

Самотерапия

О. А. Шорохова

ЖИЗНЕННЫЕ ЛОВУШКИ

ЗАВИСИМОСТИ И СОЗАВИСИМОСТИ



РЕЧЬ

О. А. Шорохова

**ЖИЗНЕННЫЕ ЛОВУШКИ
ЗАВИСИМОСТИ
И СОЗАВИСИМОСТИ**

Санкт-Петербург
РЕЧЬ
2002

ББК 88.4
Ш79

Шорохова О. А.

Ш 79 **Жизненные ловушки зависимости и созависимости.** — СПб.:
Речь, 2002. - 136 с.
ISBN 5-9268-0114-1

Книга о том, как помочь людям с наркотической и алкогольной зависимостью, азартным игрокам и их близким. Книга содержит практические рекомендации и советы, которые помогут избавиться от вредных привычек, обид, разочарований и восстановить душевное равновесие.

Книга предназначена для широкого круга читателей.

ISBN 5-9268-0114-1

© О. А. Шорохова, 2002
© П. В. Борозенец (оформление), 2002
© Издательство «Речь», 2002

СЧАСТЬЕ И БОЛЬ ЖИТЬ В НАСТОЯЩЕМ

Помни, все человеческое непостоянно, тогда ты не будешь ни слишком радоваться счастливой судьбе, ни слишком печалиться из-за неудачи.

«Это невозможно», — скажете вы. «Зачем и кому это нужно», — скажете вы. «Я устала, легче умереть», — скажете вы. «О каком счастье идет речь? Если мой сын наркоман, а муж алкоголик?» — скажете вы. «Я давно забыла, в каком времени я нахожусь и что такое счастье. И есть ли оно вообще...» — скажете вы и будете правы. Что бы вы ни сказали сейчас, вы правы. О чем бы вы ни думали сейчас, вы правы. Что бы вы ни чувствовали сейчас, это ваша правда. Все, что с вами происходит в данный момент, это исключительная правда, даже если кто-то попытается это оспорить. Даже если сейчас из ваших глаз текут слезы и вы страдаете, это лучшее, что может происходить в данный момент в вашей жизни. Вы не согласны? Это ваше право, вы можете продолжать плакать — и это замечательно. Вас удивляет или раздражает это слово? Прекрасно. Продолжайте, продолжайте плакать, сердиться, злиться, можете даже бросить эту книгу. И все равно, все, что происходит с вами сейчас, очень, очень важно именно для вас и именно в данный момент жизни. Главное, что вы живы, а если вы живы, значит — не все потеряно. Как говорят в народе: «Будет и на вашей улице праздник». «Я уже не верю в праздники», — скажете вы. «Я разучилась радоваться», — скажете вы. «Я ничего не хочу», — скажете вы. И будете правы. Я рада слышать, что вы сопротивляетесь и утверждаете, что разучились радоваться. Значит, вы умели это делать, значит, это было в вашей жизни, и раз вы сегодня ничего не хотите, значит, когда-то в вашей жизни были какие-то желания? Я разделяю ваши мысли, я понимаю ваши чувства и готова поделиться с вами опытом, опытом собственной жизни —
? Как с этим быть? Что делать и с чего начать?

Начнем с этого липкого и коварного слова — .
Что это? Сопричастность, зависимость от кого-то, с кем-то или от чего-то? Хотелось бы узнать мнение специалистов на этот счет. Но если есть созависимость, значит, и должна быть -

. Иначе и не может быть. Я предлагаю заняться самоисследованием и постараться понять, как, когда и насколько я (вы) стала (и) созависимой и есть ли из этого выход. Могу ли я (вы) стать соНЕзависимой и что для этого надо? Если вы до сих пор не захлопнули книгу, значит, ваше путешествие внутрь себя, от себя к себе уже началось. Предлагаю совершить его вместе.

Я понимаю, что в последнее время вас очень тревожит жизнь и состояние близкого вам человека, сына или дочери, жены или мужа, страдающих наркоманией или алкоголизмом или увлекающихся азартными играми. Я понимаю также, что вы чувствуете невыносимую усталость от множества обязанностей в семье и на работе, если она у вас есть. Возможно, вам кажется, что вас никто не понимает, даже самые близкие вам люди. И именно сейчас в вас закипает возмущение: да что она может понимать и какое право она имеет нас или меня учить, кто такая эта Шорохова? Отвечу — я психолог, я мать выздоравливающего наркомана. Хотелось бы написать «бывшего», но бывших наркоманов не бывает, есть только выздоравливающие, те, кто отказался от наркотиков и сейчас их не принимает. Возможно, это продлится всю жизнь, сейчас я в это верю. Но наркомания — это болезнь, которая, как и всякая болезнь, имеет свои рецидивы, и надо это понимать, в жизни всякое может случиться. Но эта книга не о наркомании и не о наркомане. Об этом была предыдущая книга «Исповедь матери наркомана». Эта книга о созависимости, о нас с вами, тех людях, кто живет рядом с наркоманом, алкоголиком или игроком и страдает не меньше, а даже больше, чем сам наркоман, алкоголик или игрок. Созависимость — это тоже болезнь, и, как всякую болезнь, ее надо лечить. А так как эта болезнь ранее была нам неизвестна, то и способы ее диагностики и лечения тоже были неизвестны. Сейчас, по прошествии четырех лет, когда мой сын перестал принимать наркотики, я могу описать свой жизненный путь и то, что я пережила, как мать, будучи созависимым человеком, и как я с этим справлялась, будучи психологом сама себе. Возможно, мой опыт будет кому-либо полезен и, если вы не потеряли интерес к этой теме, то давайте продолжим наш путь.

Порой меня охватывало отчаяние, что время идет, а я ничего не делаю, то есть делаю, и очень много, но все впустую, все мои попытки не приносят результата, все мои чаяния и мечты разбиваются вдребезги о глухую стену непонимания и отчуждения окружающих меня людей. С каждым днем мне становилось все хуже, трудно бы-

ло сосредоточиться на чем-то одном, я металась из стороны в сторону, бросалась из крайности в крайность, слезы текли сами собой или их не было совсем. Я разучилась контролировать себя. И однажды я поняла, что если не начну заниматься собой, то просто погибну. Поначалу я обращалась за помощью к психологам, психотерапевтам, наркологам, но мне не везло. Это были прекрасные, замечательные люди, но они не знали, что такое созависимость и как с нею работать. Я решила узнать об этой коварной штуке все сама. И вот что мне удалось.

СОЗАВИСИМОСТЬ

Ничто нас так не связывает, как
человеческие пороки.

Созависимость — это понятие пока почти неизвестно обычному человеку. Термин «созависимость» появился в результате изучения природы химических зависимостей, их воздействия на человека и влияния, которое оказывает заболевание химически зависимого на окружающих. Например, алкоголик зависит от алкоголя, или наркоман зависит от наркотиков, игрок — от казино, а их близкие зависят от самого алкоголика, наркомана или игрока. С одной стороны — это просто общая фраза, все мы по-разному зависим друг от друга. Но созависимость отличается от других зависимостей и имеет особенности и черты, носящие болезненный характер. Болезненный, потому что мы зависим от больного человека и как бы заражаемся от него его болезнью. Но заражение этой болезнью, как и любой другой, происходит не сразу, и у каждого человека — в силу его характера, личностных особенностей, образа жизни, жизненного опыта, событий прошлого, заражение и течение болезни происходит специфическим, только ему одному присущим образом. Американские ученые, много лет занимающиеся этой проблемой, пришли к выводу, что в первую очередь созависимостью страдают люди, у которых было так называемое «тяжелое» детство, люди из неблагополучных семей, где отсутствовал один из родителей или родители страдали алкоголизмом, где дети подвергались насилию, люди с детскими травмами, полученными не только в семье, но и в школе, на улице, от сверстников, учителей или других значимых взрослых. Сюда же входят жертвы сексуального, физического, эмоционального, сектантского насилия, самих химически зависимых от алкоголя, наркотиков, лекарственных средств и т. д.

Итак, что же такое созависимость с точки зрения зарубежных авторов? Кого можно считать созависимым? В широком понимании термин «созависимость» применим в отношении супругов, партнеров, детей и взрослых детей алкоголиков или наркоманов, самих ал-

коголиков или наркоманов, которые почти наверняка росли и развивались в дисфункциональной семье. Созависимым можно считать любого человека, живущего в неблагополучной семье, с нездоровыми правилами, способствующими созависимым отношениям.

Созависимость — это болезненное состояние в настоящий момент времени, которое в значительной мере является результатом адаптации к семейной проблеме. Вначале это средство защиты или способ выживания данного человека в неблагоприятных для него семейных обстоятельствах, своеобразная закрепившаяся реакция на стресс наркомании или алкоголизма близкого человека, которая со временем становится образом жизни. По мнению Шэрон Вегшейдер Круз, созависимость — это специфическое состояние, которое характеризуется сильной поглощенностью и озабоченностью, а также крайней зависимостью (эмоциональной, социальной, а иногда и физической) от человека или предмета. В конечном счете, такая зависимость от другого человека становится патологическим состоянием, влияющим на созависимого во всех других взаимоотношениях. Для такого состояния созависимости характерно: 1) заблуждение, отрицание, самообман; 2) компульсивные действия (неосознанное иррациональное поведение, о котором человек может сожалеть, но все же действует, как бы движимый невидимой внутренней силой); 3) замороженные чувства; 4) низкая самооценка; 5) нарушения здоровья, связанные со стрессом.

По определению Мелоди Пити, одного из самых известных специалистов по созависимости, «созависимый — это человек, который позволил, чтобы поведение другого человека повлияло на него, и полностью поглощен тем, что контролирует действия этого человека (другой человек может быть ребенком, взрослым, любовником, супругом, папой, мамой, сестрой, лучшим другом, бабушкой или дедушкой, клиентом, он может быть алкоголиком, наркоманом, больным умственно или физически; нормальным человеком, который периодически испытывает чувство печали)». Здесь важно понять, что проблема не в другом человеке, а в нас самих, в том, что мы позволили, чтобы поведение другого человека влияло на нас, и тоже пытаемся повлиять на другого человека. Поэтому все созависимые люди обладают похожими внутриспсихическими симптомами, такими как контроль, давление, навязчивые состояния и мысли, низкая самооценка, ненависть к себе, чувство вины, подавляемый гнев, неконтролируемая агрессия, навязчивая помощь, сосредоточенность

на других, игнорирование своих потребностей, проблемы общения, замкнутость, плаксивость, апатия, проблемы в интимной жизни, депрессивное поведение, суицидальные мысли, психосоматические нарушения.

Существует много разных определений, но уже из этих становится понятно, что созависимый человек не свободен в своих чувствах, мыслях и поведении, он как бы лишен права выбора, что чувствовать, как мыслить и каким образом действовать. Он как будто бы «связан по рукам и ногам». Он постоянно думает «пришел — не пришел», «дойдет до дома — не дойдет», «украл — не украл», «продал — не продал», «истратил — не истратил» и т. д.

Вы познакомились с характеристиками созависимости зарубежных специалистов. Но так как в последние годы наркомания приобрела масштабы национального бедствия, а алкоголизм был нашей бедой всегда, то российские врачи — наркологи, психиатры, психотерапевты и психологи — встречаются с проблемами химически зависимых людей и их родственников постоянно. С чем же сталкиваются они в своей работе и о чем говорит их опыт? Почему эффективность терапии больных с химическими зависимостями продолжает оставаться низкой? Психотерапевт Г. Н. Луговкина говорит о том, что «довольно низкая эффективность терапии больных с химическими зависимостями традиционными методами связана с тем, что после курса лечения они возвращаются в **прежнюю** среду, особенно в **семейную среду**, химическая зависимость — это **семейная болезнь**. Наличие созависимости у родственника больного алкоголизмом и наркоманией — это всегда фактор риска нового рецидива болезни. Кроме того, все созависимые родственники имеют больше шансов, чтобы самим стать зависимыми от алкоголя или наркотиков. Доказано, что созависимость проявляет себя в потомстве, и не только в первом поколении у детей, но и у внуков алкоголиков и наркоманов».

