понимаем, что наше поведение во время употребления алкоголя или наркотиков ставило под сомнение наше здравомыслие, но в настоящее время мы не пьем и не употребляем наркотики. Наш мозг не находится под воздействием химических веществ. Наши мысли более не искажаются мы думаем".

Да, вы постепенно возвращаетесь к здравомыслию. Этот процесс начался. Однако, необходимо время, чтобы реальность пронизала все ваше существо. Вам необходима помощь.

По-прежнему испытывая мучения от старых мыслей, фатальных эмоций и нарушенных ценностей, мы все же начинаем мыслить здраво. Мы пробиваем путь к трезвости и здравомыслию. Будучи свободными от химических веществ, мы открыты к духовным принципам выздоровления в условиях нашей жизни. Наше мышление изменяется.

Реальное безумие человека, зависящего от алкоголя и наркотиков. Иногда, в момент трезвости, мы полностью осознаем нашу беду, связанную с пьянством или употреблением наркотиков, но все равно возвращаемся к прежнему. Это и есть настоящее безумие алкоголика или наркомана. Зная, что алкоголь или наркотики разрушают наш организм, зная последствия их употребления, мы опять пьем или принимаем наркотики.

Разве это не вид безумия? Несомненно одно - это не здравомыслие. Осознавая возрастающие проблемы, страшные последствия и даже возможность трагического исхода, мы продолжаем пить и принимать наркотики. Можно ли назвать это чем-то иным, нежели безумием (ненормальностью)? Вряд ли, считаем мы.

О "нормальных" людях, которые пьют или употребляют наркотики. Все, кто находится под воздействием алкоголя или наркотиков, включая неалкоголиков и не наркоманов, могут делать странные вещи. Однако нормальные люди, увидев, что их поведение после принятия алкоголя или наркотиков непредсказуемо и предосудительно, легко и быстро прекращают пить или снижают дозу, не чувствуя себя при этом серьезно ущемленными.

Обычный потребитель алкоголя или наркотиков придает небольшое значение или вовсе не придает значения своему поведению. Однако, даже "нормальный" потребитель алкоголя или наркотиков чувствителен к необходимости сократить их потребление или принимать их для того, чтобы расслабиться, заснуть, восстановить силы или встретить смело трудные обстоятельства.

Даже у так называемых "нормальных" пьющих алкоголь изменяет личность. Было сказано, что алкоголь разлагает сверх "Я" - нашего руководителя, нашего защитника. Алкоголь снимает запреты. Небольшое количество алкоголя ослабляет нашу способность рассуждать.

Прекратить пить - это еще не решение проблемы. Прекратить пить - этого еще недостаточно, чтобы предотвратить возвращение к пьянству.

Страх, угрозы, боль при несчастных случаях и драках, потеря работы и семьи, смерть близких и знакомых, штраф или заключение в тюрьму - ничто подобное не сделает вас трезвыми. Длительные периоды воздержания от алкоголя не устраняют одержимость пить и не снижают сильного желания продолжать пьянствовать. Даже мысль о прогрессировании вашей болезни не проникает в ваш мозг и не оставляет в нем следа в периоды прекращения запоя.

Путешествие в тысячу миль начинается с первого и второго шага. Ни одну болезнь нельзя начать лечить, не поставив прежде диагноза. В соответствии с первым принципом выздоровления вы должны отступить и признать свое бессилие перед алкоголем или другими влияющими на настроение веществами и согласиться с тем, что ваша жизнь стала неуправляема, если вы намерены сделать этот великий второй шаг к выздоровлению

Назначение второго шага - дать надежду человеку, зависящему от химических веществ, и открыть для него дверь к выздоровлению. Если вы прошли первый шаг, вы признали ваше полное бессилие. Это - шаг в направлении к здравомыслию, потому что это признание фактов, которые ранее вы игнорировали или отрицали. Эта честная капитуляция освобождает дорогу для помощи со стороны силы, более могущественной, чем мы сами. Никакая человеческая сила не смогла помочь вам, но вы испытаете громадное облегчение и радость, узнав о существовании другой силы, способной вам помочь.

Она вокруг вас, эта сила. Только посмотрите. Мы знаем, что эта сила существует, потому что имеются сведения о том, что более двух миллионов человек - алкоголиков и наркоманов - выздоровели. Они искали эту силу и были возвращены к здравомыслию.

Некоторые из вас имеют сомнения относительно этой силы. В искреннем сомнении заключается большая вера. Может быть, вы захотите поверить в эту духовную силу, но вы чувствуете, что не можете сделать этого. Все, что вам нужно - это всего лишь сильно захотеть поверить. Попробуйте. Попробуйте вести себя так, будто это происходит на самом деле, притворитесь. Не сходите с этого пути, чтобы эта сила могла начать действовать.

Помните, что ваше поведение может не дать результатов. Знание того, что не дает результатов - половина ответа, часть решения.

Вы находитесь здесь, у нас, и это не случайно. Вы на самом деле ближе к духовной силе, чем вы предполагаете. Ищите - и вы найдете. Эту силу находят в поисках.

Человеческий ум - компьютер. Человеческий ум работает подобно компьютеру. Разница заключается в том, что компьютер не имеет эмоций или системы доверия. Если компьютер начинает давать один и тот же ответ на широкий диапазон различных задач, нам не нужен специалист, чтобы понять, что машина сломалась. Пример - случай с компьютером авиакомпании "Пан-Америкен", который выдавал лишь одно направление при запросе о маршрутах полета в Европу, Азию, Африку и Австралию. Как сказал бывший президент этой компании, компьютер "испортился". Поскольку компьютер не может починить сам себя, призывается "высшая сила". В данном случае - специалист по ремонту ЭВМ.

Теперь вернемся к человеку, зависящему от химических веществ, который дает один и тот же ответ на любой вопрос. Ответ этот таков: "Пей, принимай наркотики; пей, принимай наркотики". Этот человеческий компьютер испорчен. Он сломан и требует помощи. Он не сможет починить себя сам. В отличие от компьютеров люди иногда могут обнаруживать и исправлять свои ошибки или позволять другим использовать их опыт с этой целью. В случае, когда речь идет о людях, зависящих от химических веществ, никакая человеческая сила не может облегчить их состояние.

Что мы делаем, чтобы исправить положение? Мы призываем высшую силу, которая показала, что она может восстановить ваше здравомыслие и восстановит его, если эту силу искать.

Прежде всего здравомыслие. Многие люди, зависящие от химических веществ, признавая необходимость в выздоровлении, задаются вопросом: "Почему нельзя обойти понятие "здравомыслие" и сразу приступить к выздоровлению?". Понятно, что эти люди желают обрести такие блага, как: здоровые нервы, спокойствие духа, восстановленные отношения в семье, постоянная работа. Получив это, лицо, зависящее от алкоголя или наркотиков, считает, что благоразумие само о себе позаботится. Это означает "все ставить с ног на голову".

Благоразумие - результат осуществления программы выздоровления, основа постоянной трезвости. А в отказе от благоразумия проявляется коварный и чрезвычайно сложный характер пагубной привычки - безумие и вера в то, что можно выздороветь, подключив собственную силу воли.

Трезвость дает возможность алкоголику или наркоману улучшить здоровье, иметь больше денег, обрести спокойствие духа. Но трезвость не гарантирует этого. Здоровье может приходить и уходить. Деньги могут приходить и уходить. Гении, сколотившие состояния, иногда умирают разоренными. Безмятежность может перейти в депрессию, ведущую к самоубийству.

Добросовестно разработанная программа выздоровления сохраняет ваше здравомыслие и дает вам возможность благополучно перенести боль или потерю, справиться с непреодолимым желанием пить или употреблять наркотики.

Вы сможете сделать многое из того, что не сумели сделать за всю прежнюю жизнь. Или может случиться так, что вы потеряете здоровье, деньги, работу, любимого человека в результате смерти или отчуждения, но вы не начнете снова пить или принимать наркотики. Может быть, вы утратите спокойствие (в следствие временных приступов негодования, страха, гнева и т.д.) и все-таки не вернетесь к пьянству или употреблению наркотиков. Верьте этому. Ваша способность верить сильнее, чем вы думаете. Вы духовный человек.

*Вы возвращаетесь к здравомыслию немедленно. Как вы сможете узнать, что это произошло?*

1. Вы не испытываете безумного убеждения в том, что большой глоток спиртного, вдыхание наркотиков, затяжка сигаретой с марихуаной улучшат ваше существование. Вы больше не стремитесь найти оправданий.
2. Вы понимаете, что алкоголь или наркотики - это самое худшее, что можно представить.
3. Вы осознаете, что если вы снова начнете пить или принимать наркотики, вы не сможете возвратиться к программе выздоровления.
4. Ваше здравомыслие и сила, возрождающая вас, дает вам мужество стать разумным.
5. Ваше желание быть у нас на лечении - свидетельство вашего возвращения к благоразумию.
6. Вы прекратили думать об алкоголе и наркотиках.
7. Вы стараетесь жить сегодня с планами на будущее и не планируете окончательный результат.

Выздоровление требует времени. Трезвость не зависит от быстрого и полного возвращения к здравомыслию. И это хорошо для всех нас. Если бы требовалось только обретение полного здравомыслия, никто из нас не смог бы поддерживать трезвость. Ваше пристрастие к алкоголю или наркотикам не произошло вдруг. Ваше выздоровление также должно быть постепенным.

Помните, что простое устранение алкоголя или наркотиков не является выздоровлением от зависимости. Причина злоупотребления ими - в самих людях, а не в бутылке и тому подобном. Вы выздоравливаете во всех сферах вашей жизни: духовной, умственной, эмоциональной и физической.

Важно, что вы ищите высшую силу. Не обязательно, чтобы вы ее нашли сразу. Все люди, зависящие от алкоголя и наркотиков, нуждаются в помощи. Вы совершенствуетесь в духовном направлении. Если вы участвуете в программе выздоровления, наслаждение от выздоровления превысит вашу боль. Ни один человек, зависимый от алкоголя или наркотиков, не может быть без пороков и не достигнет трезвости до тех пор, пока не изменится его мышление.

Вы - чудо. Когда вы узнаете, что 90-95% людей, зависимых от алкоголя или наркотиков, умирает преждевременно от своей болезни, вы поймете, как вам повезло, что у вас есть программа жизни, которая гарантирует трезвость и благоразумие.

Теперь у вас есть надежда. Вам не нужно применять алкоголь или наркотики. Как хорошо не пить и не употреблять наркотики! Вы - один из немногих счастливых. Новая жизнь, которую вы не могли даже вообразить, ждет вас.

Вы уходите от безумия, безволия, оправданий и старого мировоззрения и возвращаетесь к благоразумию, самообладанию, сдержанной удовлетворенности, терпению, отсутствию мыслей об алкоголе или наркотиках, безоговорочному отказу от них, отсутствию оправданий, юмору, энтузиазму, самоотверженности, рационализму, новым мыслям и перерождению.

## СОЗАВИСИМОСТЬ

Это особое состояние, которое характеризуется озабоченностью и повышенной зависимостью (эмоциональной, социальной, и иногда физической) от человека (или предмета). По существу, эта зависимость от другого человека становится болезненной и влияет на все другие отношения созависимого.

Вот некоторые характеристики созависимого поведения:

1. Неспособность веселиться непосредственно, неспособность дать событиям идти своим чередом. Созависимые боятся, что они "потеряют контроль", поэтому у них есть стремление быть серьезными по отношению к себе и другим.
2. Проблемы с близостью. Созависимые боятся доверять кому-нибудь, потому что они могут разочароваться или быть преданными.
3. Неспособность понять, что такое нормальное поведение. Созависимые втайне волнуются о том, что они сходят с ума или теряют контроль.
4. Преувеличенная потребность в одобрении со стороны других. Созависимые стараются не обидеть других. Они хотят делать приятное окружающим, чтобы понравиться им.
5. Смятение (замешательство) в связи с необходимостью принимать решения. Созависимые приходят в ужас от возможности принятия "неправильного" решения, поэтому они не принимают никаких решений.
6. Тревожность в связи с изменениями. Созависимые боятся даже положительных перемен, таких как продвижение по служебной лестнице или переезд в больший дом.
7. Суждения в черно-белых тонах. Созависимые рассматривают все как "правильное" и "неправильное", компромиссы обычно у них не рассматриваются как вариант.
8. Страх перед гневом и его отрицание. "Гнев вызывает у меня чувство, что я вот-вот взорвусь, и это пугает меня, потому что я не знаю, что могу сделать, сотворить, но тем не менее я злюсь".
9. Ложь и преувеличение в ситуациях, когда легко было бы сказать правду. Созависимые часто утаивают семейные секреты или чувствуют, что другим неприятно будет узнать правду, поэтому они говорят то, что другие хотят услышать.
10. Страх, что их бросят. Созависимые втайне боятся, что их супруги, родители, дети бросят их.
11. Тенденция искать людей, о которых можно было бы позаботиться ("Прекрасно чувствовать, что ты нужен другим"). Созависимые считают, что любить другого означает заботиться о нем.
12. Нуждаются в контроле над собой и над другими. Созависимые чувствуют, что они не могут ослабить контроль. Их дети могут ездить на них, их супруги могут взять верх в данной ситуации.

Дружба основана на:

- взаимном доверии и честности,
- открытом общении,
- понимании (состоянии, когда тебя понимают).

Два важнейших момента для развития доверия - последовательность и надежность.

Созависимость поглощает все эти черты, медленно, но уверенно.

Результаты лжи:

- отсутствие последовательности и надежности,
- разрушается доверие,
- чувства сдерживаются до тех пор, пока не становятся взрывоопасными,
- исчезает честность в общении,
- накапливается гнев и обиды, и эмоции выходят из-под контроля.

Оба партнера "зависимы".

Человек с химической или пищевой зависимостью зависит от вещества (алкоголя, наркотиков или пищи) или от процесса (непреодолимая потребность, желание, навязчивая идея, человек, секс, работа, азартные игры). Созависимые находятся в зависимости от человека.

Созависимый перестает развиваться эмоционально, он больше не хочет решать проблемы или дела, работать и т.д.

## ОТПРАВНЫЕ ПУНКТЫ

Накопленный опыт невыполненных обещаний подрывает доверие; чтобы восстановить его, требуется создание нового опыта. Чтобы восстановить доверие требуется предсказуемость. Может исчезнуть ложь, но на этом этапе пока невозможно делиться своими мыслями и чувствами. Каждый из партнеров еще слишком раним, чтобы быть открытым. Когда начинается лечение, гнев не исчезает автоматически.

На выздоровление требуется время. Чувства, которые были подавлены в результате болезни, изливаются потоком. Партнеры как два слепца, бредущие без карты. Должны быть созданы новые взаимоотношения. Отправная точка должна отличаться от той, которая была вначале.

### **Отправные пункты:**

- научиться разрешать общие проблемы,
- умение разговаривать со значимыми людьми, а не произносить монологи в присутствии слушателя,
- научиться тому, чтобы тебя слушали и понимали,
- научиться делиться чувствами и эмоциями, но контролировать вытекающее из них поведение.

Выздоровление требует упорного труда. Если обе стороны преданы делу, то результат будет значительнее, чем он мог бы быть, если бы не было заболевания. Если нет, то мечтам приходит конец, конец приходит и взаимоотношениям.

Созависимость губит медленно, но верно. Независимость может проложить путь для здоровых супружеских взаимоотношений.

### **Близость (интимность).**

Интимность - прекрасное чувство! Это близкое, теплое, положительное чувство, оно создает блаженное состояние привязанности (соединенности). Дети, которые были свидетелями здоровой любви, чувствуют себя очень комфортно в интимных ситуациях. Это глубокое чувство между двумя людьми, которые открыты друг другу и могут быть настоящими наедине. Когда не существует внешнего фасада, интимность возводится на основе эмоционального доверия. Присутствует ощущение естественности и свободы.

Созависимый редко может найти настоящую, истинную близость с другим человеком, потому что она вызывает у него слишком большой страх. Когда в ком-то начинают зарождаться чувства близости, то они смешиваются с чувствами страха и затормаживаются. У созависимого нет естественного ощущения интимности. Начинают появляться разрушительные (губительные) мысли типа "а вдруг это ненормально", или "Я не могу слишком сблизиться, потому что мне будет больно, меня обидят".

Эти чувства вызывают такой страх, что созависимый может свернуть в сторону или убежать. Создается ужасный конфликт между страхом и любовью. Любовь ощущается как прекрасное чувство, но страх слишком велик, поэтому связь блокируется или не может состояться.

Если в качестве метода используется блокировка, то на беседу накладывается запрет и созависимый начнет уходить в сторону, пытаясь изменить предмет разговора. Если используемый способ бегство, тогда чем быстрее, тем лучше. Конечная цель любви не достигается, потому что кажется, что страх парализует настолько, что его невозможно преодолеть.

В процессе выздоровления мы узнаем, что сильнее не страх, а любовь. Она является более могущественной силой. Мы признаем, что никогда не сможем получить того, что мы на самом деле хотим, если нами руководит страх. Мы учимся разговаривать с нашим внутренним испуганным ребенком и утешать себя. Мы учимся говорить о своих страхах с другими людьми и идти на риск оказаться уязвимыми (ранимыми). Мы не бежим от страха, но встречаемся с ним во всеоружии, и он больше не руководит нами. Это позволяет нам испытывать более глубокое чувство общности, а также чувства, которые помогают нам говорить о себе и быть самим собой с другим любящим человеком.

## ЭМОЦИИ

Наши эмоции сопровождают нас в жизни каждую минуту, и тем не менее, они являются таким аспектом нашей жизни, который мы зачастую меньше всего понимаем. В общем, все согласны, что большую часть нашей жизни мы находимся в поисках счастья; в этом процессе поиска мы переживаем эмоции, такие как любовь, ненависть, печаль, веселость, злорада, одиночество, депрессия, страх и их разновидности, каждый день нашей жизни. Однако дело в том, что переживая эти эмоции, мы тратим сравнительно мало времени на их обдумывание, потому что мы часто даже думаем скорее эмоциями, чем разумом.

Серия лекций, которую мы прослушаем в последующие недели, предназначена помочь нам научиться думать о наших эмоциях более внимательно, чтобы развить в себе такой аспект нашей эмоциональности, который отличает нас от животных.

Животные переживают эмоции не так, как человек. Они не обладают способностью обдумывать свои эмоции, они переживают их на инстинктивном уровне. В момент опасности животные автоматически скрываются. В их мозгу не проходит процесс обдумывания эмоций.

Человек не может избежать опасности инстинктивно, но в то же время осмыслить свой страх перед опасностью. Животные не переживают счастье так, как это свойственно людям, хотя может даже показаться, что они это делают лучше нас. Если последить за щенком, который гоняется за бабочками и насекомыми или за собственным хвостом, можно подумать, что его счастье абсолютно, поскольку он просто переживает его, а не задумывается над ним.

Но является ли счастьем то, что похоже на счастье, которое испытывает человек? Я думаю, что нет. Разумеется, вы можете иметь другое мнение, и это будет вполне нормально.

Если вы помните, мы старались особо подчеркнуть, что все, что мы обсуждаем в этих лекциях, основано на личном мнении и что у каждого есть право иметь свое собственное мнение. Мы хотим, чтобы каждый из вас научился думать об этих вещах с более глубоким вниманием, чем большинство из нас делают это обычно.

Человеческие эмоции более сложные, чем эмоции животных, они более сложные, потому что они связаны с чем-то, что находится внутри нас и чего, как мы уже говорили, нет у животных. Это “что-то” имеет отношение к той субстанции, которую мы называем духом или душой.

Люди переживают эмоции, по-видимому, на гораздо более высоком уровне напряженности. Фактически, есть основание утверждать, что различие здесь не только в степени, сколько в качестве. Снова мы возвращаемся к этому выражению, которое использовали, когда говорили о различии в разуме человека и животного.

Несколько раньше я говорил о щенке, чтобы привести пример счастья, которое может переживать животное, и сейчас мне подумалось, что можно было бы продолжить эту мысль. Шалости щенка очень похожи на игру маленьких детей. Они тоже испытывают свое “счастье” не задумываясь. Однако, взрослея, они все меньше руководствуются в жизни инстинктом и все больше используют свой разум. По-видимому, это естественный процесс, который является продуктом творения, а значит, и целью творения.

В самом деле, взрослея, мы, похоже, вступаем в ту область, где возможно самое большое несчастье; значит, можно было бы доказать, что разум не дает нам способность позитивно контролировать наши эмоции, но скорее усложняет их, делает их более восприимчивыми к отрицательным переживаниям.

Конечно, в мире много несчастья. Однако, мы можем прийти к выводу, что наше несчастье происходит из-за того, что нам не удалось в полной мере применить наш разум, когда нами владели эмоции, и мы жили так, как нам подсказывал инстинкт. Человек был создан не для того, чтобы жить одним инстинктом, скорее, он был создан с верой в то, что по мере достижения зрелости он обретет более тесную связь со своей духовной сущностью и овладеет большим контролем над своими инстинктами, а значит и разовьет в себе более глубокие эмоции, что поставит его на уровень более высокий, чем животных. Если мы достигнем этого, вместо несчастья мы обретем такое качество жизни, которое будет стоить этих усилий.

Мы использовали эмоцию счастья как главную тему этой дискуссии, поскольку практически все философы и психологи подтверждают, что она является главной целью, к которой стремятся все люди. У нас будет отдельная лекция посвященная счастью, поскольку для счастья необходимо наличие множества факторов, которые по сути своей не являются эмоциональными (или так могло бы показаться с первого взгляда).

Кроме того, для достижения счастья нам, по-видимому, необходимо научиться обращаться с другими эмоциями так, как это свойственно человеку, а не животному.

Необходимо рассмотреть еще одну мысль относительно эмоций. Действительно ли, что существуют как положительные, так и отрицательные эмоции? Например, противоположностью любви является ненависть, противоположностью гнева - спокойствие. Какая из этих эмоций хорошая, а какая плохая? Очевидно, в обществе выработаны моральные принципы и ценности, которые могли бы помочь нам найти ответ, но может быть, мы могли бы прийти к какому-нибудь заключению, опираясь на наш собственный разум? Наш ответ может быть очень простым, если мы рассмотрим физиологию некоторых эмоций, приведенных в качестве примера.

Возьмем ненависть. Она включает в себя эмоцию гнева, которая способствует выбросу большого количества адреналина в кровь. Адреналин иногда может быть полезным, например, он может вырабатываться у человека, когда он испытывает страх в момент реальной опасности, и активизировать его силы для выживания. Но адреналин также повышает кровяное давление, ускоряет пульс и дыхание, а это может иметь отрицательное воздействие на организм, если нет реальной угрозы жизни.

Такая реакция нарушает равновесие в эндокринной системе и может, например, способствовать выработке желудочной кислоты. Когда же в желудке нет пищи, которая должна быть переварена, желудочная кислота может разъесть слизистую оболочку желудка, что через некоторое время может вызвать язву. Мы все неоднократно слышали, как кто-то говорил разозлившемуся человеку: “Успокойся, а то язву наживешь”.

Мы рассмотрим разные эмоции и увидим, какие из них имеют положительное, а какие отрицательное воздействие на организм. С помощью такого анализа мы сможем определить, какие эмоции положительные, а какие отрицательные. И тогда мы сможем понять, что эмоции действительно являются частью духовности человека, и что устраняя негативные эмоции и развивая позитивные, мы сможем достигнуть такого уровня самопознания и понимания жизни, который прежде казался нам невозможным.

## **СЕРИЯ “ТЕРАПИЯ РАЗУМНЫХ ЭМОЦИЙ”**

Тим Шихен. Депрессия. Мысли, чувства, действия. Хазелден 1990.

RetSeries. Depression. Thoughts, Feelings, Actions. Tim Sheehan.

Hazelden, 1990

**О брошюре:** В процессе выздоровления мы можем время от времени испытывать депрессию. Настоящая брошюра рассматривает три основных вида депрессии, их происхождение, а также то, как мы можем уменьшить риск срыва, работая над депрессией с помощью методов терапии разумных эмоций. Эта брошюра основывается на терапии разумных эмоций, разработанной Альбертом Эллисом.

**Об авторе:** Тим Шихан, признанный психолог, имеющий опыт десяти лет работы в области зависимости, включая работу с подростками, первичные случаи, а также долгосрочное лечение. Он также осуществлял консультации по вопросам насилия в семье, работал психотерапевтом, наладил работу ряда воркшопов в сфере лечения дуальных расстройств.

Воркшоп (work shop) - зд. личная оригинальная программа лечения.

**Об издателе:** издательство "Образовательные материалы Хазелдена" предлагает различную информацию о химической зависимости и связанных с ней областях. Эти публикации не обязательно представляют лично Хазелдена или его программу, также как в них официально не говорится о какой-либо организации по Программе Двенадцати Шагов.

Истории, излагаемые в этой брошюре, подлинные, но имена, а также некоторые детали были изменены с целью обеспечения анонимности.

## ***ВВЕДЕНИЕ.***

Счастье - это ощущение собственного благополучия; это способность чувствовать радость, удовлетворенность и завершенность. Счастье является одним из основных мотиваторов человеческого поведения. Большинство людей борются за свое счастье. Даже американская Декларация Независимости рассматривает "поиск счастья" как основное право человека. Для тех из нас, кто выздоравливает от зависимого поведения, счастье является тем, что мы надеемся обрести в процессе выздоровления.

Счастье и печаль - не противоположные стороны одной монеты, например, в ходе лечения химической зависимости мы можем быть счастливы от того, что у нас не произошло саморазрушения, но испытывать огорчения от того, что долго не росли.

Печаль - часть жизни; это чувство, сигнализирующее нам о том, что что-то изменилось или потеряно. Каждое время от времени чувствует печаль. Для большинства из нас это чувство временно. Когда мы плачем, печаль ослабевает. Наша способность ощущать счастье остается в силе.

Большинство из нас ставят знак равенства между депрессией и неприятными чувствами, такими как печаль или горе. Депрессия, между тем, больше чем чувства. В то время как печаль может быть симптомом депрессии, большей частью депрессия также вызывает возникновение саморазрушающих мыслей, чувств и поведения, которые сдерживают нашу способность испытывать радость, ослабляют умение быть ответственным и изолируют нас от других.

Депрессию различают по степени интенсивности. Бывают слабые депрессии, которые оказывают лишь минимальное воздействие на жизнь человека. Другие виды депрессии оказывают более глубокое воздействие и приводят к потере сна, изменению аппетита, возникновению усталости, чувства уныния и даже мысли о самоубийстве.

## ***ДЕПРЕССИЯ - НЕ ВСЕ ОДИНАКОВО***

Большинство из нас ощущает депрессию вследствие одной из трех причин:

- 1) как результат потери или изменений - реактивная депрессия;
- 2) вследствие наших биологических или химических особенностей - биологическая депрессия;
- 3) Личностно-ориентированная депрессия.

## ***РЕАКТИВНАЯ ДЕПРЕССИЯ, ЛЕЛЕЮЩАЯ РАНЫ ОТ ИЗМЕНЕНИЙ И ПОТЕРЬ.***

Реактивная депрессия, иногда принимаемая за чувство горя, обычно вызывается какой-либо потерей. Чувство горя - естественная реакция, помогающая нам принять жизненные изменения и потери.

Смерть любимого нами человека, потеря работы, физическая немощь, смена места жительства - все это может вызвать чувство горя.

Оно может возникнуть поэтапно, обычно начинаясь с неверия или отрицания, затем приходит чувство печали и уже потом принятие потери.

Иногда мы можем испытывать раздражение в связи с потерей или сердиться на любимого человека, который умирает или бросает нас.

## ***ЛЕЧЕНИЕ.***

Понимая и выражая свои чувства, мы можем дать возможность горю залечить раны от жизненных изменений и потерь. Со временем, по мере того, как мы обнаруживаем в себе и справляемся с реактивной депрессией, нам становится лучше. Здоровое чувство горя сопровождается нездоровой депрессией тогда, когда мы утверждаем, что эти серьезные потери не могут и не должны существовать, что мы никогда больше не сможем быть счастливы вследствие наших потерь и что в результате жизнь не стоит того, чтобы жить.

## **БИОЛОГИЧЕСКАЯ ДЕПРЕССИЯ : ИНОГДА ЭТО НЕ РЕЗУЛЬТАТ ПОТЕРИ**

Противоположность реактивной депрессии, которая провоцируется внешним стрессом, биологическая депрессия возникает вследствие внутреннего химического дисбаланса. Поскольку биологическая депрессия провоцируется изнутри, иногда ее относят к эндогенной депрессии.

Условия, вызывающие биологическую депрессию, имеют в основном наследственное происхождение и скорее всего наступают вследствие биохимического дисбаланса в части головного мозга, влияющей на поведение. Этот химический дисбаланс вызывает ряд симптомов, среди которых:

- чувство меланхолии
- уменьшение способности чувствовать удовольствие
- потеря интереса к другим
- снижение сексуального возбуждения.

При биологической депрессии наиболее сильно нарушаются сон и аппетит. Человек, страдающий биологической депрессией, может слишком много спать, но, тем не менее, чувствует себя усталым. Сон может также быть прерывистым или не наступать вообще.

Аппетит также нарушается. Чувство голода искажено, и человек может есть очень мало или напротив, намного больше обычного.

## **ЛЕЧЕНИЕ**

Лечение антидепрессантами часто используется для предупреждения биологической депрессии. Оно применяется для ликвидации биохимического дисбаланса, поскольку стимулирует выработку отсутствующих мозговых химических веществ или же, напротив, нейтрализует избыточные мозговые химические вещества. Анти-депрессанты могут использоваться в лечении химической зависимости, поскольку не влияют на изменение настроения, напротив, они снижают симптоматику, связанную с депрессией.

## **РАССКАЗ СЬЮ**

Процесс выздоровления Сью от булимии длился более двух лет. Она была членом Сообщества Анонимных Передателей и недавно получила диплом медсестры. Спонсор Сью характеризовал ее как упорную женщину “с хорошим качеством работы в Программе”. Поскольку дела Сью шли так успешно, она не уловила изменений, которые начали происходить с ней.

Она рано начала просыпаться, в 3 часа утра, и не могла уже больше заснуть. Поскольку она придерживалась соблюдения режима в питании, она не испытывала чувства голода, когда ела. Она была также постоянно уставшей и не могла сосредоточиться в работе. У Сью начиналась депрессия. Ясность мышления нарушилась, реакция на некоторые ситуации была обостренной. Постепенно усиливались чувства беспомощности и безнадежности.

Будучи медсестрой по призванию, Сью обратилась за помощью к медицине. Пройдя соответствующее физиологическое обследование, она была направлена к психиатру. Психиатр диагностировал симптоматику Сью как результат биологической депрессии и рекомендовал лечение антидепрессантами. Как медсестра она знала, что антидепрессанты не вызывают зависимости. Она знала также, что должно пройти по меньшей мере две недели, прежде чем она почувствует улучшение в результате лечения, а также то, что может проявиться некоторое побочное воздействие от лекарств, длящееся, однако, короткий период времени.

Например, она знала, что может почувствовать сухость во рту, но это можно легко снять, если время от времени сосать кусочки льда.

В конечном итоге Сью стала опять нормально спать, к ней вернулся аппетит, и она больше не ощущала беспомощность и безнадежность. Она стала легче реагировать на стрессовые ситуации на работе и в личной жизни. Лекарство не ввело ее в состояние эйфории или подъема; оно просто вернуло ее в прежнее состояние. Спонсор Сью по Анонимным Передавателям с облегчением отметил, что “вернулась прежняя Сью”.

Подобно большинству пациентов, проходящих курс лечения антидепрессантами, Сью регулярно посещала своего психиатра, который следил за симптоматикой и определил, когда следует уменьшить дозу или прекратить употребление препарата. Он объяснил ей, что большинство страдающих биохимической депрессией ощущают ее однократное проявление, им достаточно принимать лекарства в течение года. У некоторых биологическая депрессия имеет хронический характер, и лекарство употребляется на протяжении более длительного времени. Небольшое количество больных пользуется антидепрессантами на протяжении всей жизни.

## **ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ДЕПРЕССИЯ ИЛИ, ТАК НАЗЫВАЕМОЕ, “ЗЛОВОННОЕ МЫШЛЕНИЕ”**

Нашу личность составляют отношения, которые формируют наше поведение, включая то, как мы устанавливаем и поддерживаем связи, сохраняем верность нашим ценностям, контролируем себя эмоционально и справляемся со стрессом. Личность развивается медленно, в процессе практики, она - показатель зрелости.