Что же движет людьми, имеющими созависимость, и каковы особенности их поведения?

Психотерапевт В. Москаленко, имеющая большой опыт работы с созависимыми людьми, пишет о том, что «низкая самооценка — это основная характеристика созависимости, на которой базируются все остальные. Отсюда вытекает такая особенность созависимых, как направленность вовне. Созависимые полностью зависят от внешних оценок, от взаимоотношений с другими, хотя они слабо представляют, как другие должны к ним относиться. Из-за низкой самооценки

созависимые могут постоянно себя критиковать, но не переносят, когда это делают другие, в этом случае они становятся самоуверенными, негодующими, гневными. Созависимые не умеют принимать комплименты и похвалу должным образом, это может даже усиливать у них чувство вины, но в то же время у них может портиться настроение из-за отсутствия такой мощной подпитки, как похвала. В глубине души созависимые не считают себя достаточно хорошими людьми, они испытывают чувство вины, когда тратят на себя деньги и позволяют себе развлечения. Они говорят себе, что ничего не могут сделать как следует из-за боязни совершить ошибку. В их сознании и выражениях преобладают слова „я должна“, „ты должен“, „как я должна вести себя с мужем, с сыном?“. Созависимые стыдятся пьянства мужа и наркомании сына, но так же они стыдятся самих себя. Низкая самооценка движет ими, когда они стремятся помогать другим. Не веря, что могут быть любимыми и нужными, они пытаются заработать любовь и внимание других и стать незаменимыми».

Каковы же основные проявления химической зависимости в сфере психики и каковы симптомы созависимости у живущего рядом с наркоманом или алкоголиком человека? Врач З. В. Коробкина пишет о том, что «основные проявления химической зависимости в сфере психики — это, во-первых, подчиненность сознания предмету зависимости, во-вторых, утрата самоконтроля, в-третьих — отрицание самого факта зависимости.

По мнению специалистов, созависимость — зеркальное отражение зависимости, поскольку наблюдаются те же симптомы, что и описанные выше. Явление созависимости не менее коварно и разрушительно для близких, чем химическая или другая зависимость у их родного человека. Созависимый человек — тот, кто полностью поглощен непреодолимым желанием управлять поведением другого человека и совершенно не заботится об удовлетворении собственных жизненно важных потребностей. На просьбу психолога рассказать о собственном самочувствии мать наркомана или алкоголика вновь и вновь приводит примеры безобразного поведения сына или мужа. Ее самой как будто бы нет, „она сама о себе не в курсе“, не может описать свои чувства, ощущения, ее мысли крутятся только вокруг одной проблемы, наркомании и алкоголизма, не давая возможности переключиться на что-либо другое. Когда мать или жена видит, что сын или муж не контролирует свое поведение, она пытается сделать это за него. Желание удержать сына от наркотиков, а мужа от

алкоголя становится главной целью и смыслом ее жизни. Но пытаясь контролировать их, она перестает контролировать себя. Иногда, чтобы „стоять на страже“, жена оставляет работу, утрачивает здоровье, теряет друзей, перестает заботиться о других детях, но так и не добивается желанной трезвости мужа или сына. Совет „отвлечься“ от проблем мужа или сына и полечиться самой воспринимается ею как оскорбление. Но вот парадокс — даже если муж трезв, а сын не употребляет наркотики, она угнетена, подавлена, жалуется на головную боль и боли в области сердца. Это не что иное, как синдром похмелья, своего рода плата за те хлопоты и энергию, которые она потратила, хлопоча вокруг мужа, мучающегося с перепоя, или сына, испытывающего „ломку“. У созависимой жены „синдром отмены“ (подобно „ломке“ у наркомана) может наблюдаться и после развода с мужем. Как же она поступает в таком случае? Принимает „новую дозу“ того же яда, то есть возвращается к прежнему мужу или выходит замуж за другого, который почему-то тоже оказывается болен алкоголизмом.

Согласно наблюдениям, у созависимых родственников, как правило, проявляются симптомы, характерные для алкоголиков и наркоманов: частые головные боли, депрессии, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания сердечно-сосудистой системы. Единственное исключение — созависимость не приводит к циррозу печени.

Алкоголик и наркоман не могут быть полноценными отцами, но и жены алкоголиков и наркоманов не могут быть полноценными матерями в результате длительного воздействия дистресса, неразрешимого нервного перенапряжения. Ей самой нужна помощь. Созависимость проявляется и у детей, хотя иначе, чем у взрослых, но иногда еще тяжелее».

Что общего между созависимыми людьми? Чем они похожи?

Созависимые люди похожи постоянным желанием контролировать жизнь близких им химически зависимых людей. Они уверены в том, что лучше всех знают, как все в семье должны себя вести, не позволяют другим проявлять свою индивидуальность и идти событиям своим чередом. Чем сложнее становится ситуация дома, тем большему контролю с их стороны она поддается. Для них важно «казаться, а не быть», то есть они стараются производить впечатление на других и заблуждаются, считая, что другие люди видят только то, что им преподносит «контролер». Для усиления контроля они используют угрозы, советы, уговоры, принуждение, давление, убеждение, еще

больше тем самым усугубляя беспомощное состояние родных людей («сын еще ничего не понимает в жизни», «муж без меня пропадет», — говорят они). Они похожи желанием спасти других, заботиться о других, переходя разумные пределы и невзирая на желания других людей. «Я спасаю сына», «Я хочу спасти мужа», — оправдываются они. Чаще других такую позицию занимают представители профессий, целью которых является помощь людям: учителя, медработники, психологи, воспитатели и т. д. Они убеждены, что отвечают за благополучие и судьбу близкого им человека, за их чувства, мысли, поведение, за их желания и выбор. Беря ответственность за других, они остаются совершенно безответственными к себе, к тому, как они отдыхают, что едят, как выглядят, сколько времени спят, и не заботятся о своем здоровье. Попытка спасти никогда не удастся, а наоборот — только способствует продолжению и усугублению алкоголизма и наркомании у близкого им человека.

Спасая другого, созависимые люди перестают понимать и осознавать свои поступки. Они говорят «да», когда хотелось бы сказать «нет». Они относятся к своим близкими как к маленьким детям, делая за них то, что те в состоянии сделать сами, и не обращают внимания на их протесты. Их не интересуют желания близких им людей; пытаясь справиться с проблемами другого человека, они думают за него, принимают решения, считая, что могут управлять мыслями и чувствами этого человека и даже всей его жизнью. Они берут на себя все обязанности по дому, отдают больше, чем получают взамен. Все это дает возможность созависимым постоянно чувствовать свою значимость, нужность и незаменимость, еще больше подчеркивая тем самым беспомощность и недееспособность химически зависимого человека. Они это делают неосознанно, защищая себя, свою душевную боль, свои мучительные чувства. Для них легче спасти кого-то, отвлекаясь вовне, чем страдать от неразрешенных проблем вокруг и внутри себя. Они не говорят: «Жаль, что у тебя такая проблема. Могу ли я чем-либо тебе помочь?» Они считают, что должны решить эту проблему за другого и говорят: «Я рядом. Я это сделаю за тебя». Таким образом, созависимые сами усугубляют свое и без того нелегкое положение жертвы, к которому приводит чрезмерная роль спасателя.

Выход из этой ситуации возможен лишь через сознательный отказ от этой роли. И уж если кого-то необходимо спасти, то начинать надо, скорее, с себя самого. Все созависимые люди испытывают пример-

но одни и те же чувства: страх, вину, стыд, тревогу, отчаяние, безысходность, подавленный гнев, переходящий в ярость. Созависимые люди живут, гонимые страхом. Страхом за будущее, страхом за настоящее, страхом потери, брошенности и ненужности, страхом потери контроля над собой и своими эмоциями, над жизнью, страхом столкновения с действительной реальностью. Страх сковывает тело, замораживает чувства, ведет к бездействию и... фрустрации, лишает свободы выбора. Мир созависимого человека неопределенен, неясен, полон негативных предчувствий, тревожных ожиданий, пессимистических мыслей. Этот мир лишен радости и оптимизма, он давит на созависимого массой неразрешимых проблем.

В подобных обстоятельствах, боясь посмотреть правде в глаза, созависимые изо всех сил пытаются сохранить иллюзию построенного и удерживаемого ими мира, еще больше усиливая контроль внутри и вне себя. Они постоянно контролируют свои чувства, опасаясь, как бы они не прорвались наружу. Препятствуя проявлению негативных чувств, постепенно они перестают испытывать и позитивные чувства. Сначала происходит своеобразное эмоциональное обезболивание, т. к. чувства причиняют невыносимую боль, а затем и эмоциональное оупение, когда человек постепенно теряет как способность радоваться и улыбаться, так и способность проявлять душевную боль и страдания. Такие люди как бы перестают чувствовать себя, подчинив себя постоянному удовлетворению желаний других, считают, что не имеют права радоваться: когда в семье такая беда, такое горе, то не до радости. Они думают, что не вправе проявлять злость по отношению к своим близким, а обязаны быть заботливыми, добрыми и любящими матерями и женами, так как их близкий — больной человек, не осознавая при этом, что эта болезнь захватила и их. В этом случае подавленный гнев может трансформироваться в самоуверенность, это происходит на подсознательном уровне. Подавленный гнев не приводит к облегчению, наоборот, он усугубляет болезненное состояние. За попытками подавить свои отрицательные эмоции часто скрывается страх потери близкого человека. В связи с этим созависимые могут постоянно болеть, много плакать, мстить, проявлять насилие и враждебность. Они считают, что их «достали», вынудили злиться, и поэтому наказывают за это других людей. Вина и стыд перемешаны в их состоянии и часто сменяют друг друга. Им стыдно и за поведение другого человека, и за собственную несдержанность, чтобы скрыть «позор семьи», они становятся нелюдимыми, перестают ходить в гос-

ти и принимать у себя людей, изолируют себя от общения с соседями, сотрудниками по работе, родственниками. В глубине души они ненавидят и презирают себя за малодушие, нерешительность, беспомощность и т. д. Но внешне это проявляется как надменность и превосходство над другими, происходящие из трансформации стыда и других интенсивных негативных чувств, подавляемых в себе.

Созависимые люди похожи друг на друга отрицанием и вытеснением проблемы. Они делают вид, что ничего страшного не происходит, как бы уговаривая себя: «Завтра, возможно, все само собой образуется, он возьмется за ум, возьмет себя в руки и бросит употреблять наркотики (алкоголь)». Чтобы не думать о главной проблеме, созависимые постоянно находят себе какие-либо дела, верят в ложь, обманывают себя. Они слышат только то, что хотят слышать, и видят только то, что хотят видеть. Отрицание и вытеснение помогают им жить в мире иллюзий, поскольку правда жизни просто невыносима для них. Отрицание способствует самообману, а самообман разрушителен, это форма духовной деградации, утрата моральных принципов. Созависимые постоянно отрицают у себя наличие болезненных признаков созависимости. Отрицание мешает попросить помощи у людей, обратиться к специалистам, затягивает и усугубляет химическую зависимость у близкого человека, позволяет прогрессировать созависимости, усугубляя личные и семейные проблемы.

Созависимые люди похожи своими болезнями, вызываемыми длительным стрессом. Это прежде всего психосоматические болезни, гастриты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, головные боли, колиты, гипертензия, нейроциркулярная дистония, астма, тахикардия, аритмия, гипертония, гипотония и др. Они болеют от того, что пытаются контролировать чью-то жизнь, то есть то, что не поддается контролю. Они становятся трудоголиками, аккуратистами и чистюлями. Много тратят не на то, чтобы жить, а на то, чтобы выжить, отсюда появляются различные психосоматические нарушения, что свидетельствует о прогрессировании созависимости.

По мнению врача В. Москаленко, «оставленная без внимания созависимость может привести к смерти из-за психосоматического заболевания, невнимания к своему здоровью, игнорирования собственных потребностей». Таким образом, хотя проявления созависимости и довольно разнообразны, но у людей, страдающих этим заболеванием, много общего. Это касается всех сторон человеческой жизни, психической деятельности человека, его поведения, мировоззрения, вое-

питания, системы верований и жизненных ценностей, а также физического здоровья. Этот список можно было бы продолжить. Далее в книге вы прочтете и сами увидите, насколько много общего между созависимыми людьми, возможно, эти черты будут присущи и вам.

А теперь давайте рассмотрим, что же общего между зависимостью и созависимостью. Почему у этих двух названий общий корень, давайте сравним эти два понятия.

Созависимость — это зеркальное отражение зависимости. Некоторые авторы считают, что созависимость является такой же болезнью, как и зависимость, другие считают, что это не совсем так. Чем бы ни являлась созависимость — еще не изученной болезнью, реакцией на стресс или развитием личности, — сравнение этого состояния с зависимостью помогает глубже понять происходящее явление.

Для сравнения приведу таблицу (табл. 1).

1. Общие признаки зависимости и созависимости

Признак	Зависимость	Созависимость
Охваченность сознания предметом пристрастия.	Мысль об алкоголе, наркотиках, азартных играх и т. д. доминирует в сознании.	Мысль о близком человеке, страдающем зависимостью, преобладает в сознании.
Утрата контроля.	Над количеством алкоголя, наркотиков, проигранных денег и т. д., над ситуацией, над своей жизнью и т. п.	Над поведением больного и над собственными чувствами, над своей жизнью и эмоциями, своим поведением.
Отрицание, проекция.	«Я не наркоман», «Захочу — брошу», «Я не алкоголик, я пью мало».	«У меня нет проблем», «Проблемы у моего сына», «Проблемы у мужа», «Надо лечить их, а не меня», «А может, он не алкоголик?».
Различные формы психологической защиты, рационализация.	«Я не мог отказать», «Они меня заставили», «В следующий раз не буду», «Скоро брошу» и т. д.	«Кто же ему поможет, если не я?», «Он не наркоман, он только попробовал», «У него плохие друзья».
Агрессия.	Физическая, словесная.	Физическая, словесная
Преобладающие чувства.	Душевная боль, вина, страх, стыд, ненависть в случае отказа.	Душевная боль, вина, страх, стыд, злость и ярость.
Рост (толерантности) переносимости и выносливости	Увеличивается переносимость все больших доз вещества (наркотики, алкоголь), возрастает азарт и проигрываемые суммы денег.	Растет выносливость к эмоциональной боли.

Синдром похмелья (абстинентный синдром, ломка).	Для облегчения состояния требуется новая, все большая доза вещества, к которому есть пристрастие.	Порвав взаимоотношения с зависимым человеком, созависимые вступают в новые деструктивные (разрушающие) взаимоотношения.
Опьянение, затуманенность сознания.	Повторяющееся или постоянное состояние опьянения после употребления хим. вещества.	Повторяющиеся, вертящиеся в голове мысли, невозможность трезво мыслить.
физическое здоровье.	Болезни печени, желудка, сердца, нервной системы, бессонница, психические изменения.	Головные боли, психосоматические заболевания, бессонница, болезни сердца, желудка, нервной системы.
Психические нарушения.	Депрессия.	Депрессия.
Самооценка.	Низкая, допускающая саморазрушающее поведение.	Пониженная, допускающая саморазрушающее поведение.
Параллельная зависимость от других веществ и поведения.	Зависимость от алкоголя, наркотиков может сочетаться с транквилизаторами, азартными играми, экстремальными поступками (имеются в виду экстремальные виды развлечений и спорта).	Кроме зависимости от жизни больного, зависимость табачная, зависимость от транквилизаторов, алкоголя и т. д.
Отношение к лечению.	Отказ от помощи, отсутствие веры в выздоровление.	Отказ от помощи, отсутствие веры в лечение.
Отношения с людьми.	Отчужденность, замкнутость, изоляция.	Отчужденность, замкнутость, изоляция.
Моральные принципы.	Ложь, обман.	Самообман, ложь.
Родительская семья.	Обиды на родителей и других членов семьи, необоснованные требования, ссоры, скандалы.	Обиды на членов семьи, возможно, и на своих родителей, необоснованные требования, скандалы.
Эмоциональные реакции.	Потеря контроля над эмоциями, неадекватность проявления эмоций происходящим событиям, действия во вред себе.	Потеря контроля над эмоциями, неадекватность проявления эмоций происходящим событиям. Действия во вред себе.
Условия выздоровления.	Отказ от химического вещества или других пристрастий, знание признаков болезни и ее течения, длительная реабилитация.	Отстранение от зависимого человека, с которым имеются длительные отношения, знание признаков болезни созависимости и ее течения, длительная реабилитация.
Программы выздоровления.	Индивидуальная и групповая психотерапия, программа 12 шагов и др., семейная, супружеская психотерапия.	Индивидуальная и групповая психотерапия, программа 12 шагов для родственников наркоманов Ал-Анон и др., семейная, супружеская психотерапия.

Пристрастие к алкоголю, наркотикам или азартным играм и созависимость в равной степени отбирают у зависимого человека и его близких, совместно с ним проживающих, силы, энергию, здоровье, покой, подчиняют себе их мысли и эмоции. В то время как зависимый человек думает об алкоголе, наркотиках или игровых автоматах, мысли его жены, матери, подруги, сестры, брата так же навязчиво направлены на возможные способы контроля над его поведением во всех сферах жизни.

Общие признаки, представленные в таблице, могли бы быть продолжены, вы можете сделать это сами. Как зависимость, так и созависимость являются длительным, хроническим состоянием, приводящим к страданиям и изменениям духовной сферы. У созависимых эти изменения выражаются в том, что они вместо любви питают к близким ненависть или ненавидят и любят одновременно, теряют веру во всех, кроме себя, хотя своим здоровым импульсам тоже не доверяют, испытывают сильное чувство ревности, зависти и безнадежности. Жизнь у зависимых больных и их созависимых близких проходит безрадостно, в изоляции и страхе.

Химическую и иные зависимости часто называют болезнью безответственности. Зависимый человек не отвечает ни за последствия употребления химического вещества, ни за участие в азартных играх, ни за разрушение своего здоровья, он безответствен по отношению к другим членам семьи, не выполняет своих родительских и сыновних обязанностей. Созависимые лишь кажутся сверхответственными, однако они также безответственны к своему состоянию, к своим потребностям, к своему здоровью и тоже не могут эффективно выполнять родительских обязанностей.

ЛИКИ И МАСКИ СОЗАВИСИМОСТИ

Бог тянет за одну руку, а черт за обе ноги.

Для каждого созависимого человека характерен тот или иной тип поведения, а для того, чтобы вам было легче понять, насколько проблема созависимости вам близка, попробуйте «примерить на себя» ту или иную маску, тот или иной лик. В каждом из нас живет великое множество субличностей (разных личностей), и в разные моменты нашей жизни та или иная субличность берет над нами верх, все зависит от того, какие проблемы за этим стоят, какие вопросы мы хотим решить, каким способом и для чего. Чаще всего эти вопросы остаются глубоко в подсознании. Для того чтобы сделать их осознанными, для начала постарайтесь определить, какая субличность сейчас ближе всего вам, а если среди предложенных вы не узнаете себя, то постарайтесь найти, определить у себя другие субличности и дать им названия. Например, агрессивный воин или неуверенный страх, обиженный ребенок или самосовершенство, бунтарь-одиночка или смирившийся неудачник и т. д. Итак, давайте знакомиться.

ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО ЖЕРТВА

Это наиболее типичное проявление созависимости. Возможно, у всех созависимых есть что-то от жертвы. В результате тесного и длительного общения с химически или иначе (например, зависимость от игровых автоматов и казино, сектантство и т. д.) зависимым человеком, в результате неудавшихся попыток контролировать поведение другого человека у людей близких наркоману или алкоголику складывается реактивный тип личности. Созависимый как бы теряет способность чувствовать, думать и действовать по своему выбору, теряет способность управлять своей жизнью (он пытается управлять чужими жизнями) и лишь реагирует на то, что Делают, думают и чувствуют другие. Возможно, вам захочется пре-

уменьшить степень своей созависимости или отрицать ее вовсе, это неслучайно, так как и зависимые от алкоголя алкоголики и наркоманы почти всегда отрицают свою зависимость и не считают ее заболеванием. Вариантов поведения созависимых людей великое множество, и разобраться в них вам без помощи специалиста будет трудно, многое зависит от ваших личных проблем, лежащих в основе созависимости, разобраться с которыми можно с помощью специалиста-психолога, психотерапевта и т. д. Но сначала попробуйте сделать это самостоятельно.

Созависимым нравится приносить себя в жертву, изображать из себя мученика, они получают удовольствие от своей способности терпеть, мириться с неудобствами, разочарованием и болью. Они гордятся своей способностью бороться, несмотря ни на что, им не страшны никакие трудности. Для них важна их правота, а не результат их действий. Они несут свой крест, как тяжелое бремя, с твердостью и упорством, не теряя мужества. Они рассказывают о своих муках, ожидая взамен, что другие будут восхищаться их благородством. Их уважают близкие родственники и друзья за их терпимость, страдания и великодушие. Но за всем этим скрывается страх открыть себе правду, которую они не хотят знать.

Жертвы живут так потому, что у них нет выбора. Выход из сложившейся таким образом ситуации они даже не рассматривают, это для них слишком ужасно: расстаться с зависимым, посмотреть правде в глаза, остаться наедине с самим собой для них просто невыносимо. Они продолжают мучиться и жертвовать собой, надеясь на лучшее, но без твердой уверенности в этом.

Жертвы чувствуют внутреннюю пустоту, но они заняты своей ролью, и им некогда обратить внимание, почувствовать и испытать эту пустоту. Вместо этого они заполняют пустоту, делая много ненужной работы.

ГОСПОДИН ОБВИНИТЕЛЬ

Обвинитель — это противоположность жертвы. Он испытывает ту агрессию и горечь, которую жертвы «глубоко прячут в себе», не позволяя себе чувствовать. Хотя обвинители часто проявляют злость и агрессию, теряя контроль над собой, они во всем обвиняют других. Во всем, что с ними происходит, они считают виновными

других людей, упрекая тех за их поступки. Они не хотят разобраться со своими внутренними проблемами и как-то их решить, им проще заниматься внешним выражением этих проблем. Если жертвы всю ответственность берут на себя, то обвинители вообще считают, что они ни в чем не виноваты. Жертвы изнуряют себя работой, становясь трудоголиками, чтобы лучше себя чувствовать, это отвлекает их от разных мыслей и чувств, а обвинители заставляют мир «крутиться вокруг них», обеспечивая им спокойствие и безопасность.

И те и другие заблуждаются относительно своего влияния на других. Ни те ни другие не понимают разницы между тем, что поддается их контролю, и тем, что из-под контроля уходит.

Жертвы манипулируют другими, для того чтобы казаться хорошими; обвинитель продолжает свои манипуляции, проявляя злость и агрессию, порождая чувство вины у других людей.

ГОСПОДИН ПОТАКАТЕЛЬ

Для того чтобы произошли изменения у зависимого человека, необходимо измениться самому созависимому. А любая мысль об изменении себя вызывает тревогу, т. к. человек уже свыкся с определенным жизненным укладом и живет по принципу «Как бы не было хуже». И вместо того, чтобы попытаться измениться самим и помочь измениться другим, они невольно становятся потакателями, мешая или тормозя попытки химически зависимого человека достичь трезвости.