Для большинства, страдающих какой-либо зависимостью естественный процесс развития личности замедляется. У нас не было достаточной практики для обретения зрелости. Поэтому дефекты характера еще до сих пор иногда определяют наше мышление и поведение. Дефекты характера мешают установлению полноценных

взаимоотношений с другими людьми, разрушают наши ценности, снижают нашу способность справляться со стрессом и лишают нас счастья.

Дефекты характера способствуют сохранению нашей эмоциональной незрелости и могут иногда привести к возникновению личностно-ориентированной депрессии.

Личностно-ориентированная депрессия представляет собой, возможно, наиболее часто встречающийся вид депрессии, испытываемый людьми в процессе выздоровления от зависимости. Этот вид депрессии вызывается тем, что в АА называют “зловонным мышлением” – негативными представлениями о самих себе, которые приводят к тому, что говорятся вещи вроде “Мои взаимоотношения с другими людьми ужасны, и я больше не могу их выносить” или “Меня никто не любит”.

Поскольку личностно-ориентированная депрессия затрагивает глубокие внутренние убеждения, она обычно длится дольше и более часто повторяется (хотя и не в такой сильной форме), чем биологическая депрессия. Личностно-ориентированная депрессия может протекать на фоне как реактивной так и биологической депрессии.

## **ЛЕЧЕНИЕ**

Личностно-ориентированную депрессию можно облегчить благодаря самопомощи. Лечение антидепрессантами здесь редко бывает эффективным.

Поскольку личностно-ориентированная депрессия лишает нас душевного покоя, она может послужить стартовой площадкой для срыва.

## **КРАТКИЙ ОБЗОР ТРЕХ ТИПОВ ДЕПРЕССИИ**

### **РЕАКТИВНАЯ ДЕПРЕССИЯ**

- Ответ на стресс, например, на потерю любимого человека
  - часто связана с переживаниями и догматическими требованиями отсутствия в жизни серьезных потерь.
- возникает поэтапно
- вызывает временное нарушение в обычной жизнедеятельности

### **БИОЛОГИЧЕСКАЯ ДЕПРЕССИЯ**

- симптоматика большей частью физиологического характера,
- особенно нарушается сон и аппетит,
- связана с нарушением мозгового химического баланса,
- более часто встречается у алкоголиков и у членов семей алкоголиков;
- симптоматика имеет остро выраженный характер, что мешает работе в социальной жизни.

### **ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ДЕПРЕССИЯ**

- определяется глубоко укоренившимся способом мышления;
- проистекает из дефектов характера, связанных с зависимостью;
- часто вызвана саморазрушающим поведением, которое усиливает чувство безнадежности и отчаяния;
- блокирует успешное выздоровление и имеет тенденцию повторяемости, если ее не лечить должным образом.

## **СИСТЕМА ПРЕДСТАВЛЕНИЙ**

Независимо от того, каким видом депрессии мы страдаем, система наших представлений играет определяющую роль в поддержании и усилении депрессии.

Система наших представлений состоит из мыслей и отношений, которые помогают нам определить значимость событий, происходящих в нашей жизни. Мы используем свои представления для того, чтобы оценить и составить мнение о происходящем и о нас самих. Система представлений, которая провоцирует депрессию, часто имеет упаднический характер. Упаднические представления окрашивают наше будущее в наихудший цвет, придают ситуации, в которой мы находимся ощущение безнадежности и заставляют нас хуже себя чувствовать. Но мы можем изменить наши упаднические представления. Мы можем выбрать, как мы будем думать о чем-либо. Когда мы меняем свои упаднические представления, мы можем снять свою депрессию.

## **ИСТОРИЯ ДЖИМА**

Джим был грубым юношей. Его отец, активный алкоголик, редко интересовался жизнью сына. Мать Джима была действительно несчастной женщиной, она часто отдалялась от остальной семьи, хотя бы для того, чтобы попытаться унять собственную внутреннюю сумятицу. Джим был обделен любовью и руководством, в которых нуждался.

Вследствие этого детство Джима характеризовалось отсутствием самодисциплины, поиском постоянных удовольствий и дешевых сенсаций. Став юношей, он ни в чем не изменился.



Пить Джим стал рано и легко. Он называл это : “Любовью в бутылке”. Джиму казалось, что так он находит радость и наполненность жизни, которых ему не доставало.

Постепенно выпивка стала для него проблемой. Законченный алкоголик в двадцать с небольшим лет, Джим оказался на лечении в Центре. После выхода из Центра Джим начал учиться жить без выпивки. Это было нелегко, но он ходил на собрания АА каждую неделю и старался работать над программой выздоровления. Тем не менее, Джим скоро осознал, что ни одна из его проблем не испарилась, когда он перестал пить.

Он боролся за свою трезвость, проходя через периоды отчаяния и безнадежности. Иногда ему было трудно поверить в то, что он может вернуться к нормальной здоровой жизни, как это предлагает Шаг Второй Программы АА.

Когда что-то шло не так, Джим легко терял голову и признавал себя побежденным. Жизнь казалась ему слишком трудной, чтобы продолжать свои попытки. Даже небольшое разочарование угнетало его.

Джиму было сложно обрести продолжительные отношения с людьми, и он не мог сосредоточиться на работе. Его уведомили, что он не получит повышения, на которое рассчитывал. Джим видел свое будущее в пессимистическом свете. Он искал причины своей депрессии в работе и в “черных полосах” жизни. Вследствие депрессии Джим стал терять продуктивность на работе. Он часто чувствовал себя изгоем в отношениях с другими людьми. В этих случаях он предпочитал часами находиться в своей комнате, пропуская дни на работе, устранился от посещения собраний АА, отменял обещанные дела. Хотя свои попытки “залезть раны” Джим воспринимал как лекарство, его изоляция только усилила депрессию. У него даже стало больше времени, чтобы посетовать на свои несчастья. Случаи депрессии продолжались относительно недолго, от нескольких часов до нескольких дней. Пока он считал, что выпивка избавляет его от чувства безнадежности и беспомощности, он не помышлял о самоубийстве. Депрессия не позволяла ему быстро засыпать, хотя раньше у него редко бывали проблемы со сном. Джим не осознавал, что его депрессия не была связана с какими-либо изменениями ситуации.

В конце концов многим удается сохранить оптимизм даже перед лицом серьезных трудностей. Депрессия Джима в большей степени была результатом системы его представлений и жизненного восприятия, чем каких-либо событий.

### **Использовать терапию разумных эмоций**

Давайте воспользуемся способом самопомощи, называемым терапией разумных эмоций (ТРЕ), с тем, чтобы поближе взглянуть на взаимосвязь мыслей и чувств.

Возьмем рассказ Джима в качестве примера. ТРЕ, получившая развитие Альбертом Эллисом, утверждает, что когда что-либо происходит, мы составляем об этом представление, основанное на наших мыслях и убеждениях. Это представление дает толчок нашей эмоциональной реакции.

Наше представление о случившемся может быть негативным или позитивным. Чем более негативно наше представление о случившемся и чем больше мы считаем, что негативные события не должны существовать, тем более подавленными мы себя чувствуем.

<u>А</u>	<u>В</u>	<u>С</u>
Событие	Мысли	Чувства

Например, чем больше Джим считал себя беспомощным, тем более он усиливал чувство отчаяния. Чем больше он представлял, что окружающая обстановка его подавляет, тем больше углублялась его депрессия.

Чем больше он смотрел на будущее через темные очки, тем более безнадежно он себя ощущал.

Чувство депрессии и саморазрушающие мысли и поведение идут рука об руку. Депрессия Джима не только заставила его чувствовать себя хуже, она также вела его к саморазрушению. Когда мы ощущаем депрессию, саморазрушающее поведение может иногда выглядеть как правильное и даже единственное решение, но на деле оно углубляет наши проблемы.

Например, отдаление Джима от работы и его неспособность сосредоточиться углубляли его депрессию. Помните, что саморазрушающее поведение может притупить боль, но оно не устранил боль и не решит проблему депрессии.

<u>А</u>	<u>В</u>	<u>С</u>
Событие	Мысли	Чувства
Рабочие проблемы	Упаднические	Депрессия

Такое саморазрушающее поведение в ходе депрессии называется результирующим поведением, оно как правило влечет за собой быстрый результат: это поведение, которое видимо притупляет боль, но реально не решает проблемы. Когда мы испытываем сильное чувство, вместе с ним возникает поведенческий импульс.

При возникновении депрессии поведенческий импульс часто направлен на получение “быстрого результата” - чего-либо, что притупляет боль, но не решает проблему. В случае с Джимом импульс отсоединения от других привел к возникновению депрессии. Последовал саморазрушающий процесс. Он начался с неприятного или негативного события (А). Затем последовали негативные упаднические мысли (В), которые привели к чувству депрессии (С).

Саморазрушающее поведение Джима усилило чувство безнадежности и закрепило депрессию. Так же, когда мы сосредотачиваемся на нашей депрессии, превращаем ее в новое или вторичное событие (А), и говорим себе: “Я не должен быть подавленным, мне вредно пребывать в депрессии” (В), мы опять впадаем в депрессию, уже по поводу своей же депрессии (С) - и таким образом испытываем удвоенную депрессию.

## **ИЗМЕНЕНИЕ СПОСОБА МЫШЛЕНИЯ**

Если бы Джим изменил свои негативные представления на более нейтральные или объективные представления, его чувства также бы изменились. Он бы почувствовал себя менее подавленным. Но, чтобы изменить свое мышление, Джиму надо противостоять способу видения происходящих событий.

Упадническое отношение - часть системы негативных представлений. Система негативных представлений основывается как на нереалистичных требованиях, так и на негативных преувеличениях. Примером не реалистичного требования может служить представление, что ты можешь осуществлять абсолютный контроль над жизненными обстоятельствами, нашими чувствами, поведением других людей.

Мы также можем сохранять нереалистичное представление о самонаполненности и самоудовлетворенности.

Негативные преувеличения обычно превращают неудачи или жизненные неудобства в катастрофу.

Как негативные преувеличения, так и нереалистичные требования основываются на наших дефектах характера. Помните, что если мы больны зависимостью, у нас не было практического опыта стать зрелыми.

Джим начал работать, испытывая юношеский идеализм. Он полагал что он мог бы, и должен быть лучшим служащим, опередить своих коллег и быстро получить повышение.

Его представления основывались сплошь на нереалистичных требованиях. А когда они не осуществились, он преувеличивал свои неудачи, превращал разочарованность в опустошенность.

## **ПРИЕМЫ ПРЕРЫВАНИЯ ЦИКЛА ДЕПРЕССИИ**

Для прерывания саморазрушающего цикла депрессии существует ряд успешных приемов:

- перестать сосредотачиваться на обстоятельстве или событии;
- принять свои чувства;
- стремиться к более приемлемым чувствам, таким как грусть, разочарование, крушение вместо депрессии и отчаяния;
- произвести инвентаризацию своих представлений. Выявить нереалистичные требования и негативные преувеличения.
- задать вопрос своей логике. Заменить упадническую логику на более объективную логику.

Задать вопрос своей логике - это как бы вступить в спор с самим собой. Начинается внутренняя дискуссия, помогающая сломать иррациональные представления и видеть обстоятельства более объективно.

Задавая вопрос своей логике, мы нажимаем на тормоз и думаем, прежде чем действовать. Один из способов задать вопрос своей логике это спросить себя:

- кто сказал, что это должно быть так ?
- где доказательства?
- где подтверждение?
- это факт или мнение?

После того, как мы задали вопрос своей логике, нам нужно поставить реальную цель и рассмотреть последствия нашего восприятия обстоятельства, включая физическое и психическое состояние здоровья.

Вопрос, обращенный к себе: Что мне хотелось бы, чтобы произошло? - поможет достичь поставленной цели.

Для большинства из нас главным является не нарушить процесс выздоровления. Нам бы хотелось, чтобы выздоровление шло успешно, с минимально возможной депрессией.

Мы могли бы сформулировать цель, что-то вроде этой: Продолжать выздоровление, учась уменьшать чувство депрессии.

Но мы еще не закончили. Последняя фаза - решающая : мы также должны установить, как мы собираемся достичь поставленной цели.

Какое конструктивное действие мы можем предпринять, чтобы достичь цели? Составляя список конкретных действий, мы наметим план, который поможет нам реализовать наши цели.

### ***ЕЩЕ О ДЖИМЕ.***

Давайте для примера соединим все вместе. Продолжим рассказ Джима. Не получив ожидаемого повышения, Джим впал в депрессию. К счастью, он ознакомился с ТРЭ в процессе лечения от алкоголизма. Поэтому, ощутив депрессию, Джим вместо того, чтобы винить обстоятельства на работе, предпринял инвентаризацию системы своих представлений. Он решил изобразить ее на бумаге, с тем, чтобы более ясно видеть свои идеи.

Прежде всего Джим определил событие (А): неполучение предполагаемого продвижения по службе. Описывая событие, Джим использовал только факты, а не мнения о них.

Затем, Джим определил свои мысли (В), включая нереальные требования и негативные преувеличения. Он расположил мысли в списке, одну под другой.

- я не должен терпеть неудачу или быть отвергнутым
- я не могу сделать что-нибудь неправильно
- меня ждет ужасное будущее
- у меня никогда не будет просвета

Поскольку Джим уже осознал саморазрушительность своего ухода от действительности, вызванного чувством депрессии (С), он перешел к постановке вопросов своей логике (Д) с тем, чтобы уменьшить чувство депрессии и избегать самоизоляции. Вот некоторые из вопросов и утверждений используемых Джимом:

- почему я никогда не должен терпеть неудачу или быть отвергнутым?
- что доказывает тот факт, что я никогда не допускал ошибки?
- что подтверждает то, что меня ждет ужасное будущее? Это факт или мнение?
- кто сказал, что у меня никогда не будет просвета?
- да, это разочарование - не получить повышение, но это не конец света.
- перестать делать из мухи слона.

Когда Джим задал вопрос к каждому из своих представлений, его депрессия уменьшилась, но он был все еще чем-то разочарован. Однако Джим чувствовал, что ему намного легче иметь дело с обоснованным чувством разочарованности, чем с депрессией. В конце концов, кто не почувствовал бы разочарования, не получив продвижения по службе?

В результате он поставил целью (F) наметить свои будущие действия. Джим понимал, что главным для него было выздоровление.

Он также понимал, что его намерения изолировать себя, угрожало ему срывом. Он не хотел повторять прошлых ошибок, таких, как нарушение своих обязательств, пребывание в своей комнате часами в одиночестве или пропуск собраний АА - это больше не казалось ему позитивным выбором.

Он предпочитал быть счастливым в процессе своего выздоровления и избавиться от чувства депрессии. Джим обозначил цель: продолжать процесс выздоровления с минимально возможной депрессией.

Затем Джим воспроизвел все мыслимые действия (F), которые он мог предпринять, с тем, чтобы достичь цели. Его список был прост и практичен.

- сообщить моему спонсору по АА, что для меня депрессия - это потенциальный риск срыва. Звонить спонсору регулярно во время стрессов.
- с тем, чтобы получить больше поддержки и избежать срыва, увеличить число посещаемых собраний АА, когда я буду испытывать разочарование чем-либо.
- применять Десятый шаг для дневной инвентаризации нереалистичных требований и негативных преувеличений как способ сокращения "зловонного мышления".
- сфокусироваться на применении Второго Шага, развивая ежедневно выражение благодарности и отмечая позитивный опыт.

Джим пришел к выводу, что это было хорошее начинание. Вместо того, чтобы сосредоточиться лишь на своей неудаче или обвинять начальство по службе, Джим начал осознавать ответственность за свое благополучие. Он ощутил меньшую зависимость от своих чувств и большую способность предпринимать конструктивные действия.

### ***ИСТОРИЯ КЭРОЛ***

Кэрол чувствовала себя лучше. Лечение антидепрессантами облегчили ее состояние: бессонницу, устойчивое чувство подавленности, потерю аппетита. В конце концов она почувствовала себя нормально. Кэрол вспоминала,

как страдала от депрессии ее мать, когда Кэрол была подростком. Кэрол выздоравливала от зависимости, вызванной болеутоляющими средствами, транквилизаторами. Будучи членом Сообщества Анонимных наркоманов, Кэрол беспокоилась по поводу потенциального срыва, поскольку сейчас она принимала лекарства. Она задавала себе вопросы: “Не может ли употребление лекарств плохо повлиять на мою работу над программой? Буду ли я продолжать идти по программе 12 Шагов. Не приведет ли меня лечение антидепрессантами обратно к таблеткам?”