Это проявляется в отрицании существующей проблемы, отрицании болезни, даже после того как алкоголик или наркоман решил лечиться.

Сама мысль о том, что в их семье есть химически зависимый человек, для потакателей губительна, они отрицают саму возможность наличия такой проблемы в среде близких им людей. Есть примеры того, что потакатели становятся профессионалами в лечении химических зависимостей. Они спасают мир вообще, говоря о том, что химическая зависимость — это ужас и гадость, но отрицают ее у себя дома. Иногда они могут признать, что один из членов семьи болен, и даже начать беспокоиться об этом, но тут же могут предложить ему выпить, оправдывая себя примерно так: «Он все равно пьет, а у меня нет выбора, так пусть лучше дома со мной».

ГОСПОДИН союзник

Давно известно, что у созависимых велика вероятность стать самим химически зависимыми. Некоторые из них заблуждаются, что лучший способ сохранения отношений с зависимым — это пить или колоться вместе с ним. В итоге они сами становятся химически зависимыми. Бывает, что жены на первых порах пьют вместе с мужьями, чтобы им меньше досталось, — финал подобных ситуаций заранее известен. А близкие наркомана из любопытства, что же такое наркотики, могут их попробовать и втянуться незаметно для себя. Совместная жизнь с зависимым, общие взгляды и верования, чувство отчаяния и одиночества способствуют соскальзыванию на тропинку зависимости.

ЖИВОЙ ТРУП

Если долго ничего не предпринимать для решения проблемы, не думать о своих потребностях, не обращаться за помощью и не заботиться о себе, можно стать живым трупом, которому все до лампочки. Именно это происходит с созависимыми людьми, отчаявшимися и опустившими руки. Они смиряются со своей участью, как приговоренные к пожизненному заключению, впадают в эмоциональный ступор. Апатия является для них своеобразной защитой: нет надежды, и пропал смысл жизни, но нет чувств, а значит не так больно, есть якобы спокойствие. Когда опускаются руки, жить становится сложно и тому, кто находится в состоянии апатии, и тем, кто вокруг, мысли о суициде кажутся спасением и даже могут появиться попытки осуществить их и отказ от помощи врача.

Если вы определили у себя одну из субличностей, это не значит, что она одна и неизменна. Ликов и масок может быть множество, и они могут переходить одна в другую или изменяться, все не так-то просто. Простое описание субличности — это только начало, а работа предстоит длительная, и лучше, если проделать ее вам поможет специалист. Эти варианты были приведены здесь в качестве примера для самодиагностики. Но если вы не нашли себя здесь, то это не значит, что у вас нет созависимости, возможно, просто срабатывает сопротивление, т. е. защита, и это нормальная реакция любого, а тем более созависимого, человека, ему и так больно, так зачем же еще беречь раны. Действительно, зачем?

Созависимость — это заболевание. И, как и любую болезнь, если ее не лечить, то она будет прогрессировать, усугубляя и без того тяжелое состояние человека, что может привести к депрессии, изоляции, эмоциональным срывам, психосоматическим заболеваниям и мыслям о самоубийстве. Сначала это было привычной защитой — помогать, спасать, защищать, выручать, контролировать, брать на себя ответственность за другого человека и вину за происходящее. Но вдруг привычки начинают жить самостоятельной жизнью, выходя из-под нашего контроля, и тогда мы «не ведаем, что творим». Меняется характер, мировоззрение, наша жизнь и судьба. И если привычки саморазрушительны, то они могут разрушить и нас. Они провоцируют к разрыву взаимоотношений и в то же время удерживают в тех отношениях, которые не складываются. Они мешают нам жить в ладу с самими собой, не давая покоя и препятствуя внутренним изменениям. Мы задержались в развитии, изменяя других, теперь пришло время подумать об изменении себя. Для чего это нужно? Жить по-старому больше нет сил, а новые изменения — это путь к выздоровлению и освобождению от созависимости. Это возможно, но требует упорного труда и осознания неотвратимой необходимости изменений.

Программа для родственников химически зависимых людей Ал-Анон описывает 4 этапа выздоровления от созависимости и химической зависимости, они похожи: 1-й этап — выживание, 2-й — перетождествление, 3-й — работа с ключевыми проблемами, 4-й — реинтеграция (возвращение к новой целостности). На этапе выживания человек отрицает свою проблему. Соппротивление и защита оттягивают факт признания своего бессилия перед другими людьми, невозможности их контролировать и неуправляемости собственной жизнью. Не осознается присутствие разрушительных чувств. Существует иллюзия собственного выбора поведения, хотя на самом деле поведение не поддается самоконтролю. Созависимый не видит ограниченность собственных возможностей, он гордится своей стойкостью и силой воли, благодаря которым переносит все тяготы жизни. Вера в это порождает иллюзии — чрезмерную уверенность в собственных силах, продолжается отрицание своей проблемы.

Первый этап освобождения от созависимости — это отказ от отрицания и осознание проблемы. Эмоционально это очень трудно, человек может потерять отношения со значимыми людьми, а если ощущение своей значимости было связано с этими взаимоотношениями, то выздоровление может оказаться очень болезненным. Но если созависимость — это болезнь, то выздоровление — это путь к жизни.

висимый обращается за помощью к специалисту и верит в то, что выздоровление возможно, начальный этап освобождения от созависимости пройдет значительно легче.

После того, как начался процесс осознания наличия проблемы, защитные механизмы созависимого могут рухнуть и долго сдерживаемая боль вырвется наружу. Может возникнуть серьезный кризис. Вот здесь и должен начаться этап переотождествления, осознания себя и своей проблемы во всей полноте. До попадания в этот этап человек уверен, что с ним все в порядке. Иногда принятию факта созависимости способствует какая-то личная трагедия или серьезные потери. И если у созависимого еще достаточно физических и душевных сил для выздоровления, то продолжается процесс осознания собственной жизни и принятие факта созависимости как реальной болезни. Признание это дает свои положительные результаты — облегчение от обретения способности объективно посмотреть на себя и свою проблему, возможность взглянуть на свое прошлое с новых позиций и переосознать его, а также посмотреть на свое будущее с надеждой, так как появилось реальное основание для нее.

Принять «диагноз» созависимости трудно. Это означает, что придется расстаться с ролью жертвы или обвинителя. Тогда становится невозможно оставаться жертвой, ведь освобождение от созависимости требует принятия на себя полной ответственности за собственное саморазрушающее поведение. К переотождествлению можно переходить, только поняв, что непризнание реальности приносит еще большую боль, чем признание. Реальная оценка помогает освободиться от страха и посмотреть в будущее с оптимизмом.

Облегчение на этом этапе приносит и осознание того, что твои возможности ограничены: когда перестаешь обвинять себя за слабую силу воли, становится проще. Но чтобы не застрять на этом этапе надолго, решив, что и так все поддается контролю и власти, — надо только проявить больше усилий, необходимо продолжить работу по изучению и осознанию собственных возможностей: чем же реально в своей жизни человек может управлять. Здесь важно понять и принять, что не все послушно нашей воле и жизнь во многом нам неподвластна, иначе можно истощить свои эмоциональные и физические силы. И если созависимый переосознает и переживает этот кризисный момент, то здесь и начинается выздоровление.

Далее происходит практическая работа с ключевыми проблемами. Но работа эта начинается с новым знанием об ограниченности

своих возможностей в сфере взаимоотношений. Созависимому трудно принять тот факт, что каждый человек должен быть независим и что нельзя управлять отношениями лишь усилием воли. Очень болезненно для созависимого понимание того, что нельзя контролировать не только чувства другого человека, но и собственные трудно держать под постоянным контролем. Здесь главное — честное осознание и принятие своих чувств и их проявление нормальным адекватным образом. На этапе ключевых проблем происходит отказ от жизненной борьбы, от прежнего образа действий, от старых стратегий и тактик, которые не только не решали проблему, а способствовали ее усугублению и оттягивали возможные разрешения ее.

Перед этапом реинтеграции или возвращения к новой целостности созависимый уже проявил свою готовность к изменениям, осознал проблему и принял ее. Здесь человек принимает себя таким, каков он есть, независимо от проявления личной силы, достижений и взаимоотношений. Человек осознает ценность самого себя как личности через принятие, а не отрицание; честность, а не скрытность; благодаря сознательному контакту со своими духовными потребностями, а не высокомерием и гордыней. Все это можно сознательно изменить. Человек начинает контролировать свою, а не чужую жизнь, и основа его жизни — самодисциплина, а не бесконтрольность действий и неосознаваемость поступков. Этот процесс может быть длителен и индивидуален. И критерием того, на правильном ли пути находится человек, в том ли направлении он движется, является ощущение внутренней наполненности, легкости, свободы, принятия себя, ощущение и стремление к счастью. У каждого свой путь к выздоровлению, главное — двигаться к цели.

В ПЛЕНУ НЕГАТИВНЫХ ЧУВСТВ

Существует поговорка: «Алкоголизм вербует алкоголиков». Она говорит о том, что близкие зависимого человека и некоторые люди из его окружения — мать, отец, жена, ребенок, друзья, родственники, а иногда начальник на работе, соседи, учителя и т. д. — тоже подвержены влиянию болезни.

Итак, если вы беспокоитесь о зависимом близком вам человеке, то именно эта близость и беспокойство вызывает у вас симптомы, заставляющие вас страдать. И если вы сами не алкоголик, наркоман

или человек, страдающий другой какой-либо зависимостью, то благодаря этому отличию и дистанцированию от проблемы сможете распознать эти симптомы, разобраться и справиться с ними.

Ваши отношения с зависимым человеком вызывают у вас множество неприятных чувств: страх и неуверенность, гнев и обиду, стыд и одиночество, желание быть идеальным и одновременно вызывать протест, безразличие и апатию, а также чувство вины.

Прочтите дальнейшее описание чувств, вспомните, какие из них приходилось и приходится испытывать вам самим. Если сможете, опишите их на бумаге — это станет началом вашей работы над собой по освобождению от этих чувств. Доктор Верной Джонсон, 20 лет работающий с химически зависимыми людьми, так описывает эти чувства:

Страх и неуверенность

Рядом с тем, кто химически зависим, порой бывает страшно жить и работать. На этого человека нельзя положиться; никогда не знаешь, когда разразится следующий большой скандал; если вы материально зависите друг от друга, то, возможно, существует реальная причина для беспокойства о том, как и когда будут оплачены счета. Если человек склонен к бурным вспышкам ярости, то вам, вероятно, даже приходится опасаться за свою физическую безопасность.

А что же дальше? Не станет ли положение еще хуже? Или — и эта перспектива столь же пугающая — так ничего и не изменится?

Гнев

Может казаться, будто у вас с химически зависимым человеком сложились отношения «любви—ненависти». Вы любите его, но ненавидите за то, что вам приходится переживать из-за его зависимости. Временами вы испытываете гнев и обиду.

До сих пор одной из причин подобных чувств была ваша неспособность разлучить человека с его болезнью. Вероятно, вы даже не имели понятия о том, что химическая зависимость — это болезнь, а не предпочитаемое им состояние. То, о чем вы только что узнали, обязательно поможет вам разлучить их и рассматривать ситуацию более оптимистически.

Вы же не станете сердиться на человека, подхватившего грипп. Вместо этого вы предложите помощь, так как хотите, чтобы он выздоровел.

Убеждение — это способ помочь человеку выздороветь от болезни химической зависимости. Это последовательность позитивных, конструктивных, осуществимых действий, которые вы можете предпринять, чтобы гарантировать ему (или ей) улучшение.

Стыд

Во время самых неприятных случаев, происходящих в результате зависимости, вам, возможно, приходилось краснеть за человека. Возможно, его (или ее) поведение было настолько неуместным или возмутительным, что унижало вас перед окружающими. Вероятно, вам приходилось стыдиться самих себя — за связь с ним, за то, что вы бессильны что-либо поделать с его поведением. Стыд заразителен; каждый, кому он знаком, неизбежно теряет самоуважение.

Одиночество

Напряжение, постоянно присутствующее в отношениях с химически зависимым человеком, приводит к нарушению нормального общения. Любовь, уважение, общие заботы и чаяния утрачиваются в кризисах повседневной жизни. Изоляция, создаваемая недостатком поощрения, взаимной моральной поддержки, приводит к глубокому и постоянному чувству одиночества. Возможно, вы чувствуете себя отвергнутым, нежеланным, нелюбимым.

Обида

Душевная боль разрастается вглубь и вширь. Больно видеть, как меняется тот, кто вам дорог, по мере того как прогрессирует его пагубная зависимость. Обидно казаться втянутым в ненужный спор или стать свидетелем сердитой перепалки между близким вам человеком и остальными. И действительно, как же обидно, когда человек винит вас за свою зависимость! «Если бы ты от меня отцепилась, я бы бросил пить!»; «Хочешь знать, почему я пью? Посмотри на себя в зеркало»; «Ты только о себе и печешься. Если б ты обращала на меня хоть чуточку внимания, может, и пить бы не было нужды». Обвинения вроде этих ранят до глубины души.

Желание быть совершенством

Супруги и дети химически зависимых людей склонны вырабатывать у себя особое поведение в попытке защититься от гнева, стыда, обиды, страха и одиночества, порождаемых самой обстановкой, сложившейся в их семье. Одна из разновидностей такого защитного поведения — это стремление к совершенству, к тому, что называется «слишком хорошо, чтобы можно было поверить».

Вот некоторые из самых ярких примеров «слишком хорошего» их поведения:

- они достигают успехов ради своей семьи - в школе, на работе, в спорте, в обществе;
- берут на себя дополнительные обязанности по дому;
- возглавляют семейный совет и(или) пытаются унять семейные баталии и наладить отношения;
- в попытке разрядить стрессовую ситуацию они находчивы, веселы и остроумны, казалось бы, в самое неподходящее для этого время;
- не позволяют себе совершать ошибок; отрицают и те, которые действительно совершили;
- склонны мысленно анализировать ситуацию - позволяют себе ее обдумать, но прочувствовать - никогда;
- ведут себя по-родительски (даже если таковыми и не являются): приучают к порядку остальных детей в семье, беспокоятся о семейных финансах, выступают в роли родителя по отношению к другим взрослым;
- стараются оправдать ожидания всех и каждого, чтобы ими постоянно были довольны;
- строго послушны; всегда соблюдают все правила.

Разве что-то не так в самом стремлении «быть слишком хорошим»? К сожалению, да. Такое поведение близких ограждает химически зависимого человека от неприятного опыта, не позволяя ему в полной мере испытать пагубные последствия его (или ее) зависимости. Своим постоянным стремлением к совершенству вы на самом деле позволяете ему (или ей) и дальше сосуществовать с зависимостью.

Такое поведение постоянно поддерживает иллюзию отсутствия проблемы в семье. Это своего рода форма рационального объяснения, укрывательства, способ убедить себя и окружающих, будто все в порядке.

Бунтарство

Полная противоположность поведению, продиктованному стремлением «быть слишком хорошим» — непослушание. Ниже перечислены типичные примеры «бунтарского» поведения, наблюдаемые в семьях химически зависимых людей:

- человек обманывает окружающих;
- опаздывает на работу;
- из рук вон плохо ведет себя в школе и дома;
- нарушает заведенные в доме правила;
- не повинуется старшим в школе и дома или игнорирует требования начальства на работе;
- вступает в пререкания с членами семьи или соседями;
- задирает других или отпускает обидные шутки;
- командует другими членами семьи, коллегами по работе или соседскими детьми;
- отвергает свою родную семью; «семьей» ему становятся друзья, которых не одобряют его родители (супруга или дети);
- пренебрегает членами родной семьи или переходит к оскорблению их словами или действиями.

Непослушание одного из членов семьи активно отвлекает внимание от химически зависимого человека и его неподобающего поведения. Оно также помогает замаскировать горечь, испытываемую из-за его поведения.

Апатия

Другое чувство, часто возникающее у тех, кто тесно связан с химически зависимым человеком, — это явное отсутствие всякого чувства. Вот некоторые примеры равнодушного поведения:

- человек отдаляется от семьи;
- он привычно спокоен, не высказывает никаких мнений: не критикует и не поддерживает;
- отгораживается от остальных;
- пассивно отвергает семью;
- чрезмерно поддается фантазиям и мечтам;
- пассивно отвергает все связи, как внутри семьи, так и за ее пределами.

Апатия может внешне проявиться в спокойствии, безмятежности, философском отношении к неприятностям или принятии ситу-

ации такой, как она есть. Внутренне, однако, вы точно так же, как и все, переживаете те же смятение и беспокойство.

Подобно стремлению «быть слишком хорошим» и бунтарству, безразличие позволяет химически зависимому человеку все дальше продвигаться по пути развития болезни.

Вина

Известно, что почти все, кому так или иначе приходится соприкасаться с химически зависимым человеком, испытывают некое чувство вины, в большей или меньшей степени. Это чувство вины, возможно, возникает из уверенности в своей бессилии, в бесплодности попыток ему помочь. (Нельзя забывать о том, что химически зависимый человек, несомненно, не одобрит ни одну полезную инициативу!)

Но главный источник вины — это распространенное мнение, будто вы, так или иначе, несете ответственность за химическую зависимость. Это часть системы иллюзий, которую болезнь создает вокруг себя, чтобы защититься.

Если в каком-то из этих описаний вы узнали себя и вам хочется с этим разобраться, далее в главе «Самотерапия созависимости» мы вернемся к работе с субличностями и со своими чувствами, в этом нам помогут определенные психологические упражнения.

Прежде чем перейти к следующей главе, я бы хотела поделиться с вами образным описанием тех чувств, которые я испытала в один из очередных срывов моего сына, в тот момент, когда мне казалось, что самое страшное уже позади. Для меня тогда созависимость была болотом, трясиной, на которой встретились мои субличности. Читайте, думайте и постарайтесь почувствовать, чем является созависимость для вас.

СОЗАВИСИМОСТЬ

Это болото, которое с каждым разом затягивает все глубже и глубже, не оставляя тебе шансов выжить. Сначала кажется, что ты просто попал на вязкую почву и слегка потерял равновесие. Это бывало и раньше, ничего, выберешься. На этом этапе ты надеешься, что еще шаг, два, три — и ты наконец ощутишь под ногами твердую почву. Но ты делаешь и десять шагов, и тысячу, а это ощущение не

приходит. Наоборот, с каждым шагом идти становится все труднее и труднее. На этом пути тебе попадаются люди, протягивающие руку помощи, но ты отказываешься от нее, пока еще надеясь на собственные силы. Отказываешься, понимая, что дорога у всех одна и под ногами этих людей может быть тоже нетвердая почва. Иногда в пути тебя догоняют или обгоняют люди, увязшие в этом, как и ты, и тогда ты стараешься им помочь, придать уверенность в собственных силах. Это на какое-то время дает тебе устойчивость и желание выстоять, хотя бы для того, чтобы показать своим примером, что это возможно. Но тебя хватает ненадолго. Потому что в этот момент ты сам стоишь, как цапля на болоте, поджав ногу для равновесия. Затем, остановившись на какое-то время, чтобы передохнуть и перевести дух, ты слегка набираешься сил, вдыхая воздух, созерцая мир вокруг, читая книги и молясь о том, чтобы Господь дал тебе силы выбраться, именно выбраться из болота, а не добраться куда-то. Потому что это «добраться» настолько эфемерно и расплывчато, что ты уже плохо представляешь себе цель своего маршрута, так как силы на исходе, нервы истощены, психика расшатана и т. д. Дышать — и то ты уже не можешь полной грудью, воздух застревает где-то в районе горла, превращаясь в комок, иногда он опускается чуть ниже, в область груди, и тогда дышать становится еще тяжелее. Иногда приходят любопытствующие и спрашивают: «Ну как, ты еще жива? Странно, странно, должна бы была уже сдохнуть, как кошка подзаборная, ведь многие уже и забыли, как ты выглядишь. Ну ползи, ползи, у каждого своя дорога, авось и выберешься». Это они говорят про себя, а вслух произносят: «Да, как же тебе не повезло. За что же тебе такое наказание. Ну, ты молодец, держись». Затем идти становится все труднее, ноги становятся тяжелее под грузом проблем и вязнут все глубже и глубже. Ты стараешься не замечать этого, надеясь то на «авось», то на чудо или не надеясь вовсе уже ни на что. Но периодически к тебе приближается некто или нечто, как будто бы специально созданный для того, чтобы тебя добить. Он устраивает тебе «сцены на болоте» — истерики, требуя денег, внимания и заботы. Он переваливает на тебя свои «мешки проблем», «сливает свое дерьмо», по капле высасывает у тебя кровь, лишая жизненных сил, и, получив желаемое, убирается восвояси. А ты еще долго «отмываешься от дерьма», отряхиваешься от навязчивых мыслей, пытаешься не увязнуть в трясине самобичевания. Зачем, ну скажите мне, я позволяю собой пользоваться, опять заглываю этот

ржавый крючок и в очередной раз вырываю его с мясом и кровью? Зачем иду на поводу собственных страхов? Да и вообще — зачем мне все это надо? Каждый раз я даю себе обещание в том, что не позволю собой пользоваться, себя топить, уничтожать и растаптывать. Но стоит моему мучителю появиться, и все начинается сначала. Я вижу, что он тонет, и пытаюсь его спасти всеми возможными способами, даже теми, о которых он не просит. В этот момент я забываю, что сама давно увязла, что надо бы сначала выбраться из болота самой, но нет, материнский инстинкт оказывается сильнее инстинкта самосохранения, и я бросаюсь на помощь. И попадаю в сети собственных иллюзий. На самом-то деле о помощи никто и не просит. Ведь о какой помощи идет речь? О спасении души, личности и всего себя в целом? Нет же, нет. Речь идет о помощи материальной, о разрешении проблем и заморочек, связанных с барыгами, с законом и т. д. Реже речь идет о физическом состоянии, о помощи во избежание ломок. Так разве нужна здесь помощь? Он же, продолжая кайфовать, убивает и себя, и меня, и других близких людей.

Так что же делать? Где же выход? А выхода из болота не видно, трясина затягивает все глубже, идти дальше становится невозможно, так как ноги уже наполовину увязли. Остается смириться и ждать. Но чего, собственно говоря, ждать? Очередного срыва? За четыре года в болоте я чего только не делала в ожидании чуда. Но чуда не произошло. Откуда ему взяться на болоте, где кругом одна трясина и такие же созависимые, как и ты? А откуда их здесь столько взялось? Ведь не за четыре же года они здесь собрались. Конечно же, нет. За четыре года ситуация на болоте изменилась мало, а вот я сама увязла очень глубоко. Почему, спросите вы? Да потому, что я здесь уже с 4-летнего возраста. С тех пор как начал пить отец и гонять мою мать с ножом по квартире, оставляя метки на стене вокруг ее головы, а по ночам избивать ее пятками — после очередного ужина, когда теплые, недостаточно подогретые щи летели к потолку. А окончательно здесь я прижилась лет с семи, когда пристрастилась к алкоголю мать, меняя своих собутыльников, которых я наблюдала в течение еще 15 лет лежащими в разных позах и местах в квартире. «Завязала» она лишь ближе к пенсии, и то с моей помощью. Правда, срывы бывают до сих пор. Периодически она считает, что выздоровела от алкоголизма, и все начинается сначала, пока не допивается «до чертиков». При этом она забывает, что когда-то пила, а я голодала, не спала ночей в ожидании ее, боялась и плакала, ожидая «самого худшего», — маленькая девоч-

ка большими слезами. В подростковом возрасте, в 14 лет, укрепил мою позицию на болоте отчим, его стараниями я увидела мать, потерявшую сознание, лежащей в луже собственной крови, с лицом, синим от его побоев. Картина надолго отпечаталась в сознании подростка, и периодически всплывала в памяти, отзываясь эхом неосознаваемых страхов. Позднее подтолкнул глубже в болото муж, любитель «снять стресс» на ночь с помощью 0,5 стакана водки и периодически приходивший с работы «на бровях», а наутро проявляющий в целях самозащиты или самооправдания агрессию, которая однажды стала роковой, приведя к серьезной моей травме и последующему разводу по моему желанию.