Добросовестно относясь к своему выздоровлению, Кэрол проконсультировалась как с психиатром, следящим за процессом ее выздоровления так и с психологом, специализирующемся на лечении дуальных расстройств. Заверив Кэрол, что лечение антидепрессантами безопасно для нее, они назначили ей продолжать принимать лекарства в прописанной дозировке и сообщать им о любом непривычном побочном воздействии.

Дуальные расстройства - две взаимодействующие зависимости. Например: алкоголизм и секс.

Кэрол узнала, что многих людей депрессия приводила к срыву. Она сказала себе, что применение антидепрессантов полезно для ее выздоровления, поскольку снижает усталость и депрессию. Тем не менее Кэрол продолжала испытывать трудности с осознанием необходимости принимать лекарства. Она вспомнила, как использовала ТРЭ для работы над чувствами отчаяния и саможалости в процессе раннего выздоровления, но сейчас у нее была другая задача. Могла ли она использовать как Программу, так и ТРЭ, с тем, чтобы уменьшить депрессию и принять необходимость употребления лекарств?

Кэрол пришла к выводу, что может ответить “ДА”. Даже в случае тяжелой депрессии, изменение нашей системы представлений играет важную роль в уменьшении стресса и в повышении нашей способности бороться с ним. Для многих людей как лечение антидепрессантами, так и ТРЭ полезны в работе с биологической депрессией. Фактически продолжение использования ТРЭ даже тогда, когда лечение антидепрессантами больше не требуется, может предупредить возможные проблемы, связанные с депрессией. Более чем когда-либо, Кэрол также требовалась поддержка Программы Двенадцати Шагов для того, чтобы очертить структуру продолжающегося процесса выздоровления.

Используя лозунг “Главное - в первую очередь” Кэрол применила Первый Шаг: она осознала, что бессильна перед депрессией. Если бы я была способна сама избавиться от депрессии, я бы это уже сделала, подумала она. Кэрол также применила Второй Шаг, который предполагал, что Сила, более могущественная, чем она способна вернуть ей здравомыслие. Кэрол почувствовала надежду и прибегла к Третьему Шагу, она поверила, что более могущественная чем она, Сила, сможет помочь ей справиться со своей депрессией.

Затем Кэрол применила Десятый Шаг и продолжала проводить инвентаризацию своих представлений, следя за нереалистическими требованиями и негативными преувеличениями. Она также записывала те свои представления и чувства, которые мешали ей использовать лечение антидепрессантами.

А Событие	В Мысли	С Чувства
Начало лечения анти-депрессантами	Я должна суметь это сделать сама	Депрессия
	Ужасно, что я пользуюсь лечением, как я могу быть такой несостоятельной после всех этих лет выздоровления	

Потом Кэрол начала задавать вопросы логике (Д). Поскольку она более внимательно посмотрела на свои мысли, она почувствовала меньшее сожаление, что помогло ей определить цель (Е). Затем она разработала план действий (F).

Д	Е	Ф
Вопрос логике	Поставленная цель	План действия
<p>Кто сказал, что я должна сделать это сама?..</p> <p>Не замечает ли в себе душевный покой к выздоровлению и доверия к другим?</p> <p>Большая Книга признает, что некоторым зависимым необходима психиатрическая помощь, что доказывает мне что антидепрессанты ужасны?..</p> <p>Кто сказал, что я несостоятельна?</p> <p>Годы моего воздержания говорят за то, что что-то я делала правильно..</p> <p>Перестань жалеть себя.</p>	<p>Продолжать выздоровление, признавая свою потребность в помощи в работе с депрессией.</p>	<p>Увеличить количество получаемых в неделю собраний А.А.</p> <p>Сказать спонсору о своем лечении.</p> <p>Поддерживать связь с психиатром для оценки симптомов.</p> <p>Сократить количество в течение следующих девяти месяцев.</p> <p>Сообщать о неприятных побочных эффектах.</p>

Позднее Кэрол поделилась своим планом действий со спонсором. Будучи под впечатлением усилий, которые предприняла Кэрол, спонсор заинтересовался, полностью ли она приняла свою проблему. Кэрол признала необходимость профессиональной помощи, но спонсора интересовало, приняла ли она свою депрессию как болезнь, подобно тому, как она это сделала с химической зависимостью. Подумав более тщательно, Кэрол записала свои мысли (В). На этот раз она сфокусировалась только на мыслях о депрессии.

В	С	Д
Чувства	Вопрос логике	Мысли
<p>Я должна была бы больше узнать, прежде чем позволить себе впасть в депрессию.</p>	<p>Огорчение</p>	<p>Кто сказал, что я должна была бы больше узнать?</p>
<p>Ужасно испытывать депрессию. Я ненавижу себя за то, что позволила себе это.</p>	<p>Огорчение</p>	<p>Кто сказал, что люди должны всегда чувствовать себя счастливыми? Конечно, не очень весело ощущать депрессию, но с помощью ТРЭ и лечения анти-депрессантами я хорошо себя чувствую.</p>
<p>Всё так несправедливо; в процессе выздоровления все счастливы, кроме меня.</p>	<p>Огорчение</p>	<p>Кто сказал, что жизнь всегда справедлива? Я счастлива, что могу получить помощь.</p>

Кэрол была удивлена, с такой очевидностью обнаружив свои нереалистичные требования. Она признала чувство огорчения (С), и потом автоматически задала вопрос логике (Д). Как потом Кэрол говорила спонсору, она признала, что должна принять как необходимость лечения, так и депрессию. Она стала способной на это, когда поняла, что ее биологическая депрессия - это болезнь, которая существует параллельно с ее зависимостью.

Соответственно Кэрол дополнила свой план действий (F) следующим:

- противодействовать упадническим представлениям ежедневными утверждениями типа: Я - Кэрол, достойная, заслуживающая внимания женщина. Я делаю максимум того, что могу, и я благодарна за все, что со мной произошло.
- продолжать инвентаризацию своих представлений, следя за нереалистичными требованиями и негативными преувеличениями.

### **ВАЖНЫЕ ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ ПУНКТЫ**

- ТРЭ - метод самопомощи, сравнимый с любой Программой Двенадцати Шагов. ТРЭ направлена на личный выбор и способность обращаться со своими чувствами, такими как депрессия, без прибегания к саморазрушающему поведению.
- Депрессия - больше, чем просто чувство. Существуют три основных вида депрессии: реактивная, биологическая, личностно-ориентированная. Все три вида связаны с возможностью срыва для зависимых людей.
- Реактивная депрессия - это физиологический процесс, влияющий на чувство горя, которое мы ощущаем в связи с переменной или потерей, например, теряя работу или любимого человека. Реактивная депрессия снимается временем и эмоциональной поддержкой, но особенно выработкой отношения к потерям, как к помехам и неудачам - а не как к катастрофе, блокирующей возможность быть счастливым.
- Биологическая депрессия - имеет тенденцию к наследственному проявлению. Этот вид депрессии обычно возникает постепенно в течение от двух до трёх недель и часто выражается в нарушении сна и аппетита. Для большинства людей, идущих по Программе Двенадцати Шагов, применение ТРЭ и лечение антидепрессантами - лучшие способы облегчения симптоматики биологической депрессии, также как и срыва.
- Личностно-ориентированная депрессия - наиболее часто возникает на ранней стадии выздоровления и обычно связана с появлением нереалистичных требований, которые мы предъявляем сами себе или негативных преувеличений происходящих событий.

Эти требования часто являются частью системы упаднических представлений. Этот вид депрессии обычно провоцирует чувство тревоги или безнадежности и имеет тенденцию быть относительно краткосрочным, но возобновляющимся, если не применяется правильное лечение.

- ТРЭ особенно полезна при личностно-ориентированной депрессии, поскольку она помогает уменьшить чувства тревоги и безнадежности, которые могут спровоцировать срыв. Регулярное применение ТРЭ помогает уменьшить эмоциональный дискомфорт и выработать технику поведения, которая поможет нам достичь поставленных целей.
- Не бойтесь просить о помощи. Внешними источниками помощи для Вас могут быть терапевт, психолог, социальный работник, советник по химической зависимости и психиатр.
- Любой из этих источников даст Вам необходимые знания как по зависимости, так и по Программе Двенадцати Шагов.

### **ПРАКТИКА НЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТ СОВЕРШЕНСТВА, НО ПОМОГАЕТ**

ТРЭ - действенна настолько, насколько она применяется. Несмотря на то, что принципы ТРЭ просты, применять их иногда трудно. Единственный способ облегчить применение ТРЭ - это реализовать ее на практике. Для большинства в процессе выздоровления система представлений глубоко укоренившаяся. Только путем ежедневного изменения нашего "зловонного мышления" мы можем стать более объективными в восприятии наших отношений.

Вот несколько простых шагов, применяемых для того, чтобы сделать ТРЭ частью процесса выздоровления. Начните с простого примера. При этом не выбирайте событие, связанное с небольшим разочарованием в Вашей жизни. Для начала Вам нужно достичь успеха в работе над более простыми, легкими проблемами, прежде чем Вы перейдете к более сложным.

- Начиная с определения тревожащих Вас чувств (С)
- Определите Ваши мысли (В). Особое внимание обратите на нереалистичные требования и негативные преувеличения. Помните, что когда Вы ощущаете депрессию, система Ваших представлений обычно включает упаднические представления.
- Опишите события (А), старайтесь быть объективными; обращайтесь к фактам.
- Задайте вопрос Вашей логике (Д), это трудно. Дискутируйте сами с собой. Меняйте способ мышления. Многие начинают с того, что задают себе следующие вопросы: "Кто сказал, что это должно быть так? Что лежит на поверхности? Что является доказательством? Это факт или мнение?"
- Определите Вашу цель (Е). Здесь Вы должны наметить то, что Вы хотели бы, чтобы случилось. Помните, что Ваши цели обычно включают в себя как процесс выздоровления, так и уменьшение чувства депрессии и обретения радости.
- Составьте план действий (Ф). Вы можете это сделать, прокрутив в уме все возможные конструктивные действия, которые Вы можете предпринять с тем, чтобы достичь Вашей цели. Для этого Вы можете перечитать личные истории в этой брошюре. Помните, что план действий включает все, что Вы можете предпринять для достижения Вашей цели.

Единственный вид времени - настоящее. Не нужно ждать. Предпримите практические шаги на следующих двух страницах, для того, чтобы начать.

## СПРАВЛЯЯСЬ С ТРУДНОСТЯМИ ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

Роуз Сэлберг Кэм<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Роуз Сэлберг Кэм, бывшая римско-католическая монахиня, в настоящее время - профессиональная писательница, жена и владелица кошки.

“Старички, даже те, у кого еще год трезвости, забывают, порой, что их товарищи, у которых малый срок трезвости, нуждаются в практических советах-наработках, какими бы простыми они не казались, для того, чтобы выжить и пережить эти ужасные, душераздирающие первые недели трезвости. Как новички, так и забывчивые, возможно сочтут полезными эти практические приемы, с помощью которых можно справляться с возникающими трудностями, когда вы остаетесь одни.

### ДЕЙСТВУЙТЕ

Сознательно выберите питательную диету и питайтесь регулярно.

Ешьте сладкое, если вы любите, но стремитесь перейти на морковь, редис, сельдерей. В сочетании с регулярными физическими упражнениями в соответствии с вашим состоянием здоровья (даже прогулки по несколько раз в неделю) хорошее питание будет способствовать просветлению в голове, одновременно укрепляя ваше здоровье.

Ведите календарь вашей трезвости. Яркими цветами отмечайте даты (вехи), зачеркивайте дни или ставьте жирные нули под каждым трезво прожитым днем.

Если по каким-то веским причинам вы должны идти на пирушку (семейная свадьба, деловые соображения), идите. Но помните, что почти всегда там есть выбор тонизирующих безалкогольных напитков, минеральной воды и различных фруктовых и овощных соков. Перекройте проблемы тут же, по прибытию взяв в руку бокал с одним из упомянутых выше напитков. Обычно само наличие бокала у вас в руках предупреждает возникающие вопросы. Если все-таки кто-то действительно настаивает на выпивке, попробуйте варианты типа: “Мне уже хватит”, “Попозже”, “Не сегодня”.

Помните, что вы не участник компании борьбы за трезвость, вы храните трезвость исключительно ради себя.

А вообще, как правило, если вы не хотите “подорваться на минах”, не лезьте на минное поле. Избегайте мест, которые связаны у вас с выпивкой в прошлом. Если вы выпивали дома, избавьтесь от запасов. Если вы не можете избавиться от наличия алкоголя у вас дома, уйдите из дома, если возникнет соблазн.

Сходите в кафетерий, библиотеку, в клуб А.А.; подрежьте кустарник, прополите сад, подметите дорожки, все что угодно, но уйдите от соблазна.

Если все вышеперечисленное не помогает, поспите. Вы не можете одновременно выпивать и спать.

Выпишите все на бумаге. Ведите дневник в толстой общей тетради. Процесс изложения на бумаге помогает привести в порядок мысли и чувства, заполняя одновременно ваше время. Храня все ваши записи в одном месте, вам легче отметить прогресс.

Превратите коробку от туфель в коробку, куда вы складываете все ваши беспокойства. Когда вы мучаетесь от чего-то такого, что вы не в силах решить, напишите это на листке бумаги, опустите листочек в коробку и забудьте о беспокойстве. Пообещайте себе, что вы позже достанете этот листок, и уберете коробку с глаз долой. Когда же вы в самом деле позже откроете коробку и возьмете в руки тот лист бумаги, вы будете удивлены, как мало осталось в памяти тех проблем, которые вы там описали.

Если у вас существуют трудности заканчивать (довести что-либо до конца) дела, составьте список дел, которые вам необходимо закончить.

А затем просто, как робот, начинайте методично выполнять пункт за пунктом, не позволяя себе никаких отступлений. Ваш ум постепенно перестроится и избавится от сковывающих страхов.

Если проблемы и обязательства кажутся вам слишком вас напрягающими, составьте их список таким же образом.

Затем выберите из списка то, что вы не в силах изменить, примите тот факт, что изменить это вы не в силах, и забудьте о них (или используйте вашу коробку для хранения проблем). Что касается остального, решите, что вы можете изменить и когда - сегодня? завтра? на следующей неделе? Пометьте их все, выберете то, что вы можете сделать сегодня, а затем составьте новый список сегодняшних проблем. Затем приступайте к их решению.

Когда тяга еще четко проявляется, составьте список типа “От чего я устал” - раскалывающая головная боль с похмелья, вкус во рту, как будто в него нагадили кошки, иронические взгляды руководства, неловкие ситуации, в которые вы попадали. Прикрепите этот список на видное место и поглядывайте на него в минуты тяги.

Измените образ мышления. Используйте любые предлоги, которые возникают у вас в голове, чтобы сохранить трезвость в данный конкретный момент: “Я же подведу друзей!”, “Ну не из-за этого же уroda”, “Нет, только не до ленча!”. Заучивайте наизусть молитвы или стихи. Вы не сможете думать о выпивке, если ваш мозг занят другим.

Разбейте день на маленькие отрезки, если день целиком для вас не по силам. У вас все в порядке в данный конкретный момент, не правда ли? И вы в состоянии продержаться еще пять минут, правда ведь?

Мысленно практикуйтесь проигрывать сложные ситуации. Продумайте, что вы скажете кассиру в банке или клерку. Представляйте себя стоящим на вечеринке с бокалом безалкогольного тонизирующего напитка, чувствующим себя непринужденно, получающим удовольствие просто от общения.

Будьте добрыми по отношению к самому себе - сходите в кино, позавтракайте с друзьями, но не загоняйте себя в угол. Своеобразным тестом может служить вопрос к самому себе: “Как я буду себя чувствовать завтра, если я сделаю (не сделаю) этого сегодня?”

Помните, что наиболее совершенным из всего того, что мы делаем, является пробуждение и начало нового дня. Добивайтесь результатов, избегая перфекционизма. Средненько - это уже вполне хорошо.

Если все, что вы можете сделать - это ждать, тогда ждите. Что бы ни парализовало вас, оно пройдет.

Помните, прежде всего, главное - трезвость. Без нее у вас не будет ничего в течение очень долгого времени. Одна лишь эта мысль иногда совершенно четко показывает нам, что делать дальше.

## **Билл Уилсон**

### **ЛЮБОВЬ НОВЫЕ РУБЕЖИ: ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕЗВОСТЬ**

(1958 г.)

Я думаю, что многим ветеранам “АА”, которые всерьез, и весьма успешно взяли на себе испытать наш способ “лечения от пьянства”, стало очевидно, что часто им недостает эмоциональной трезвости.

И, может быть, именно эти люди встанут в авангарде развития новой крупной области опыта в АА - опыта обретения намного более реальных, чем прежде, эмоциональной зрелости и равновесия (которые можно было бы назвать смирением), в наших отношениях с самим собой, другими близкими нам людьми и с Богом.

Неодолимые юношеские стремления к вершинам признания, к абсолютной надежности, непоколебимости настоящего и будущего, к абсолютной, “совершенной” любви - все это уместно, когда вам семнадцать, но, конечно же, никак не может быть образом жизни в сорок семь или пятьдесят семь лет.

С тех пор, как началось движение АА, мне не раз очень крепко доставалось от этих моих стремлений, которые приводили к серьезным неудачам в моем эмоциональном и духовном развитии. Боже, какие же это страдания - все время добиваться невозможного, и как больно в конце концов обнаружить, что все это время мы пытались запрягать телегу впереди лошади! А вслед за этим - ужасные муки от того, что видишь свои ошибки, но не в состоянии выбраться из замкнутого круга, соскочить со все убыстряющей свой бег эмоциональной карусели.

Как обратить правильные убеждения разума в правильные итоги для эмоций, а значит, в счастливую, свободную и добрую жизнь - вот проблема; и для тех из нас, кто обрел, наконец, настоящее желание преодолеть все трудности на пути к правильной во всем жизни, ответить на этот вопрос - значит не только избавиться от неврозов, но и решить проблему самой жизни. Но даже когда мы, пройдя через трудности, начинаем вести правильную жизнь, мы все еще не имеем мира и радости в душе. К этому этапу подошли многие из ветеранов АА. И это поистине дьявольская пробуковка.

Как привести наше подсознание, из которого до сих пор исходит столько страхов, непреодолимых влечений и ложных надежд, в согласие с тем, в чем мы теперь убеждены, что мы знаем и чего хотим? Как нам убедить нашего могущественного, но бессловесного и прячущегося от нас “мистера Хайда” выйти на первый план и стать объектом нашей работы?

Сейчас я уверен, что это возможно. Мое убеждение основано на том, что я вижу, как все больше таких же бедолаг, как я и как все мы, начинают достигать успехов в этом.

Несколько лет назад, осенью, на меня напала столь сильная депрессия, не имеющая никаких разумных и реальных причин, что я чуть было не отдал концы. Я уже начал было бояться, что наступает очередной долгий приступ моей хронической болезни. Учítывая, что депрессия сопровождалась сильнейшим чувством горя, перспектива очередного приступа меня совсем не радовала. Я постоянно задавался вопросом, почему Программа 12 Шагов не может избавить меня от этой депрессии? Мой взгляд упал на фразу из молитвы св. Франциска Азисского: “ ... стремитесь к тому, чтобы утешать, а не быть утешаемым...”. Все очень верно. Но почему же это мне не помогает?

Внезапно я понял, в чем дело. Моим основным недостатком всегда была зависимость - почти полная зависимость от того, чтобы люди или обстоятельства обеспечили мне признание, уверенность в завтрашнем дне и тому подобные вещи. Когда же мои перфекционистские мечты и ожидания не оправдались, я начинал сражаться за то, чтобы добиться тех же целей. А с поражением в этих битвах приходила и моя депрессия.

И у меня нет никакой возможности сделать действительным и радостным образом своей жизни ту нескончаемую любовь, о которой говорил св. Франциск, пока я не положу конец этой ужасной и почти абсолютной зависимости.



Поскольку в прежние годы мой духовный рост был небольшим, абсолютность этой пугающей зависимости никогда прежде не приоткрывалась мне с такой полнотой. Укрепленный всей той Благодатью, которую я был способен снискать в своих молитвах, я понял, что я должен посвятить всю свою волю и все свои действия, чтобы разорвать эти ложные эмоциональные связи с другими людьми, с движением АА, с какими бы то ни было обстоятельствами. И лишь тогда я смогу стать свободным, чтобы любить так, как любил святой Франциск. Эмоциональное, переполняющее человека удовлетворение является, же как я понял, лишь прекрасным дополнением к возможности любить, дарить и выражать свою любовь всем людям, которые встретятся в моей жизни.

Иначе говоря, я не смогу по-настоящему воспользоваться любовью Бога ко мне, пока не обрету способность возвращать Ему эту Любовь, любя других людей так же, как он возлюбил меня. А этому я вряд ли смогу научиться, пока не освобожусь от рабства ложных зависимостей и фальшивых отношений.

Ведь моя зависимость означает, что я требую: требую иметь возможность обладать и управлять окружающими меня людьми и обстоятельствами. И, хотя эти слова: “полная зависимость” могут показаться необычными, именно они помогли мне начать свое освобождение и обрести постоянство и душевный покой - качества, которые я теперь связываю с тем, насколько бескорыстно, не ожидая ничего взамен, я могу дарить свою любовь другим. Это, мне кажется, самое главное: отдавать свою любовь людям, как созданиям Божиим; этим мы откроем себя и к восприятию Божией Любви к нам. Очевидно, такое взаимодействие не станет возможным, пока мы не разрушим самих корней парализующей нас зависимости. И лишь тогда мы, может быть, сможем уловить слабый отблеск настоящей, зрелой любви.

Расчет, духовная спекуляция, скажите вы? Ничего подобного. Поглядите, как любой член АА, всего-то с полугодом трезвости, работает с очередным пьяницей по 12-му Шагу, лишь улыбнется и пойдет разговаривать с другим пьяницей, не чувствуя себя ни разочарованным, ни отверженным. И если его следующий подопечный отзовется, и начнет сам дарить свою любовь и внимание другим алкоголикам, то даже если ничего от этой любви не достанется спонсору, он все равно будет счастлив.

Он по-прежнему не будет чувствовать себя отверженным, напротив, он будет радоваться тому, что другой человек обрел трезвость и счастье. Если же кто-то из таких людей со временем станет его хорошим другом или сердечным приятелем, спонсор просто-таки переполнится радостью. Но он хорошо знает, что эта его радость - только лишь побочный, вовсе не обязательный результат бескорыстного стремления отдавать, не требуя ничего взамен.

Причина этой радости - лишь в его способности полюбить и предложить свою любовь незадачливому пьянчуге, расположившемуся на ступенях его дома. Это именно та любовь, что была у Святого Франциска - любовь, лишённая зависимости и расчета.

В первые полгода моей трезвости я много работал с другими алкоголиками. Ни один из них не откликнулся на мой призыв. И все же, именно эта работа поддерживала меня трезвым. Было совсем не важно, получу ли я что-то от этих людей взамен. Мое трезвое равновесие было результатом попыток отдавать, не требуя ничего для себя.

Поэтому я считаю, что эмоциональная трезвость вполне достижима.

Стоит нам повнимательнее приглядеться к чему-то тревожащему в нас самих, как мы обнаружим, что тревоги эти коренятся в какой-то нездоровой зависимости и в нездоровых требованиях, которые из этой зависимости следуют. Давайте же, с Божьей помощью, откажемся от этих опутывающих нас требований. И тогда мы обретем свободу по-настоящему жить и любить; тогда мы сможем, делая Двенадцатый Шаг по отношению к себе самим и к другим людям, достичь эмоциональной трезвости.

Конечно, мое предложение - вовсе не новость. Это лишь некоторые мысли о том, что помогло мне самому. Сегодня мой мозг больше уже не участвует в этой изматывающей карусельной гонке: подъем - спад - депрессия. У меня есть теперь мое спокойное место под сияющими лучами солнца.

## **ПОЛНОЕ СОГЛАСИЕ В ОТЛИЧИЕ ОТ УСТУПЧИВОСТИ**

Первый принцип выздоровления гласит: “Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой”.

Здесь мы говорим об алкоголизме, но наши рекомендации могут быть отнесены к злоупотреблению всеми видами наркотических веществ.

Рассматриваемая болезнь - злоупотребление веществами, изменяющими настроение.

В этой лекции рассматривается понятие “полного согласия” с указанным принципом и с нашей зависимостью от алкоголя или наркотиков в отличие от “уступчивости” - простого согласия с ними.

Некоторые лица, приходящие сюда, так страдают от алкоголизма и его последствий, что сразу принимают первый принцип выздоровления без достаточного анализа своих сокровенных чувств. Они уступчивы.

Если мы проходим программу с чувством “уступчивости”, а не полностью соглашаясь с ней, мы лишь признаем только на словах наше бессилие. В этом случае надежда на трезвость у нас очень слабая.

Поскольку выздоровление и трезвость должны строиться на убежденности, мы считаем необходимым рассмотреть различия в понятиях “полное согласие” и “уступчивость”, а также препятствия к полному согласию.

Наша естественная инстинктивная реакция - протест против мысли, что мы побеждены и не можем проявить волю бороться с нашей зависимостью от алкоголя и других наркотических веществ и их влиянием на нашу жизнь. Мы восстаем против этой мысли.

Наша гордыня оскорблена мыслью, что мы не можем употреблять алкоголь или другие наркотические вещества, как все. Мы знаем, что многим людям, которые выпивают, и некоторым из тех, кто употребляет наркотики, нравится это,

и они не теряют контроля над собой. Мы оскорблены мыслью, что мы отличаемся от других, возможно, “слабых” или “худших” в этом отношении, и мы встаем против мысли, что мы бессильны.

Если мы уступаем бессилию и не высказываем полное согласие, вероятнее всего, мы не сможем быть трезвыми.

Опыт, приобретенный лицами, зависящими от наркотических веществ, показал, что мы можем достичь постоянной трезвости, если наконец, прекратим избегать правды и признаем наше полное поражение.

В первые дни оказания помощи лицам, зависящим от наркотических веществ, победить свою одержимость никто, кроме наиболее отчаянных, не мог - не могли признать свое бессилие. Такое поведение приводило к мысли о том, что каждый человек, столкнувшийся с проблемой алкоголизма или наркомании, должен в начале “опуститься на дно”, а затем отказаться от своей пагубной привычки.

Выражение “опуститься на дно” означает потерю всего (здоровья, семьи, друзей, материальных ценностей), сопровождаемую духовным банкротством.

По мере роста числа трезвых алкоголиков, многие неисправимые алкоголики начали понимать, что их пристрастие к алкоголю прогрессирует, прежде чем их приближение ко “дну” стало печальным фактом, т.е. прежде чем они потеряют все.

Мы стали понимать, что “опускание на дно” может быть состоянием ума, а также физическим или материальным состоянием.

Таким образом, достигается ощущение личной беспомощности. Наше “Я” деформируется, и мы признаем, что не можем выздороветь самостоятельно.

Каждый из нас понимает “дно” по-разному, но для выздоровления наши ощущения должны дать результат. Этим результатом является “полное согласие”.

Рассмотрим некоторые из психологических препятствий, которые мы воздвигаем на пути к “полному согласию”:

1. Сравнение неуправляемости нашей жизни с трудностями у окружающих, тоже употребляющих алкоголь или наркотики. Примеры:

а. “Я не пью или не употребляю наркотики так и в таком количестве как Джим”.

б. “Мне доктор прописал те таблетки, которые я принимаю”.

в. “Я не потерял семью или работу”.

г. “Я работаю каждый день и никогда не опаздываю”.

д. “Моя семья имеет хороший дом, еду, одежду и т.д.”. е. “Меня никогда не арестовывали”.

За всеми этими шестью утверждениями может следовать слово, состояние из трех букв - “еще”.

Критерием собственной неуправляемости не является точное сравнение с поведением другого лица. Мерилом здесь служит факт: изменило ли серьезно ваше нормальное поведение употребление вами алкоголя или наркотиков.

2. Нежелание признать свое бессилие. “Мы признали свое бессилие перед алкоголем ...”. Второе слово “признали” во многом близко ассоциируется со словом “принятие”. “Принятие” как состояние души имеет много полезных и замечательных качеств:

а. Человек в состоянии “принятия” может понять сущность факта или довода, сотрудничать и быть восприимчивым.

б. В настоящий момент отрицательные характеристики и действия откладываются в сторону, и человек становится более приятным.

в. “Принятие” является крупным психологическим шагом и признается необходимым при выздоровлении от зависимости от наркотических веществ. Достичь “принятия” как внутреннее состояние души нелегко.

Принимая наше бессилие, мы должны честно считать наше поведение и ухудшение состояния, симптомом болезни - зависимости от наркотических веществ. Следовательно, мы больны. Как и в случае другой болезни, мы должны признать, что мы бессильны перед ней.

Опыт показывает, что злоупотребляющий алкоголем или наркотиками с неохотным “принятием” не может быть трезвым долгое время. Мы не можем заставить себя искренне принять что-то. Для этого надо иметь убеждение и полное согласие со стороны ума и сердца.

3. Третьим препятствием к полному согласию является неправильное понимание чувства покорности полному согласию.

В своей покорности лица, зависящие от алкоголя или наркотиков, считают с мнением окружающих. Они пассивно, но сознательно принимают как свершившийся факт реальность того, что обстоятельства диктуют необходимость прекратить употребление алкоголя или наркотиков. В данный момент они покоряются трезвости и необходимости жить здраво.

Быть в подсознательном состоянии является отличительным признаком лица, зависящего от алкоголя или наркотиков. Это все равно, что такой человек сказал бы: “Придет день, и я найду способ бороться с пьянством (наркотиками)!”

Такое поведение показывает, что действительное принятие отсутствует, и борьба все еще продолжается.

Наличие непреодолимого упрямства заставляет нас продолжать выпивать или употреблять наркотики.

Внутренний конфликт создает напряжение, и пьянство или употребление наркотиков продолжается. Покорность является лишь уступкой или чисто внешней уступчивостью.

4. Наличие уступчивости блокирует способность к полному согласию. Уступчивость означает согласие в смысле идти вместе, но не полное согласие и одобрение. Есть желание идти вместе, не сопротивляться. Уступчивость является действием, которое следует после мысли о покорности. Лица, зависимые от алкоголя или наркотиков, в большей части представляют собой группу приятных, выражающих согласие людей, готовых обещать все. Однако их сильная склонность к отрицательному мышлению заставляет их не раскрывать собственных планов и нарушать свои обещания. Однако лицо, страдающее от алкоголизма или наркомании, будут неоднократно пытаться покончить со своим недугом, ища помощи в больницах, в программах лечения, у общества Анонимных Алкоголиков.

Примером уступчивости в действии является алкоголик в конце длительного и болезненного кутежа, объявляющих громко всем, что с него хватит. Он искренне верит каждому своему слову. Однако мы и те, кто его слушают, знаем, что он будет "петь другую песню" по прошествии многих недель. Его принятие зависимости от наркотических веществ слишком поверхностно. Когда воспоминание о своем страдании у алкоголика сильно, он согласен на все. Он хочет попробовать воздержаться от выпивки, возможно, даже хочет медицинской помощи или психологического лечения.

Мы не можем отрицать реальность нашей зависимости от алкоголя или наркотиков. Борьба ошеломила нас. Но со временем и по мере того, как наши страдания утихают, необходимость признания нашей болезни начинает игнорироваться, потому что в душе у нас не было действительно сильного убеждения в нашей бессилии перед алкоголем и наркотиками. Теперь мы начинаем заигрывать с идеей глотка спиртного, затяжки сигареты с марихуаной или желания понюхать кокаина. Наше желание быть уступчивым ослабевает, и мы выпиваем первую рюмку.

Таким образом, мы видим, что уступчивость является формой принятия в двух разных аспектах - согласие и отказ. Уступчивость создает проблемы для личности, поскольку она говорит "да" на поверхности и "нет" внутри:

а. Это способствует появлению чувства вины. Человек, говорящий "да" и чувствующий противоположное, внутренне сознает, что он лжец. Это действует на сознание и заставляет чувствовать себя виноватым.

б. Уступчивость способствует чувству неполноценности и потере силы воли.

в. Уступчивость является формой согласия, а не защиты себя. Чувство вины усиливает чувство неполноценности, уступчивость дает чувство отсутствия силы воли.