Затем появился другой муж, который через 8 лет совместной жизни продолжил «великую русскую традицию» — любить так любить, гулять так гулять (т. е. пить так пить). После этого мои позиции на болоте укрепились прочно, я увязла «по самое некуда». Но при этом в очередной раз выступила в роли спасателя и помогла мужу по его просьбе выбраться из алкогольной и прочих зависимостей.

Именно в тот момент я почувствовала себя очень плохо, поняла свою уязвимость и слабость и решила себе помочь. Я пошла учиться и стала психологом. Мне казалось, что тем самым я помогу прежде всего себе самой. Так и происходило какое-то время, примерно года три. За это время я прошла личный курс психотерапии, стараясь осознать свой детский и последующий травматический жизненный опыт. Занималась в так называемых группах личностного и духовного роста, различных тренингах и семинарах. Закончила Институт психологического консультирования, у меня появились клиенты, я стала сама проводить тренинги, печатать статьи, сделала несколько авторских психологических программ, работала преподавателем, казалась себе востребованной и нужной.

Но все рухнуло в один момент. Мой старший сын, умник и умница, стал наркоманом. Я в один момент взлетела от ужаса вверх, как ракета, но тут же с силой грохнулась о землю, но не просто об землю, а приземлилась в болото, так как это было для меня уже обжитое всей жизнью место, почти родное, по которому я даже не успела соскучиться.

Здесь я влетела уже по самую грудь так, что трудно стало не только дышать, но и жить. Ни о какой работе и личностном росте речи уже не было. Хотя дух просился наружу, мучился и страдал вместе со мной, зажатый тисками созависимости. Чтобы не утонуть, я как бы

одеревенела и замерла в ожидании, лишь бы не вспугнуть болото, чтобы оно не засосало еще больше. Я стала контролировать себя, сына и все вокруг. Я пыталась сделать все, что в моих силах. Мне казалось, что я, как Мюнхгаузен, «вытащила себя за волосы из болота», но это был самообман. Я бегала, кричала, стучалась во все двери, сотрясала воздух — лишь бы спасти сына, но все попытки были тщетны, сил становилось все меньше, а отчаяния и ощущения безысходности — все больше.

Болото стало походить на минное поле. Шаг влево, шаг вправо — взрыв. Я так устала «взрываться», а силы иссякли, и я замерла, иногда мне казалось, что умерла.

Но муж принес мне «в подарок» «мартовскую бомбу», от взрыва которой в нашей квартире я «оглохла», получила «контузию», а затем очнулась и оклемалась слегка. Пришлось начать бороться за жизнь ради семьи, себя и детей уже на суше. Это отвлекло меня на некоторое время от болота, но болезнь под названием «созависимость» прогрессирует и не хотела отступать. Ей нравилась моя податливость, подчиняемость, зависимость, безволие, соглашательство, неуверенность, слабость и уязвимость во всем. Во мне она расцвела пышным цветом, и это цветение мне нравилось, так как оно скрывало истинное состояние дел. Когда становилось совсем тяжело, меня спасало писательство или «писанина», я не знаю, какое слово подходит больше к тому, что рождалось во мне как акт спасения, я даже не могу назвать это творчеством, это было выживание. Хотя для некоторых людей это выглядело как простое хвастовство. А чем здесь хвастаться? Собственной кровью, болью, израненным сердцем и истерзанной душой? Я не хочу оправдываться, но и то, что я пишу сейчас, спасает меня от слез (хотя они и катятся), спасает от навязчивых мыслей о том, что все бессмысленно, зря и бесполезно в моих отчаянных попытках спасти жизнь ребенка, и себя саму, и то последнее, но самое ценное, что осталось во мне и просит тишины и покоя и нуждается в помощи, — мою душу. По своему рождению она великолепна и не виновата ни в чем, зачем же ей так маяться и мучиться? Почему, ну скажите мне, почему именно ей досталось мое тело, мой ум, мои чувства? Почему она не может обрести покой, ведь она достойна, как и душа каждого человека, лучшей жизни. Сколько же ей метаться и маяться, где же выход для израненной души? Один выход ей уж точно гарантирован. Чего греха таить, иногда очень хочется отправиться в мир иной со словами «Ты смертью можешь быть доволен,

она избавит от забот». Но на это есть Божья воля, и не мне решать, когда умереть. К тому же, как поется в песне, «а помирать нам рановато, есть у нас еще дома дела». У меня есть еще один сын, которого надо поставить на ноги, он очень меня любит, и я его тоже очень люблю. Это главное, что удерживает меня в жизни.

Но что меня удерживает так долго на болоте? Почему я там нахожусь? С одной стороны, я оказалась «непотопляемой», с другой — с каждым разом увязаю все глубже. Хотя бывают часы, дни и даже месяцы, когда я выползаю на сушу и даже пытаюсь что-либо сделать для себя и для других. Но это время почему-то кажется быстротечным и сиюминутным, а дни, проведенные на болоте, — вечностью, хотя я этого чаще всего не осознаю, пребывая в каком-то полусне, похожем на сомнамбулическое состояние, сплю, но двигаюсь и даже говорю. Ем и пью, не осознавая вкуса, иногда даже не осознавая, что, говорю, часто не контролирую слова и мысли, редко смеюсь, чаще плачу, прибавляю в весе, и вообще дурнею и старею, хотя мне всего-то 40 лет. Так называемый кризис середины жизни, совпавший у меня с кризисным состоянием созависимости. Да и вообще, я живу или просто выживаю? Скорее, второе. Для всех окружающих я делаю вид, что живу счастливо, что у меня все хорошо, дом — полная чаша, надежный любящий муж, сын, после поездки в Индию бросивший принимать наркотики, я сама, своими слезами и кровью написавшая книгу о наркомании, замечательный младший ребенок и т. д. Но для меня все это похоже на картонный дом, когда все построенное с таким трудом может рухнуть в один момент, не только от дуновения ветерка, но и от чьего-нибудь чиха.

И — как гром среди ясного неба «прогремел» срыв старшего сына, который к тому времени закончил уже учебу, работал на престижной работе и не принимал наркотики уже 9 месяцев. Мои слова о том, что я знаю, что он взялся за старое, вызвали злобу, агрессию и ненависть сына. Я надеялась, что он признается, попросит о помощи — ради новой работы, ради себя самого и своей семьи (он живет со своей девушкой отдельно от нас). Ведь теперь ему есть что терять — откажется от наркотиков, признав свой срыв как проявление слабости и безволия, но нет, он все отрицает, своей ненавистью загоняя меня все глубже в болото. Отчаяние и безысходность сковали мои руки, мое тело, мои мысли и чувства. Я как Деревянный столб, который, как бельмо на глазу, стоит посреди болота и не знает, как выбраться оттуда. Выбрав себе это место, он

как бы показывает: «Я давно труха и ни на что не годен», хотя на самом деле он столб из хорошего дерева твердой породы, которая не поддается гниению ни внутри, ни снаружи. Ведь из него можно сделать хороший крест на могилу или фоб себе самому (когда-нибудь пригодится). А можно построить хороший, добротный, а не картонный дом, где будет тепло и уютно всем, кто туда придет. Из остатков можно сделать бумагу, на которой будут печататься книги о том, как фудно быть столбом на болоте с указателем: прямо пойдешь — себя найдешь, налево пойдешь — себя найдешь, направо пойдешь — себя найдешь, назад пойдешь — себя найдешь.

Что же ты стоишь в болоте, посмотри хотя бы вокруг, где-то ведь есть твоя дорога?

КАК ВЫБРАТЬСЯ СЕМЬЕ ИЗ СОЗАВИСИМОСТИ?

Умный борется со страстью —
глупец становится ее рабом.

Если вы внимательно читали предыдущие главы, то, вероятно, поняли, насколько на крючок созависимости вы попали сами. Но острый крючок зависимости от страданий тех, кого вы любите, — на самом деле еще один способ скрыть ваши собственные трудности и оторваться от реальности.

Поскольку ваши близкие и знакомые обязательно имеют какие-нибудь проблемы, вы можете чувствовать себя полезным и даже незаменимым, помогая этим людям разобраться в их делах.

В действительности это лишь способ манипулирования окружающими и попытка удержать под контролем отношения с ними. То, что вы делаете из самых лучших побуждений, может оказаться причиной горечи и обид.

Важно осознать, что невозможно жить чужой жизнью, и не следует даже пытаться делать это.

В предыдущих главах я описывала преимущественно симптомы и болезненные изменения, происходящие в результате стресса наркомании у членов семьи. Мы жили в постоянном стрессе и мечтали о спокойной, счастливой жизни, которая наступит сама собой, когда наш наркоман перестанет употреблять наркотики. Мы надеялись обрести счастье, решив проблему сына, но в этом-то и была наша ошибка и проблема, которая, как мы теперь знаем, называется созависимостью. Скорее всего, эта созависимость руководит вашими мыслями и поступками и сейчас. И наверняка ваша тревога о будущем подсказана вашей болезнью, и это естественно. Невозможно вылечиться мгновенно, лишь прочитав книгу или посетив одну консультацию психолога. Слишком долго мы находились в мрачном плену наркомании, чтобы в одночасье привыкнуть к мысли о свете, свободе, радости, душевном покое, не говоря уже о том, чтобы эти чувства стали и привычными и постоянными. Выздоровление от созависимости — это процесс, а не чудо. На это требуется время. Мешают стереотипы, старые привычки, страхи, модели по-

ведения, пошатнувшиеся нервы и здоровье, неустойчивая психика. Процесс выздоровления семьи начинается с личного выздоровления каждого члена семьи, и лишь на этой основе может проявиться какая-то стабильность.

Чтобы лучше понять, с чего начать, мы должны попытаться осознать: что же именно нам надо изменить? Что мешает нам стать свободными от созависимости?

Мы попытаемся изменить свои мысли, чувства и поведение, свои взгляды на проблему. Все эти понятия взаимосвязаны, и изменения в одной сфере влекут за собой изменения в других. Когда мы меняем свои взгляды и установки, меняются наши мысли, поведение и чувства. Точно так же меняются наши взгляды в результате изменений в чувствах и поведении. Например, если мы считали и продолжаем считать, что наше благополучие и благополучие всей семьи зависит от трезвости алкоголика или наркомана, то мы можем испытать глубокое разочарование, горечь и обиду из-за того, что это благополучие не наступает автоматически вместе с трезвостью. Мы плачем, нервничаем, упрекаем виновника в наших бедах. Но если мы изменим наши установки, то мы начнем верить, что благополучие всей семьи зависит как от благополучия каждого члена семьи, так и от нашего личного благополучия. У нас не остается нереальных ожиданий, мы не разочаровываемся в себе и в других, предоставляя им идти своим путем, и начинаем активно заниматься собой. Мы не кричим, не плачем и не упрекаем. Мы ищем выход и решение проблемы для себя, живем и даем жить другим, испытывая при этом радость новизны, открытость переменам, благодарность и надежду.