5. Наличие неповиновения индивидуальности является препятствием к полному согласию и врагом трезвости. Покорность и уступчивость представляют собой наши бессознательные усилия сохранить "маленького диктатора" - наше "Я" (упрямство). Наше "Я" самодовольно говорит:

а. "Если у меня есть сила воли, я могу прекратить пить, когда захочу".

б. "Только слабые люди просят помощи".

в. "Я бросаю вызов всем: почему я не могу напиться, если я хочу? Конечно, я иногда выпиваю и становлюсь невменяемым, но я не хочу, чтобы кто-нибудь учил меня. Я так живу".

Когда мы видим, что все наши рационалистические объяснения и оправдания не услышаны, нам не надо быть больше неповиновущими. Мы побеждены по собственной инициативе. Мы бессильны перед алкоголем и наркотиками. Когда следующие реальные факты признаны и приняты как нашим сознанием, так и подсознанием, тогда не с чем бороться:

1. Отсутствует ряд условий, при которых мы можем выпивать или употреблять наркотики, не страдая от тяжелых и постоянных проблем.
2. Когда мы теряем контроль над собой, мы не можем возвратиться к умеренному употреблению алкоголя или наркотиков.
3. Если наш организм подвержен действию алкоголя или наркотиков, он и будет находиться в таких же условиях.
4. Если у нас остаются еще какие-то резервы, нам надо лишь взглянуть честно на характер употребления нами алкоголя или наркотиков.
5. Самопознания недостаточно для того, чтобы мы были без пороков и трезвыми. Люди, зависящие от алкоголя или наркотиков не выздоравливают от того, что они лишь согласны с принципами выздоровления. Мы должны почувствовать эти принципы.

Когда покорность и уступчивость уходят, мы становимся свободными от напряжения и противоречий, а также находим облегчение, являющееся результатом полного согласия.

Возникновение полного согласия нельзя научно проследить от покорности и самоанализа до снижения напряжения и отсутствия вызова. Полное согласие может возникнуть вдруг, оно может появиться постепенно, но оно все же придет.

Наше полное согласие с тем, что мы бессильны перед алкоголем и наркотиками, внешне кажется поражением. Но мы можем превратить это поражение в самую большую победу, когда либо одерживаемую нами в нашей жизни. Мы постепенно ощущаем, что наши отрицательные поступки и поведение (пьянство или употребление наркотиков)

пропадают. С этим процессом наш разум освобождается от страха, возмущения, гордыни и вины, и мы освобождаем наш разум от безнадежности, горя и отсутствия веры в Высшую Силу.

Мы полностью подчиняемся, чтобы приобрести свободу. Состояние полного согласия означает начало положительной и созидательной работы в нашей жизни.

После полного согласия начинается “положительная фаза” выздоровления от алкоголизма или наркомании. Существует пять следствий “положительной фазы”:

1. Лицо, зависящее от алкоголя или наркотиков, снова уверено в себе. Сила воли указала нам, что делать. Упор был сделан на сдержанность или бездействие. Теперь мы можем тратить энергию, теряемую на воздержание от алкоголизма или употребление наркотиков, на усилие вновь возникшего желания быть трезвым.
2. Лицо, зависящее от алкоголя или наркотиков, начинает чувствовать в себе новую силу. Мы начинаем понимать, что мы снова возвращаемся к образу жизни, где есть место здоровому выбору и совершенствованию.
3. Наше мышление переходит с “мокрой” на “сухую” схему. Сильное желание быть трезвым, что является благом, заменяет отрицательное мнение о трезвости как наказании, которое требуют окружающие.
4. Лица, зависящие от алкоголя или наркотиков, находят себя. После долгой борьбы между тем, чем мы были, и тем, чем (как мы чувствуем) мы должны быть, мы наслаждаемся миром в нашей душе. У нас появилось здоровое самоуважение. Мы становимся терпимыми и можем жить сами и давать жить другим.
5. Мы начинаем понимать наличие чего-то, что находится вне физического существования. Мы испытываем рост духовной мудрости.

Вышеперечисленные положения превращают поражение в победу. Эти достижения, благодаря полному согласию, необходимо пережить снова и снова, думать о них и чувствовать их. Каждый день означает что-то новое.

Положительная фаза выздоровления, следующая за полным согласием, прекрасна и обнадеживающа. Но она не будет настоящей, если мы не осознаем, что это есть полное согласие и принятие не только воздержания от наркотических веществ, но и принятие новой жизни.

Лицам, зависящим от алкоголя или наркотиков, нет нужды больше считать, что они самые худшие из людей и не заслуживают никаких радостей жизни. Несчастье самоотречения исчезает, когда алкоголики и наркоманы, уступая требованиям жизни, проявляют подлинный интерес к людям и вещам вне сферы своего существования. У нас исчезает страх перед жизнью, и мы находим постоянную трезвость, если наше согласие полное и честное.

Полное согласие необходимо, чтобы радоваться свободе, которую предлагает наша программа, а также оно необходимо для того, чтобы мы могли встретить смело проблемы и заниматься этими проблемами, которые будут вставать на нашем пути к зрелости, и мы сможем совершенствоваться. Если наше полное согласие поверхностно, то наши проблемы и трудности снова вернут нас к алкоголю или наркотикам, как средству решения наших проблем.

“Мы находим друг друга на почве нашей схожести и растем на основе наших различий”

Вирджиния Сатир

## **ЗНАЧИМЫЕ ОТНОШЕНИЯ**

Я узнала, что ты и я испытываем наибольшее счастье друг от друга, когда мы можем поддерживать чувство отстранения друг от друга, что мы два отдельных человека и способность принимать эту отстраненность.

Чувство отстраненности говорит о том, что ты и я являемся уникальными, отсоединенными друг от друга индивидуумами. У тебя есть твои чувства, взгляды и ценности. (Я принимаю тебя таким, какой ты есть, а ты принимаешь меня такой, какая я есть). Ты устраиваешь меня таким, какой ты есть, а я - тебя.

Это чувство, что я - отдельное от тебя существо, свидетельствует о том, что то, что ты собой представляешь - это в основном, твое личное дело, а то, что я представляю собой - мое личное дело.

Я не несу ответственности за твою судьбу, а ты - за мою. Означает ли чувство обособленности, что каждый из нас идет своим путем в одиночку, и мы ничего общего не имеем друг с другом?

Нет, вовсе нет. Мне все равно хотелось бы, чтобы ты волновался за меня и интересовался мной и тем, что происходит в моей жизни, точно также как это волнует меня. Но, чтобы сохранять это чувство обособленности (отдаленности), я не могу допустить, чтобы моя любовь к тебе вышла из-под контроля и стала давить на тебя, чтобы ты стал тем, кем я хочу тебя видеть. Не могу я и позволить тебе давить на меня, чтобы слепить из меня то, что ты хочешь.

Если я вправду люблю тебя, и ты мне нравишься таким какой ты есть, я дам тебе возможность плыть в твоём направлении (держат парус по своему ветру).

Если я по-настоящему нравлюсь тебе такой, какая я есть, ты точно также дашь мне возможность идти по жизни своим путем.

Мне не всегда будет нравиться то, что ты делаешь или говоришь, или иногда тебе будет не очень хорошо от того, что я делаю или говорю.

Когда наступят такие времена, я не буду принуждать тебя к изменениям, и я буду признательна тебе, если ты не будешь пытаться принудить меня к изменениям. Но я покажу тебе, что я люблю тебя, дав тебе знать, что я чувствую, когда я огорчаюсь из-за тебя и твое решение изменить сказанное или сделанное в ответ на мою любовь - остается на

твое усмотрение - и не зависит от меня. Я была признательна, когда я делаю что-то такое, что обижает тебя или беспокоит тебя, но оставив мне решать, изменять ли мне свое поведение.

## **ЛЮБОВЬ - ЭТО ВОСПЛАМЕНИВШАЯСЯ ДРУЖБА.**

Это тихое понимание, (уверенность в друг в друге, разделенность чувств и прощение). Это вера в добрые и дурные времена.

Она удовлетворяется отсутствием совершенства (несовершенством) и делает скидки на слабости.

Любовь довольна (тем, что есть) настоящим, у нее надежда на будущее, и она размышляет над прошлым.

Это ежедневная хроника раздражений, проблем, компромиссов, мелких разочарований, больших побед и общих целей.

Если в твоей жизни есть любовь, она возмещает отсутствие многих вещей, которых тебе не хватает.

Если у тебя ее нет, то что бы ты не имел, этого будет недостаточно.

## **СВОЕВОЛИЕ**

Герберт Спенсер однажды сказал, и это заслуживает внимания у химически зависимых людей: "Существует принцип, который является препятствием для всей информации, который не поддается никаким аргументам, и который будет всегда продолжать держать человека в неведении. Этот принцип: "Презрение прежде, чем исследование".

В этом заявлении Спенсер говорит о том, что мы называем "закрытым мышлением".

- 1) Люди, которые имеют "закрытый ум", отвергают новые идеи прежде, чем исследуют их.
- 2) Из-за этого они держатся и цепляются своих старых идей (мнений) и т.д., даже, если эти идеи не работают.
- 3) У них ум с "одной колеей", где только один путь для идей.

Сегодня мы будем часто говорить о закрытом мышлении и о важности открытого мышления. Почему? Да потому, что у химически зависимого человека как раз такой закрытый ум. Он цепляется за старое (поступает вновь и вновь по-старому), хотя это и не работает.

Например, алкоголик, который еще никогда в своей жизни не был способен прекратить пить, говорит о возможности победить алкоголизм с помощью силы воли. "В другой раз будет по-другому". Или наркоман, который не мог справиться с работой, много лет менял ее, говорит о том, что можно преодолеть свое пристрастие, загрузив себя делами. И найдете кого-то, кто говорит, что он ходил в церковь (между пьянками) и, что он будет "выгонять" пристрастие религией.

Взгляните на это честно. Химически зависимые люди действительно имеют мышление с "одной колеей".

Если неведение было блаженством, как кто-то однажды заметил, то люди с закрытым умом (включая зависимых), должны быть счастливыми (блаженными), но это не тот случай.

Наоборот. Есть напряжение, раздражение, подозрительность, страхи, жестокость, крайняя защищенность и недовольство. Они чувствуют угрозу, они ужасно подозрительны к тем, кто думает и действует по-другому. Они воздвигают новые барьеры "новому зданию", они отчаянно сопротивляются влиянию из вне. Такие люди, находясь посреди беспорядка, среди одних неприятностей и бед в своей жизни, кричат: "Оставьте меня одного! Я знаю, как мне жить! Я буду делать это так, как я знаю". Хотя они могут различаться в другом по крайней мере, две вещи у них (людей с закрытым умом) похожи:

- 1) они безнадежно вызывающие (своевольны),
- 2) их своеволие обычно выражается в таких словах: "Я буду делать это так (своим способом!)", или они отрицают, что они имеют проблему.

## **ОБСУЖДЕНИЕ**

Давайте сделаем паузу на время и поразмышляем над тем, что мы сказали. Люди всегда держались того, во что они верили и чувствовали, что они были правы, и считали, что это хорошо. Они отказывались принять идеи, которые вступали в конфликт с их собственными. В этом смысле они были с "закрытым умом". Однако, они закрывали свой ум только после исследования других идей. Они не повиновались, даже сражались с теми, кто пытался им навязать нежелательные идеи. В этом смысле они были своевольными. Однако они были такими после исследования.

Такой тип своеволия и закрытости ума основан на разуме и им можно восхищаться. Тот тип своеволия, о котором мы говорим, не основан на разуме (неразумный).

Люди, о которых мы говорим, как о своевольных, основали свои жизни на заблуждениях (иллюзиях). То, во что они продолжают верить, ложное. Действия, основанные на этих ложных убеждениях, не работают.

Люди с таким своеволием отвергают все другие идеи без их какого либо исследования. Эти люди продолжают делать старые, неработающие идеи рабочими вопреки фактам, которые они знают и которые видят все другие (факты, что эти идеи не работают и не могут работать). Это или больные люди, или глупые, или то и другое. Такой тип своеволия не приветствуется (это не то, чем можно восхищаться), т.к. он основан на заблуждении. Это такое большое глупое своеволие у фанатов, невротиков и других людей с химической зависимостью.

## **АЛКОГОЛИЗМ И СВОЕВОЛИЕ.**

Люди с химической зависимостью - это своевольные люди. Это мнение не основано на догадке. Оно основано на твердом доказательстве и изучении. Химически зависимые люди последними видят свои проблемы. Они не могут видеть самих себя, как это видят другие (со стороны). Например, один исследователь сообщил, что общая структура характера, которая лучше всего может быть описана, как своевольная личность присуща алкоголикам. "Я хочу то, что я хочу и когда я этого хочу". И психиатры, которые активно работали с алкоголиками пишут:

"Внутренне, в душе, алкоголик не выносит (не терпит) контроля людей и Бога. Он, алкоголик, есть (и должен быть) хозяином своей судьбы.

Он будет драться до конца, чтобы сохранить эту позицию." Это эгоцентричность и самодовольство. Это действительно трагедия химически зависимых людей: слишком много алкоголиков борются до конца.

Они умирают. Почему? Потому что они отказываются осознавать новые идеи и способы, которые можно использовать. Потому что они остаются в заблуждении. Они продолжают верить во что-то ложное, как в правду.

Например, когда их жизни разрушены (в руинах), они говорят: "Я буду управлять собой, я справлюсь". Или, не смотря на сокрушающие обстоятельства, они говорят: "Я могу бросить пить в любое время, когда (или как только) я захочу". Они говорят или думают: "Если в этот раз я смогу сдержаться, то я буду способен бросить пить подобно другим". Может быть это звучит странно, но именно из-за своеволия и закрытого мышления, алкоголики не могут достичь выздоровления и больше, чем по какой-либо другой причине.

Их неудача в выздоровлении лежит в "презрении еще до исследования" - установке. В соответствии с "Анонимными алкоголиками", до тех пор, пока алкоголики не освободятся от их старых идей и не примут новые, нет надежды на их выздоровление. "Некоторые из нас пытались держаться наших старых идей и результат был "нуль" до тех пор, пока мы не освободились окончательно" ("Анонимные алкоголики").

"Те, кто не выздоравливает - это люди, которые не могут или совершенно не желают сами подарить (дать) себе эту простую программу" ("Анонимные алкоголики").

Но если своеволие может мешать (препятствовать) выздоровлению и даже вести к смерти, то, наверное, это стоит того, чтобы потратить некоторое время на то, чтобы изучить этот вопрос и обнаружить, как избавиться от этого. Так что же такое своеволие, каково определение?

В словаре СВОЕВОЛИЕ определяется как "склонность к сопротивлению" или "презрение (неуважение) к противоположному". Для наших целей мы будем использовать следующее определение: "Своеволие - это презрение или сопротивление любым идеям, которые не согласуются с нашими собственными".

Давайте проясним это. Когда Вы что-то делаете для меня, то, что я считаю нужным и должным, то все хорошо, все о'кей. Но если Вы пытаетесь сделать что-то, с чем я не согласен, то берегитесь!

Например, каждый алкоголик согласен с тем, что делает доктор, когда помогает им выжить во время запоя (когда он сам не может остановиться), но после, только стоит доктору заговорить с алкоголиком о его пристрастии, о зависимости, вырастает стена защиты, немедленное сопротивление.

Некоторые химически зависимые люди могут думать, что они не являются таковыми, т.к. они совершенно не понимают, что есть больше, чем один способ, как выразить своеволие.

- 1) Своеволие не всегда выражается открыто, так же как гнев не всегда выражается физически. Это действительно может вызвать усмешку, что некоторые люди считают, что они контролируют свой гнев только потому, что они кого-либо не бьют. Их гнев, хотя и не выражается физически, но проявляется каким-либо образом: что-то происходит внутри (накапает) и в сердце алкоголика поселяется злость и враждебность.
- 2) Нет, существует много способов, как быть своевольными, и алкоголики, все равно, знают они о них или нет, искусны в каждом из способов. Давайте рассмотрим некоторые типы своеволия (активное и пассивное):

**АКТИВНОЕ СВОЕВОЛИЕ** выражается открыто в агрессивном поведении, в умысле принести вред (ущерб) тому, у кого противоположный взгляд.

Люди, которые практикуют своеволие таким образом, делают это по двум причинам: или они не могут контролировать себя, или они не хотят контролировать себя.

Такие своевольные люди выражают свои враждебные чувства открыто: они применяют физическую силу, они оскорбляют своих оппонентов, они ведут себя таким образом, что разрушают себя и других.