Получается, что нам нужно изменяться, расти, обретать собственный душевный покой, мужество и желание быть счастливым. Главное, это необходимо всем членам семьи, так написано в программе 12 шагов анонимных алкоголиков и наркоманов. Программа Ал-Анон считает, что нужды членов семейной системы имеют различия, а объединяет их необходимость:

- 1) научиться различать, что мы можем изменить и что изменить не можем;
- 2) развивать веру, необходимую для принятия того, что мы не в состоянии изменить;
- 3) развивать веру и мужество для творческих, продуктивных перемен;
- 4) развивать умение изменять то, что изменить в наших силах.

Иногда мы «застреваем» на «принятии», считаем, что должны принимать все как есть, и не прилагаем усилия, чтобы различать, что же можно изменить, а что — нельзя. Мы можем так никогда и не развить в себе мужества и умения противостоять тому, что не должны принимать. Самое важное, что надо помнить, заключается в следующем: применять эти принципы в своей жизни необходимо независимо от того, принимает ли наркоман наркотики, алкоголик — алкоголь, играет ли в азартные игры игрок или воздерживается и выздоравливает. Вы должны знать, что не можете контролировать поведение наркомана, алкоголика или игрока, потому что это болезнь, а не дурная привычка. Вы не можете изменить того, что происходит в организме наркомана, когда он принимает наркотики. С наркоманией можно бороться лишь воздержанием, а воздержание не входит в сферу влияния семьи, а является результатом решения самого наркомана. Вы не в силах заставить его принять такое решение. Но вы можете изменить свою реакцию на наркоманию и поведение наркомана. Вы можете изменить реакцию для того, чтобы наркомания не была столь разрушительна для вас. Это же относится и к алкоголизму и азартным играм.

И вы можете сделать что-то для себя, именно . Вы можете развивать внутреннюю силу через личностный рост, это будет помогать вам эффективно управлять собственной жизнью, и вы сможете найти поддержку для укрепления вашей силы.

Иногда простое принятие того, что вы не в силах изменить, вызывает изменения. Это происходит, когда вы позволяете наркоману, алкоголику или игроку нести ответственность за собственную жизнь и, в особенности, за свое поведение, оказывающее разрушающее влияние на эту жизнь.

Необходимо разделять: ответственность за какие именно изменения лежит на вас, а за какие — на других. Вы не можете «расти» за кого-то, «растите» сами по себе, ради себя.

Иногда нужно пойти на риск, чтобы обрести душевный покой, иногда «мужество что-либо изменить» требует риска. А мужество необходимо, чтобы рискнуть учебой или работой сына, отказавшись покрывать его перед руководителем; рискнуть своей гордостью, отказавшись защищать его перед родственниками и знакомыми; чтобы впервые доверить хотя бы небольшие деньги наркоману, алкоголику или игроку во время его выздоровления. Без этого мужества вы не сможете вызвать позитивные изменения. Теперь вы должны отказаться играть некоторые роли, которые взяли на себя, когда нарко-

ман или алкоголик были неспособны их выполнять, должны набраться мужества, терпения и веры, без этой веры выздоравливающий человек не может «расти» и выздоравливать. Вера нужна, ведь когда мы не в силах что-либо изменить, то говорим: «На все Божья воля». Необходима истинная вера, чтобы обратиться за помощью к силе, находящейся вне нас. Если у вас нет веры в Бога и даже если она есть, то вы можете обратиться за помощью к врачу, психологу, в группу Ал-Анон или к своим друзьям и родственникам.

Но нужна еще и другая вера, вера в то, что изменения, на которые вы решаетесь, будут благоприятны для всех. Хотя измениться — тоже рисковать. Мы рискуем своей гордостью, авторитетом, безопасностью, домом, имиджем, семьей, чтобы позволить наркоману, алкоголику или игроку испытать последствия своего безответственного поведения, продолжая рисковать и тогда, когда отдаем ответственность в руки выздоравливающего наркомана или алкоголика. Чтобы уметь различать, что вы можете изменить, а что нет, можно сделать следующее: возьмите чистый лист бумаги и разделите его вертикально на три части. Сверху на одной напишите: «Что я хочу изменить», на второй — «Что я не могу изменить», и на третьей — «Что я могу изменить». Заполните эти части, прочтите, что получилось. Важно научиться разделять эти три понятия.

Прежде чем станет здоровой ваша семья, каждый из ее членов должен начать выздоравливать самостоятельно. Всем нужны физические и душевные силы, чтобы выстоять и выбраться из созависимости. Каждый член семьи должен иметь свободное время на то, чтобы заняться собой, сосредоточиться на себе и сделать что-то лично для себя, это необходимо для выздоровления. Чтобы вновь обрести и восстановить свои силы, собственные сильные стороны, необходимо позаботиться о себе. Возможно, вы были настолько захвачены семейными проблемами и потребностями других людей, что могли и забыть, как заботиться о своих потребностях и делать для себя что-то конструктивное. Для начала займитесь любимым или абсолютно новым для себя делом. Пообещайте себе начать делать что-то лично для себя прямо сейчас, пусть это будет список ваших ближайших дел и список того, что сможет доставить вам радость. Может быть, это будет список счастья? Вспомните, какое оно — ваше счастье, каким оно было раньше, каким вы хотите видеть его в ближайшее время? Может быть, вы забыли, как защищать собственные права, сказать «нет», когда это нужно, и пони-

мать, когда другие пытаются вас водить за нос. Учитесь быть твердыми в признании своих потребностей и не позволяйте другим людям и ситуациям заставлять вас действовать не в своих личных интересах. Уважение к своим потребностям и правам и ожидание, что другие будут уважать ваши права так же, как вы уважаете их, поможет вам стать сильнее и увереннее. У вас есть право на уважительное обращение, право иметь и выражать свои чувства и мнения, говорить «нет», ошибаться, сказать: «Я не знаю», делать собственный выбор и просить то, что вам нужно.

Безусловно, у других есть те же права, и насколько вы уважаете чужие права, настолько вы с чистой совестью можете ожидать от окружающих уважения ваших прав.

Вы живой человек, и у вас тоже есть нервы, которые периодически могут давать о себе знать в виде нервного срыва, когда могут выйти из-под контроля старые обиды, чувства и эмоции, которыми, как вам казалось, вы владеете. Проанализируйте, что привело к срыву, чтобы в дальнейшем его предотвратить. Возможно, вы много работаете и мало отдыхаете, жалеете себя и уделяете себе мало времени и т. д. У каждого свои провоцирующие срыв причины, но есть в них и общее. Этому могут способствовать и наивные надежды на то, что, как только наркоман перестанет принимать наркотики, все будет хорошо. Но это не так. Есть ряд симптомов наркомании, которые остаются и после того, как наркоман перестал принимать наркотики. Процессы в организме наркомана продолжают протекать помимо его воли и желания. В острый период, в период развития абстинентного синдрома, необходима помощь врача-нарколога, и в дальнейшем врач решает, какое еще лечение необходимо. Ведь почти все наркоманы страдают гепатитом и нужна поддерживающая терапия для печени; могут продолжаться головные боли, а также боли в суставах и спине. Иммуитет ослаблен, и ко всему прочему могут присоединиться вирусные инфекции. Часто присутствуют и различные половые инфекции, требующие лечения. Наркоман в период воздержания чувствителен к стрессам и чрезмерно на них реагирует, он раздражителен, агрессивен, страдает нарушениями сна и аппетита. Растет внутреннее раздражение, выздоравливающий наркоман становится невозможным в общении, склонным к ссорам и даже может отдаляться от семьи.

Очень важно окружающим понять и правильно отнестись к тому, что происходит с наркоманом. В этот момент для него важна поддержка семьи и психотерапия — индивидуальная, семейная или групповая.

Если выздоравливающий наркоман хочет сохранить трезвость, ему необходимо создать новый стиль жизни, приобрести новых друзей, освоить новые способы отдыха и проведения досуга, новые развлечения. Он должен найти новое место в семье и научиться новым способам общения. После того как все члены семьи в течение длительного периода времени будут заниматься личным выздоровлением, они смогут сосредоточиться на выздоровлении семьи в целом. Это очень трудно, так как многое изменилось во время болезни. Изменились семейные правила, и они работали во многом на благо наркомана или алкоголика. Может быть, появились новые правила, которые помогали уживаться с наркоманией или алкоголизмом:

- не рассказывайте никому;
- не спрашивайте ни о чем;
- не выражайте чувства, чтобы не «нарваться», и т. д.

Теперь необходимые новые правила для здоровой семьи.

Изменились, возможно, и семейные роли и семейные ритуалы, изменилось общение в семье. Все было подчинено одной проблеме, главной темой разговоров была наркомания или алкоголизм. Иногда это был и молчаливый разговор, каждому было страшно говорить об этом вслух и проявлять при этом свои чувства. Нужно было выживать. Теперь придется менять семейный уклад, роли, правила и ритуалы. Возврат к старому уже не возможен, семья изменилась, теперь все по-другому. Раньше все группировались вокруг нездоровья, теперь происходит перегруппировка вокруг здоровья и стремления к счастью. Но с собой в новую жизнь вы можете взять сильные стороны вашей семьи, которые были до возникновения проблемы наркомании или алкоголизма. Возможно, вы уже отделили себя от наркомана или алкоголика и живете отдельной жизнью. Вероятно, взяв на себя роль взрослого, у него возникнет чувство собственной значимости, самооценности и ощущение себя личностью. Остается только верить, надеяться и любить. Кого: себя, его или всех вместе? Теперь, я верю, вы сами можете ответить на этот вопрос.

Для того чтобы знать, как выбраться из сетей, расставленных наркоманом, необходимо понять, когда и насколько вы попали в ловушки созависимости.

ЛОВУШКИ ДЛЯ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ НАРКОМАНА

1. Если вы упрекаете, угрожаете, обзываете, ругаете, кричите, упраскиваете наркомана, то знайте: это все не идет ему на пользу. Наркоман только ощущает при этом угрозу и неприятие его близкими, эти чувства добавляют смятения к его больному состоянию.
2. Если вы чувствуете себя виновными в случившемся и постоянно задаете себе вопрос: «Что я упустила, где недоглядела?», знайте: даже ответив на эти вопросы, наркоману вы не поможете, а свое состояние ухудшите. Наркоману выгодно, чтобы вы ощущали чувство вины. Ему будет тогда легче манипулировать вами, говоря: «Это вы во всем виноваты...»
3. Если вы обижены и часто повторяете: «Я всю жизнь тебе отдала, а ты такой неблагодарный» - знайте, это наркоману на руку. Пока вы обижаетесь и не общаетесь с ним, он снимает с себя всякую ответственность и делает то, что считает нужным, не советуясь с вами.
4. Если вы ощущаете беспомощность и бессилие, то это передается и наркоману. Он тоже начинает считать, что обречен, и еще быстрее катится вниз.
5. Если у вас нервный срыв и вы позволяете себе все что угодно, помните, что таким образом вы не только провоцируете наркомана на ответные шаги, но и даете ему зеленый свет.
6. Если вы раздаете долги, сделанные наркоманом, или звоните в школу или на работу, придумывая причины его отсутствия, знайте, что вы способствуете его наркотизации. Беря ответственность на себя, вы снимаете ответственность с него. Он становится безответственным, не годным к жизни в обществе, не умеющим отвечать за свои поступки. Не становитесь ему пособниками.
7. Если вы считаете наркоманию вредной привычкой, то ошибаетесь - это химическая зависимость. А химическая зависимость - это тяжелая опасная болезнь, да к тому же смертельная. Прекратите тешить себя иллюзиями, зависимость сама не пройдет. Средняя продолжительность жизни наркомана, принимающего героин, - четыре года с начала употребления.
8. Если вы считаете наркоманию неизлечимой болезнью, то ошибаетесь. Наркоманию можно лечить и остановить. Но от химической зависимости нельзя ис-

целиться полностью и окончательно. Тех, кто лечился и вернулся к обычному образу жизни, называют выздоравливающими, а не выздоровевшими. Выздоровление - это длительный процесс и ежедневный зарок. Говорить наркотику «нет» необходимо всю жизнь.