Говоря в общем, они пытаются уничтожить идеи, которые не сочетаются с их собственными. Принося вред людям, которые придерживаются этих идей, иногда даже лишают их жизни. (Например, те кто распял ИИСУСА, практиковали активное своеволие) или в наше время: террористические акты против Джона Кеннеди и Мартина Лютера Кинга, а также покушение на Рональда Рейгана. Первые два были убиты теми, кто был не согласен с ними. Это активное своеволие прямое, открытое и, обычно, с применением силы.

**ПАССИВНОЕ СВОЕВОЛИЕ** Мы говорим о пассивном своеволии, когда враждебность выражается не в прямой форме. Люди, практикующие это, обычно поступают так, потому что боятся соглашаться открыто со своими опасениями. Они используют не директивные, "трусоватые" методы: делают недовольную гримасу (надувают губы), откладывают выражение своего несогласия со дня на день, мешкают с этим; они рационализируют, плохо делают свою работу; постоянно отрицают свои истинные чувства. Такие люди играют во множество игр.

Теперь, когда вы понимаете, что такое пассивное своеволие (а это очень важно), давайте рассмотрим некоторые из игр:

а) "непрямое убийство" - одна из тех, в которых мы пытаемся разрушить человека, с которым мы не согласны. Эта игра использует сплетничество, критицизм, иносказание (перифразирование), вырывание цитат, клевету и многое другое, что унижает оппонента:

б) другая игра - "неделание", когда человек публично слушает новые идеи и притворяется, делает вид, что соглашается с ними, но никогда не собирается применять их на практике.

Пример: Человек посещает АА, на собрании пылко и горячо говорит о 3-м шаге, но сам никогда не делает этого шага и имеет совсем слабые намерения его сделать.

Другой пример: Человек, который говорит о том, что хочет выздороветь и говорит об этом без конца, но при этом отказывается использовать принципы выздоровления.

в) следующая игра - "интеллектуализирование" - это, когда мы пытаемся поставить наших оппонентов в затруднительное положение, задавая бесконечную серию гипотетических и неотвечаемых вопросов, которые никак не связаны с реальностью.

г) "откладывание дел" (мешкание - игра, в которой мы откладываем дела, о которых мы говорили, что сделаем.

д) игра "религию", в которой мы принимаем религиозные убеждения, которые мы никогда не использовали или вырываем цитаты из библии, чтобы дискредитировать тех, с кем мы не согласны.

е) игра "выискивание недостатков", в которой мы пытаемся обратить чье-либо внимание, указать на дефекты оппонента и т.о. избегаем даже того, чтобы взглянуть на сами (их) идеи.

ж) игра "в неспособность (неумелость)", когда мы слабо выполняем работу на нашей службе и в нашей программе выздоровления, т.к. у нас ужасная, болезненная обида на тех, кто нами руководит.

з) игра "в созависимость", в которой мы возлагаем всецело ответственность за наши жизни на того, с кем мы не согласны. И когда мы терпим неудачу, это не наша ошибка и не наша вина. Это их, и наши провалы доказывают, что те люди неправы.

и) игра "я пытался, но это не сработало": которая хорошо знакома членам АА и тем, кто вовлечен в другие программы выздоровления. В этой игре алкоголик ходит на собрания АА и бормочет молитву вместе со всеми, но не делает никаких попыток (усилий) практиковать эту программу, а иногда даже и не пытается прекратить потребление. Тем не менее они громко объявляют, что программа выздоровления не работает.

Существует множество игр пассивного своеволия, и мы бы могли назвать и другие, если бы у нас было на это время. Алкоголики склонны выражать своеволие пассивным способом, исключая те моменты, когда они находятся под влиянием алкоголя (под "мухой"). Пьяные, они могут вести себя агрессивно открыто, потому что алкоголь уменьшает страх последствий. Сдерживание (запреты) снижены. Чаще, однако, алкоголики оказывают своеволие (и тем бросают вызов другим), играя в игры, которые мы только что обозначили, они строят недовольные гримасы, надувают губы, откладывают дела, притворяются, что у них депрессия, сплетничают, критикуют, делают вид, что не слышат и т.д. Они так обычно поступают потому, что боятся последствий.

Какой бы тип своеволия не использовался, это имеет одну окончательную цель - избежать сделать что-то каким-либо другим путем, чем их собственный.

## ИСТОЧИК СВОЕВОЛИЯ У АЛКОГОЛИКА

Почему алкоголики такие своевольные? Почему они настаивают на продолжении жить таким путем, который не работает? Есть несколько причин:

- ❑ во-первых, их убеждения заставляют их не доверять другим и их идеям;
- ❑ во-вторых их система ценностей нуждается (и потому требует от них) в том, чтобы они были правы;
- ❑ в-третьих, они обманываются (находятся в заблуждении) и честно не знают об этом;
- ❑ в четвертых, они не могут (потому что не способны) признать, что они не правы;
- ❑ в пятых, они боятся (они напуганы).

Это, конечно, еще не все, что приводит к своеволию алкоголика, но для всех это можно свести к одному только источнику - это эгоизм, самомнение (самовлюбленность) или эгоцентричность, если это слово вам больше подходит - помещение себя в центр. Авторитетные источники говорят об эгоизме.

1. Один психиатр написал: о "непобедимом ЭГО, которое ожесточенно сопротивляется любой мысли о поражении".
2. Духовный писатель сказал: "Корень неприятностей в эгоизме, который "рождает": "Пошел к черту. Я сам знаю как и что".
3. Анонимные Алкоголики говорят об этом так: "Эгоизм - это занятость только самим собой. И это, как мы думаем, корень наших неприятностей".

4. Священник говорит: “Мы не можем назвать ни одного греха (порока), который бы возникал не из любви к себе...”. Называйте это эгоизмом, любовью к себе, занятостью только собой, эгоцентричностью или эгоизмом - все, что угодно, но это есть.

Мы своевольны, потому что наш ум закрыт. Мы закрываем свой ум, потому что никому не доверяем, потому что мы боимся разрешить любым идеям, кроме наших собственных, войти в нашу жизнь. Мы целиком совершенно безумно закрылись в самих себя. Что с нами происходит? На кого мы действительно похожи? Вы готовы - действительно готовы посмотреть на кого вы похожи, увидеть свое собственное своеволие?

## ХАРАКТЕРИСТИКИ СВОЕВОЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ

Послушайте и посмотрите, подходит что-нибудь из этого к вам. Будьте честны насколько можете. Ваше выздоровление и ваша жизнь может зависеть от этого:

1. Вы импульсивны и безответственны.
2. Вы не руководствуетесь здравомыслием.
3. Вы требуете немедленного удовлетворения ваших потребностей.
4. Вы легко становитесь раздраженными (фрустрированными).
  5. Вы недисциплинированы.
6. Вы отвергаете авторитет, власть (начальство).
7. Вы выставляете себя с лучшей стороны, чтобы эксплуатировать других:
  - а) например, было ли так, что вы притворились заинтересованными в выздоровлении, потому что просто хотели отвязаться от неприятностей?;
  - б) или действовали так, как будто бы действительно о ком-то заботитесь, но на самом деле хотели в этом удовлетворить только свои эгоистичные желания?
8. Вы часто становитесь обиженным.
9. Вы легко становитесь разгневанным.
  10. Вы можете солгать быстро и легко.
  11. Вы рационализировать свое поведение или обвиняете за это других.
  12. Ваши цели нереалистичны.

Если вы можете ответить на некоторые или все вопросы “ДА”, то в вас действительно много своеволия. А если вы на все отвечаете “НЕТ”, то вы также имеете своеволие, так как вы лжете.

## РЕЗУЛЬТАТЫ СВОЕВОЛИЯ

1. Неудачи, провал. Любого человека с химической зависимостью или нет, который закрывает свой ум любым или всем идеям, кроме своих собственных и сопротивляется всем влияниям извне, будет неудачником. Люди должны расти и изменяться и, чтобы это происходило, они должны быть открыты внешним влияниям и новым идеям. Пруд, который не подпитывается свежей водой, умрет и высохнет. Также и человек, который не подпитывается новыми идеями, иссякнет и истощится.

2. Отчуждение. Человек, который отклоняет, отвергает идеи и помощь других в этом процессе, также отвергает и их самих. Результат: одиночество и изоляция. Отделение от других приносит умственный, эмоциональный и духовный голод.

3. Боль. Такие люди испытывают сильную боль, потому что они настаивают на жизни с абсурдными принципами. Они испытывают боль от неудач, от одиночества, от духовного голода.

4. Поражение, крушение. Такие люди будут окончательно падать (терпеть неудачу) еще прежде, чем произойдет сражение. Они и никто другой будут уничтожать самих себя. Их собственное поведение будет причиной их падения и того, что они будут побеждены. Это особенно актуально для химически зависимых людей. Раньше или позже их злоупотребление приведет их в совершенное и окончательное поражение.

Суммируя все это, давайте обратимся к словам из книги Дао собрания древних и уважаемых китайских духовных учений:

1. Живой человек (живущий) - уступчивый и податливый. Мертвый человек - жестокий и застывший, неподвижный. Следовательно, негибкое и неуступчивое поведение - часть умирания, а быть гибким и уступчивым - это часть жизни.

2. О чем это нам говорит? Что когда мы гибки и открыты жизни, мы действительно живые, мы действительно живем. Но когда мы не гибки и с закрытым умом, мы медленно умираем.

3. Подумайте об этом, о правде этого и о том, что вся жизнь ваша может зависеть от этого. Если честно, вы своевольный, не гибкий, не уступчивый, а, следовательно, умирающий! Можете вы, или просто хотите вы стать гибким, с открытым мышлением и живым? Если да, то у нас есть хорошие новости для вас: лекарство, которое откроет вам ум и уменьшит своеволие, которое убивает вас.

## ЛЕКАРСТВО

Посмотрите хорошенько и честно на те результаты, которые есть в реальности, на то, что и каким образом Вы делаете.

1. Обратитесь к своим чувствам. Вы счастливы? Или Вы больше боитесь?



2. Взгляните на свои взаимоотношения с другими, если они есть. Это действительно близкие отношения с кем-то?
3. Какова цель Вашей жизни? Ваше бытие наполнено чем-то? Есть ли что-то важное и значимое в Вашей жизни? Или ничего и только пустота?
4. Насколько хорошо работает Ваш путь (Ваш способ)? “Один хороший взгляд в зеркало может быть достаточным ответом” (как Билл это видит”).
5. Признайтесь, что Ваш способ не работает (вы зашли в тупик).
6. Перестаньте делать все по-своему. Сдайтесь. Сдайтесь тем, кто научился как оставаться трезвым. Вручите свое тело, ум и дух тем, кто научился как жить. Слушайте их. Делайте то, что они велют Вам делать.
7. Наблюдайте за эгоцентричностью в себе. Осознавай и узнавай ЭГО, это “испорченное отродье” в себе (избалованную часть). Говори “нет” эгоистичным требованиям своего ЭГО.
8. Вовлеките себя в программу, которая нейтрализует ваше ЭГО.
9. Работайте над собой и Программой, общайтесь, медитируйте. Если Вы делаете все это - результаты гарантированы.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Как только Ваш ум будет открыт, Ваше эгоистическое пренебрежение (своеволие) закончится. С искоренением этого компонента человек переживает целую серию новых позитивных мыслей и чувств, которые побуждают к движению в направлении роста и зрелости. Ему больше не нужно утверждать свою своевольную индивидуальность, но вместо этого он может жить в мире и гармонии с миром и в мире.

Позитивные мысли и чувства, рост и зрелость, мир (спокойствие) и гармония. Вы хотите этого в Вашей жизни? Конечно, Вы хотите. И Вы можете это иметь. Это Ваше. Все что Вам нужно сделать - это открыть свой ум и принять идеи, которые принесут Вам все это.

## С РЫ В

А.А. признает только полное воздержание от алкоголя. Нам не следовало бы употреблять термин “выздоровление”, так как алкоголик никогда не достигает выздоровления - можно только “арестовать” активную часть болезни, что обычно сопровождается благоприятными изменениями личности. Всегда есть вероятность возврата к активному алкоголизму, возможно, всю жизнь. У нас были пациенты в очень пожилом возрасте (около 70 лет), которые возвращались к пьянству после больших периодов трезвости. Ни одна программа, включая А.А., не может представить большей статистики, чем следующая: приблизительно 50% пациентов, прошедших курс лечения по очень интенсивной программе и включившихся в движение А.А., не срываются на протяжении 24 месяцев. Общие результаты срывов еще предстоит изучить.

Срывы развиваются в разных направлениях, некоторые из сорвавшихся учатся на своем срыве, удваивают усилия, и остаются трезвыми. Другие проходят через несколько срывов и постепенно приходят к трезвости, а некоторые не приходят к ней никогда.

## Причины срывов

Возможно, лучше всего можно было бы оценить причины срыва, изучив процесс выздоровления. Резонной теорией алкоголизма является та, что химическая зависимость - это усвоенная, неадекватная реакция на жизненные затруднения - настолько хорошо усвоенная, что эти отношения и реакция никогда не забываются.

Приостановление болезни происходит через изучение совершенно нового набора взглядов, основанных на 12 шагах программы А.А., при поддержке и одобрении группы равных, что ведет, как говорит А.А., к новой жизни.

Поскольку взгляды определяют поведение, фраза “Как вы думаете, какой вы есть” могла бы подходящим образом описать личностные изменения, происходящие в выздоравливающем.

Продолжительная трезвость или выздоровление зависит от того, как работают эти новые взгляды, как они постоянно укрепляются с тем, чтобы предотвратить проявления старых взглядов.

“Гнусное мышление” - это выражение А.А., которое описывает образ мыслей человека, чьи взгляды отражают теперь больше старую личность, чем новую. Ранее определение алкоголизма, представленное Американской медицинской ассоциацией, включает и положение о том, что алкоголизм “характеризуется тенденцией к срывам”. Очень многое свидетельствует о том, что это именно так, и что тенденции к срывам надо уделять так же много внимания, как и первоначальному выздоровлению.

Некоторые считают, что такого понятия, как “срыв”, не существует, что человек “пьет снова потому, что он больше хочет пить, чем оставаться трезвым”. Мы не согласны с этим, потому что такое утверждение предполагает, что сила воли является контролирующим фактором в этом случае. Мы считаем, что человек, увидевший и признавший свою проблему, и вкусивший трезвой жизни, должен быть “безумным”, чтобы рискнуть вернуться снова к тем ужасам, которые сопровождают активное пьянство. Правда то, что человек сам несет полную ответственность за сохранение своего психического здоровья, соблюдая рекомендации А.А. всю свою жизнь.

Может быть так, что он “выпил потому, что не хотел делать все необходимое для того, чтобы оставаться трезвым, или потому, что даже не подозревал, что находится на пути к срыву”. В любом случае многие срывы происходят в результате самодовольства, удовлетворенности, когда человек остается быть на стороже.

После срыва можно часто услышать: “Мне в этот период и в голову не приходило выпить”. Возможно это так, но, возможно, что и “не пить” тоже не приходило в голову, возможно, перестал работать над программой. Таким срывам часто предшествуют периоды, когда все идет великолепно. Отсутствие проблем и некоторые успехи в материальном плане часто ведет к самодовольству. Таким образом, подтверждается высказывание А.А.: “Алкоголики не переносят успехов”.

## **Последствия срыва**

Как оценить последствия срыва? А.А. подчеркивает важность полного воздержания от алкоголя и всячески приветствует его. Это очень здорово, но это может также увеличить агонию срыва.

После нескольких лет трезвости в А.А. психологический эффект срыва на человека может быть сокрушительным. Все в А.А. знают о людях, которые срывались после 3, 5, 10, и даже 20 лет полного успешного воздержания от алкоголя и уже больше не возвращались к трезвости.

Потеря гордости, самоуважения, уверенности в себе вместе с угрызениями совести и чувством вины препятствовали успешному выздоровлению.

Выздоровливающие алкоголики должны осознавать важность полной трезвости, но они также должны знать, что срыв - это еще не конец света. Это часть их заболевания.

Жизнь по старым заученным взглядам - это безумие, безумие активного алкоголизма или наркомании.

Возвращение к алкоголю и наркотикам - это возвращение к безумию после временного выздоровления. Срыв не происходит моментально.

Хотя каждый человек сам должен соблюдать все правила поддержания трезвости, всегда есть способы, которые другие могут ему помочь. Почти любой человек, близкий к алкоголику, способен увидеть изменения в поведении, которые указывают на то, что алкоголик вернулся к прежнему образу мышления.

Часто эти близкие люди или члены А.А. пытались предупредить выздоравливающего, который к этому времени уже не хотел, чтобы ему что-нибудь говорили. Он может посчитать это занудством или вмешательством в его личную жизнь. Таких признаков беды очень много.

Можно просматривать этот список еженедельно или обсуждать его вместе с женой, например, или другими людьми, которым вы доверяете.

### **СИНДРОМ СРЫВА**

Срыв происходит тогда, когда алкоголик первый раз после ремиссии выпивает. Срыв - это процесс, который начинается задолго до этого.

Процесс срыва начинается с того, что алкоголик чувствует боль и дискомфорт, когда он не пьет. Они могут стать такими сильными, что алкоголик не может вести нормальный образ жизни без выпивки. В А.А. это называется "сухое пьянство". Другие называют это "подготовка к выпивке".

Дискомфорт может быть настолько сильным, что алкоголик думает, что выпивка не будет хуже, чем это состояние.

Срыв был определен как синдром (набор предсказуемых симптомов) в 1973 году путем изучения клинических интервью со 118 алкоголиками.

У всех было 4 общих характеристики:

- 1) Они все прошли 21 или 28-дневный курс лечения от алкоголизма,
- 2) Все они осознали, что больны алкоголизмом и не могут употреблять алкоголь или наркотики без опасности для жизни,
- 3) Они осознанно намеревались вести трезвый образ жизни, посещая собрания А.А. и продолжая амбулаторное консультирование,
- 4) Они все возвращались к выпивке, несмотря на решение оставаться трезвыми.

Наиболее общие симптомы, предшествующие срыву, были собраны в специальную "карту срыва". Эти симптомы разделили на 10 стадий и немного изменили формулировки для того, чтобы было понятнее.

### **СТАДИЯ 1: Возвращение отрицания.**

На этой стадии алкоголик не может признать и честно говорить другим, что он (она) думает или чувствует.

**Наиболее общие симптомы:**

1. Озабоченность своим состоянием - алкоголик чувствует неловкость, боязнь, тревожность. Иногда появляется страх, что он/она не смогут оставаться трезвыми. Эта неуверенность приходит и уходит, и недолго длится.
2. Отрицание озабоченности - для того, чтобы выносить эти периоды беспокойности, страха, тревоги, алкоголик игнорирует или отрицает эти чувства так же, как он когда-то отрицал алкоголизм.  
Это отрицание может быть таким сильным, что больной может не осознавать этого. Даже если он осознает свои чувства, он часто забывает о них, как только они проходят, и только позже, вспоминая ситуацию, он/она способны признать, что была тревога и было отрицание этих чувств.

## **СТАДИЯ 2: Избегание и защитное поведение.**

На этой стадии алкоголик не желает думать ни о чем таком, что может вернуть эти болезненные чувства. В результате он начинает избегать того, что/кто заставляет честно посмотреть на себя самого. Когда ему задают прямые вопросы о самочувствии, он/она начинают защищаться.

### **Наиболее общие симптомы:**

а) Уверенность в том, что “никогда не буду пить”: алкоголик убеждает себя в том, что никогда больше не выпьет и иногда говорит это другим, хотя обычно оставляет эти мысли при себе. Многие из них боятся говорить своим терапевтам или другим членам А.А. о своей уверенности. Когда алкоголик твердо верит, что никогда больше не выпьет, необходимость выполнения ежедневной программы выздоровления кажется необязательной;

б) Беспокойство за других, а не за себя: алкоголик начинает беспокоиться больше за сохранение трезвости другими, а не за свое выздоровление. Он не говорит напрямую о своей озабоченности, но сам лично осуждает пьющих друзей или супруга, и программы выздоровления других людей. В А.А. это называется “работа над программой другого”;  
в) Защита: алкоголик имеет тенденцию защищать себя, когда идет разговор о личных проблемах или его программе выздоровления, даже если нет никакой необходимости в такой защите;

г) Комппульсивное поведение: алкоголик становится комппульсивным (“застревающим” или фиксированным, или “ригидным”) в мыслях и поведении. Появляется тенденция много раз переделывать что-то безо всякой на то причины, контролировать разговоры, говоря слишком много или не разговаривая вообще.

Он начинает работать больше, чем это необходимо, занимается различными видами деятельности и может даже казаться примером того, как выздоравливают, т.к. очень сильно вовлечен в работу по 12 шагу А.А. Часто занимает роль лидера в группе А.А., играя в “терапевта”. Однако в случайные или неформальные контакты с людьми не вступает;

д) Импульсивное поведение: иногда ригидное поведение прерывается неконтролируемыми поступками. Обычно это происходит под влиянием стресса. Иногда такие импульсивные действия заставляют пациента принимать решения, которые серьезно вредят его жизни и программе выздоровления;

е) Тенденция к одиночеству: алкоголик начинает большую часть времени проводить в одиночестве, обычно на это имеются убедительные причины, объяснения. Такие периоды становятся все чаще, и алкоголик начинает чувствовать себя все более одиноким. Вместо того, чтобы справляться со своим одиночеством, общаясь с другими людьми, он становится все более импульсивным.

## **СТАДИЯ 3: Формирование кризиса.**

На этой стадии алкоголик начинает испытывать жизненные проблемы, вызванные отрицанием его личных чувств, изоляцией и невыполнением программы выздоровления. Даже если он хочет решать эти проблемы и работает над этим, на месте одной разрешенной проблемы возникает две новых.

### **Наиболее типичные симптомы:**

а) Туннельное видение: это видение только небольшой части жизни, неспособность видеть “всю картину”. Алкоголик воспринимает жизнь, как будто она составлена из отдельных, не связанных частей.

Он фиксируется на одной части жизни, не рассматривая других частей и их связи. Иногда это приводит к ошибочной уверенности, что все хорошо, иногда наоборот, видится только то, что плохо. Маленькие проблемы теряют свои пропорции. Когда такое случается, алкоголик начинает думать, что к нему плохо относятся, несправедливо, и он ничего не может с этим поделать;

б) Малая депрессия: появляются симптомы депрессии. Человек чувствует себя подавленным, грустным, вялым, лишенным всяких чувств. Типично пересыпание. Он может отвлечь себя от таких настроений, занимаясь различными вещами и не говоря о депрессии;

в) Утрата конструктивного планирования: алкоголик перестает планировать каждый день и будущее.

Часто ошибочно полагая, что лозунг А.А. “Живи одним днем” означает, что не нужно планировать или задумываться о том, что будет. Меньше и меньше внимания уделяет деталям. Становится апатичным. Планы базируются на желаемом, а не на реальности;

г) Планы начинают проваливаться: так как строятся нереалистичные планы, не уделяется внимания деталям, эти планы начинают проваливаться. Каждая неудача влечет за собой новые проблемы в жизни, некоторые из них подобны тем, которые были, когда он пил.

Часто чувствует вину и угрызения совести, когда возникают такие проблемы.

## **СТАДИЯ 4: Иммобилизация.**

На этой стадии алкоголик совсем не способен предпринимать действия. Он проходит через события жизни, но скорее жизнь контролирует его, а не он ее.

### **Общие симптомы:**

а) Мечтания о том, что может быть - становится все труднее сконцентрироваться, в разговоре все чаще звучит "вот если". Алкоголик начинает фантазировать, что какое-то событие (маловероятное) спасет его от всего этого;

б) Чувство, что ничего нельзя решить: начинает появляться чувство, что все провалилось. Неудача может быть реальной или воображаемой. Небольшие неудачи разрастаются до огромных размеров и теряют всякие пропорции. Начинают появляться мысли о том, что "я сделал все, что мог, чтобы оставаться трезвым, но ничего не получилось";

в) Незрелое желание быть счастливым: появляется неотчетливое "желание быть счастливым" или "сделать что-нибудь", хотя человек не знает, что необходимо для этого счастья. Появляются мысли о волшебстве. Хотят сделать и лучше, не делая для этого ничего.

## **СТАДИЯ 5: Замешательство и сверхсильное реагирование:**

На этой стадии отсутствует чуткость мышления. Он не доволен собой и другими, становится раздражительным и остро реагирует на мелочи.

### **Общие симптомы:**

а) Периоды замешательства: становятся более частыми и продолжительными, вызывают много проблем. Алкоголик часто чувствует гнев на себе, т.к. неспособен ни в чем разобраться;

б) Раздражительность на друзей: отношения становятся натянутыми с друзьями, семьей, терапевтом, членами А.А. Алкоголик чувствует угрозу, когда эти люди говорят ему, что его поведение или настроение заметно изменилось. Конфликты продолжают нарастать, несмотря на то, что алкоголик пытается их разрешить. Он начинает чувствовать вину и угрызения совести из-за своей роли в этих конфликтах;

в) Легко поддается чувству гнева: испытывает гнев, неудовлетворенность, обиду, раздражительность без причин. Сверхсильная реакция на мелочи становится все более частой. Стресс и тревога нарастают из-за страха, что такая сверхреакция выльется в жестокость. Попытки контролировать себя усиливает стресс и напряженность.

## **СТАДИЯ 6: Депрессия.**

На этой стадии алкоголик становится таким подавленным, что ему трудно выполнять рутинные обязанности. Иногда могут приходиться мысли о самоубийстве, употреблении алкоголя или наркотиков для того, чтобы избавиться от этого состояния. Депрессия очень сильно выражена и ее невозможно скрыть от окружающих.

### **Наиболее общие симптомы:**

а) Нерегулярное питание: начинает недоедать или переедать, набирает или теряет вес. Перестает питаться регулярно - "кусочничает";

б) Отсутствие желания делать что-либо: бывают периоды, когда алкоголик не может начать какое-либо дело, не может сконцентрироваться, чувствует тревогу, страх, часто чувствует себя как бы в капкане;

в) Нарушение сна: плохо засыпает, сон беспокойный, прерывистый. Часто видит страшные сны. Вследствие истощения может проспать 12-20 часов подряд. Такие "марафоны" могут случаться раз в 6-15 дней;

г) нарушение суточного режима: перестает ложиться и вставать в обычное время, иногда не может спать и пересыпает, в другое время нарушается режим питания.

Все труднее планировать встречи и события, приходиться на них вовремя. Иногда чувствует, что перегружен делами и обязанностями, в другие периоды знает, чем заняться. Не способен выполнять принятые решения и планы и чувствует напряженность, неудовлетворенность, страх или тревогу, которые не дают сделать то, что необходимо;

д) периоды глубокой депрессии: чувствует подавленность все чаще.

Депрессия становится тяжелее и продолжительнее, не дает жить нормально, становится настолько заметной, что трудно ее отрицать. Особенно тяжела в те периоды, деятельность на которые не запланирована. Усталость, голод и одиночество усугубляют ее. Когда алкоголик чувствует себя подавленным, он отдаляется от других людей, становится раздражительным и сердитым на других, часто жалуется, что никому нет до него дела, никто не понимает, как ему плохо.

## **СТАДИЯ 7: Избегание и защитное поведение.**

На этой стадии алкоголик не способен контролировать и регулировать свое поведение и режим дня. По-прежнему имеет место отрицание и неполное осознание, что жизнь вышла из под контроля. Жизнь становится беспорядочной. Во всех ее сферах возникают проблемы.

## Общие симптомы:

а) нерегулярное посещение заседаний А.А. и встреч с консультантом: пропущенные встречи всегда чем-нибудь оправдываются. Он осознает значимость А.А. и консультирования. Начинает думать: "Если А.А. и консультант не помогают мне, зачем я буду ходить туда, много и других важных вещей";

б) появление отношения "Мне все равно": начинает вести себя так, как будто его не волнуют все его проблемы. Это помогает скрывать чувство беспомощности и недостаток самоуважения и уверенности в себе;

г) неудовлетворенность жизнью: все кажется настолько плохим, что начинает думать, не запить ли, все равно хуже уже не будет. Жизнь кажется неуправляемой с тех пор, как прекратил пить;

д) чувство беспомощности и бессилия: алкоголику трудно "начать", не способен четко мыслить, концентрироваться, мыслить абстрактно, чувствует, что он не может ничего сделать и нет никакого выхода.

## **СТАДИЯ 8: Осознание потери контроля.**

Отрицание рушится и внезапное понимание, насколько серьезны проблемы, какой неуправляемой стала жизнь и как мало у него силы и власти, чтобы решить эти проблемы. Это сознание очень болезненно и пугающе. К этому времени он настолько изолирован, что уже не к кому обратиться за помощью.

## Наиболее характерные симптомы:

а) Жалость к себе: часто использует ее, чтобы привлечь к себе внимание членов А.А. и семьи;

б) Мысли о социально приемлемом употреблении алкоголя: осознает, что алкоголь и наркотики помогут ему и начинает надеяться, что сможет употреблять алкоголь в обычных пределах и сможет контролировать это.

Иногда эти мысли настолько сильны, что они не выходят из головы. Появляется чувство, что алкоголь - единственная альтернатива сумасшествию или самоубийству;

в) Сознательный обман: алкоголик начинает понимать, что он лжет себе, свое отрицание, свое оправдание, не может остановиться;

г) Полная потеря уверенности в себе: чувствует себя в ловушке, переполненным неспособностью думать и действовать.

Чувство беспомощности приводит к уверенности, что он бесполезен и ни на что не годен. В результате появляется ощущение, что жизнь неуправляема.

## **СТАДИЯ 9: Сужение выбора.**

На этой стадии алкоголик чувствует себя в капкане от боли и неспособности управлять собственной жизнью. Кажется, что есть только пути: безумие, самоубийство или алкоголь (таблетки). Не верит больше, что что-то поможет.

## Обычные симптомы:

а) Необоснованная обида: чувствует злость из-за неспособности вести себя так, как хочется. Иногда злится на весь мир, иногда на кого-то конкретно, иногда на себя;

б) Прекращение всех видов лечения и А.А. прерываются отношения со всеми, кто является частью лечения, отношения с ними становятся такими напряженными, что приводят к конфликтам;

в) Переполюющее одиночество, разочарование, гнев, напряжение - видит только 3 пути: безумие, самоубийство, пьянство, страх безумия, беспомощность, отчаяние.

## **СТАДИЯ 10. Эпизод срыва.**

На этой стадии мы начинаем употреблять снова алкоголь (или наркотики) и, как правило, пытаемся контролировать или вновь обрести трезвость. И эти попытки, эта борьба приводят к чувству стыда и вины, когда мы вновь терпим полное поражение. Постепенно утрачивается всякий контроль и серьезные био-психосоциальные проблемы усугубляются.

## Наиболее общими симптомами являются:

а) Первая выпивка: мы начинаем употреблять алкоголь или наркотики в попытке справиться с внутренним и внешним дискомфортом;

б) Стыд и вина: мы испытываем чувство стыда ("Я плохой человек, потому что я выпил, употребил наркотики") и вины ("Я что-то сделал плохое, потому что выпил"). Эти стыд и вина приводят к изоляции и страху разоблачения.

в) Бессилие и безнадежность: мы чувствуем, что ничто не в силах остановить срыв, и мы покоряемся неконтролируемому пьянству;

г) Полная потеря контроля: мы прекращаем всякие попытки контролировать и начинаем употреблять алкоголь часто и в больших количествах, с разрушительными последствиями;

д) Биопсихосоциальный ущерб: прогрессирующий срыв разрушает физическое, психологическое и социальное здоровье;

е) Полное изнеможение: мы становимся настолько больны, что теряем способность функционировать. Мы или ищем лечения, или совершаем самоубийство, или доходим до полного физического и эмоционального изнеможения, или умираем от болезней.

### **Личный список.**

1. Выберите от 3 до 5 наиболее интересных пунктов.
2. Перепишите названия пунктов своими словами.
3. Коротко опишите (раскройте содержание) этих пунктов.
4. Прочтите то, что вы написали своему консультанту, А.А., спонсору, другу, обсудите написанное. Перепишите, если они не понимают, что вы имеете в виду.
5. Просматривайте список каждое утро и каждый вечер, чтобы видеть, есть ли какие-либо из этих изменений.
6. Обсудите список с друзьями или семьей и попросите их сказать вам, если они увидят какие-либо симптомы.
7. Если найдете какой-либо симптом, решите, нужна ли вам помощь.