9. Если вы испытываете постоянный страх и беспокойство, знайте: эти чувства передаются наркоману и способствуют прогрессированию его болезни, он еще больше пытается заглушить их наркотиками.
10. Если вы решили пойти по тому же пути, чтобы облегчить свое состояние, или решили попробовать наркотики, чтобы лучше понять наркомана... Помните, что это опасная ловушка. Вдвоем вам выбираться будет в тысячу раз труднее. А как показывает опыт - практически невозможно.
11. Если вы скрываете от всех беду своей семьи и боретесь с наркоманией в одиночестве... Знайте, что вы упускаете время и истощаете свои силы, которые во многом уходят на то, чтобы скрывать правду и притворяться.
12. Если вы считаете, что всегда правы... Вспомните, сколько ошибок вам пришлось бы избежать, не будь вы так самонадеянны.
13. Если вы чувствуете себя брошенным и одиноким в борьбе с этой болезнью... Знайте, что миллионы людей во всем мире страдают так же, как и вы, обращаясь с молитвами к Богу.
14. Если вы во всем обвиняете государство, общество, школу, торговцев наркотиками... Помните, что это только добавит вам чувство пессимизма и ничего более...
15. Если вы выбрасываете его наркотики, этим вы только восстанавливаете человека против себя и вызываете на себя агрессию, а это порой бывает опасно.
16. Если вы оправдываете его прием наркотиков и его поступки, то становитесь с ним заодно. Здесь недалеко и до пополнения его запасов.
17. Если вы помогаете ему находить причины для употребления наркотиков, соглашаетесь с его образом жизни, даете ему деньги просто так или взаймы... Подумайте: зачем вы это делаете? Может, вы уже стали созависимыми?
18. Если вы купаетесь в жалости к себе, то не становитесь ли еще более жалкими?
19. Если вы обещаете ему сделать что-то хорошее в обмен на его обещания бросить, то обмен обещаниями станет у вас регулярным и войдет в привычку. Только вы, в отличие от наркомана, будете выполнять свои обещания, пока вам не надоест. А он вряд ли.
20. Если вы спасаете его от тюрьмы или берете на поруки, то тем самым как бы оправдываете его поведение и даете ему надежду на то, что он может делать все, что хочет, а вы всегда будете его спасать.
21. Если вы избегаете помощи для самих себя, то, возможно, вас в чем-то устраивает эта ситуация. Будьте искренни с собой, ищите - в чем же здесь для вас выгода.

22. Если вы устраиваете его на работу, учебу, на курсы и оплачиваете их, это ваше право. Но он вряд ли туда пойдет. Ведь за него все сделали вы...
23. Отталкивая от него его близких друзей, вы отталкиваете от него тем самым и себя.
24. Откровенно и навязчиво принюхиваясь и приглядываясь к нему, вы разделяете с ним ответственность за его употребление. Ну, узнали, ну, увидели, - и что теперь? Знаете и кричите или знаете и молчите? Какая, впрочем, разница?
25. Если вы стараетесь везде с ним ходить и контролировать каждый его шаг, то тем самым порождаете у него желание быстрее вырваться и убежать.
26. Если вы сами принимаете за него все решения, то знайте, что и выполнять их вам придется самим.
27. Если вы скрываете свои чувства, будь то гнев или радость, разочарование или усталость, не ждите тогда от него честности относительно его чувств.
28. Если вы пытаетесь быть для него всем и чувствуете ответственность за его выздоровление, то кто же возьмет вскоре ответственность за вас?
29. Если эта проблема существует в вашей семье, а вы не делаете никаких изменений... Чего же вы ждете? Кто это сделает за вас?
30. Если вы насильно укладываете его в больницу или подсовываете ему таблетки «втихаря», то знайте, что вы попросту выбрасываете деньги на ветер. Потратьте их лучше с пользой для себя. Сейчас вам эти деньги нужнее.
31. Если все ценные вещи и деньги у вас в квартире на виду и не спрятаны, а вы считаете, что у него не хватит совести их взять... Не ищите судьбу. Наркоманы уносят все - от газовой плиты и стиральной машины до гвоздя в стене.
32. Если вы обещаете уйти от него, но не уходите; обещаете его выгнать, но не выгоняете, - вы теряете его доверие. Не давайте обещаний, которые скорее всего не выполните.
33. Если вы не верите в Бога и не знаете, как молиться, не требуйте от него, чтобы он пошел в церковь и принял крещение. Начните с себя.

1. Стараетесь ли вы упорно решать свои проблемы в одиночку?
2. Считаете ли вы себя мучеником, у которого нет выбора?
3. Жертвуете ли вы собой в надежде на конечный результат?
4. Миритесь ли вы с неудобствами, разочарованием или болью, причиняемыми вам наркоманом?
5. Считаете ли вы, что в ваших несчастьях виноваты другие люди и их поступки?
6. Испытываете ли вы при этом злость и горечь, вызывали ли вы чувство вины у другого?

7. Берете ли вы всю ответственность за происходящее с другими на себя?
8. Есть ли у вас чувство вины?
9. Заставляете ли вы себя все больше работать, чтобы лучше себя чувствовать?
10. Стараетесь ли быть хорошими для всех?
11. Отрицаете ли вы, что наркоман болен?
12. Даете ли вы деньги наркоману?
13. Обеспокоены ли вы влиянием наркотиков на общество в целом, на ущерб, наносимый ими стране вообще, не признавая присутствие химической зависимости наркомана у себя дома?
14. Есть ли у вас желание самим попробовать наркотики, чтобы лучше понять наркомана?
15. Принимали ли вы наркотики вместе с ним?
16. Есть ли у вас чувство апатии, смирения со своей участью?
17. Пропало ли у вас чувство надежды и понимание смысла жизни?
18. Были ли у вас мысли о самоубийстве?
19. Часто ли вы думаете о смерти, считая ее реальным и приемлемым вариантом для вас?
20. Есть ли у вас патологическая тяга к азартным играм?
21. Превышаете ли вы предельно допустимую скорость автомобиля и чувствуете ли при этом азарт и удовольствие?
22. Участвуете ли вы в экстремальных видах спорта?
23. Отказываетесь ли вы при участии в экстремальных видах спорта от страховки?
24. Есть ли у вас вредные привычки, разрушающие ваше здоровье (пьянство, табакокурение, обжорство, прием лекарств в больших количествах, сексуальные излишества, необоснованные траты)?
25. Уступаете ли вы и соглашаетесь ли с наркоманом?
26. Испытываете ли вы чувство стыда в связи с наркотизацией близкого вам человека, снизилась ли от этого ваша самооценка?
27. Движет ли вашими действиями страх?
28. Чувствуете ли вы себя жертвой, часто ли жалуетесь другим, считаете ли, что никто вас не понимает, и потому отказываетесь от помощи?
29. Являетесь ли вы неутомимым борцом за чистоту, называют ли вас чистюлей и аккуратистом?
30. Чувствуете ли вы всегда уверенность в своих силах, свою грандиозность, отрицая при этом такое понятие, как «смирение»?

31. Кидаетесь ли вы в ярости с кулаками на других, чтобы лучше себя чувствовать?
32. Гордитесь ли при этом своей силой?
33. Играете ли вы роль шута, остра и обращая все в шутку, чтобы защититься от близости и боли или чтобы манипулировать, контролировать других или обижать их?
34. Зависит ли ваше хорошее отношение к себе от хорошего отношения к вам наркомана?
35. Ждете ли вы его одобрения за свои действия?
36. Сосредоточены ли все ваши мысли и внимание на том, чтобы доставлять наркоману удовольствие, ублажать его, оберегать, решать его проблемы, облегчать его страдания?
37. Отложили ли вы в сторону свои увлечения и интересы, тратя все свое время на увлечения и интересы наркомана?
38. Обращаете ли вы внимание на свои чувства или постоянно переживаете о том, что чувствует наркоман?
39. Все ваши мечты о будущем связаны только с наркоманом?
40. Готовы ли вы отдать последнее, даже жизнь за наркомана?
41. Стали ли вы меньше общаться с людьми, чтобы больше общаться с наркоманом?

Эти вопросы я могла бы продолжить, так как на себе испытала всю горечь созависимости. Если вы ответили положительно хотя бы на пять вопросов, можете быть уверены, что эта зараза прилипла и к вам. В этом нет вашей вины, это скорее ваша беда. Ведь созависимость — это такая же болезнь, как и химическая зависимость наркомана. Вы постоянно зависите от его дозы, то есть контролируете, купил или не купил он наркотики, укололся или не укололся и где взял деньги. Примеров я могла бы привести множество, но думаю, что, ответив себе честно на тридцать три вопроса, вы поняли, что попали в ловушку. Приведу лишь кратко один из ярких примеров созависимости.

Жила-была женщина сорока лет. Муж у нее был алкоголиком, и она страдала созависимостью уже давно. Ее сын начал употреблять наркотики. Для нее это стало ударом, и она никак не могла в это поверить. Даже когда пропадали вещи и деньги из дома, она считала, что их украл муж. Когда ей говорили другие люди о том, что ее сын наркоман, она отрицала это, говоря, что это не так. Она постоянно оправдывала его, даже когда он бросил

учебу и работу и сел на ее шею. Она тайно страдала и мучилась вместе с ним, скрывая правду от своих сестер, подруг и матери. Однажды за продажу героина он попал в «Кресты»*. Она всячески старалась его оттуда вытащить. Ей стали намекать, что хорошо бы заплатить, тогда вопрос можно будет решить. Денег у нее не было, так как свою прежнюю должность бухгалтера ей пришлось сменить на работу уборщицей. Чувствуя отчаяние, она обратилась к подруге-предпринимателю. Та дала ей семь тысяч долларов. Обе из них знали, что отдавать долг будет нечем. Его отпустили до суда, определив на принудительное лечение от наркомании в больницу на Васильевском острове. Он оттуда сбежал. Мать он продолжал убеждать, что бросит наркотики, будет работать и т. д. Но все началось сначала. Он продал все вещи из дома. Суд вынес ему решение о наказании в два года условно. Теперь о его пристрастии знают все, скрывать это стало уже невозможным. Он стал воровать у родственников, у бабушки, у сестры. Он постоянно избивает мать, угрожая ножом, требует деньги на наркотики. Она продолжает стоять на своем, что, если бы надо было достать шестьдесят тысяч долларов на его освобождение, она бы достала. Она мучается, ждет и верит, что он исправится.

Я не могу и не буду осуждать эту женщину. В свои сорок лет она выглядит как старенькая сморщенная старушка. Я знаю только одно: эта женщина тяжело больна. И название ее болезни — «созависимость». Вылечить ее насильно, как и любую другую зависимость, нельзя, пока больная сама этого не захочет. А для того, чтобы она захотела, необходимо хотя бы осознание и признание того, что она больна и нуждается в помощи. Но до тех пор, пока окружающие ее люди и она сама будут поддерживать ее иллюзии, ее состояние будет только усугубляться. Как химически зависимые люди имеют разную степень зависимости, так и созависимый человек находится на разных стадиях этой болезни. Зависит это от многих факторов. Это и детские психические травмы, которые они могли получить не только в семье, но и от учителей, друзей, значимых взрослых, общества. Это жертвы физического, эмоционального, сексуального насилия, жертвы инцеста, жертвы самих химически зависимых (алкоголиков и т. д.). Это воспитание в неблагополучной семье. Нервные и психические нарушения личности, психосоматические заболевания с испытываемой сильной болью. Это

* Так называют в Санкт-Петербурге самый большой следственный изолятор.

эмоционально восприимчивые, ранимые люди. Это люди, сами имеющие или имевшие какую-либо зависимость.

Но заражение созависимостью, как и любой другой болезнью, может произойти и у человека, не имеющего проблем, описанных выше. Просто происходит оно не сразу, а постепенно. И чем дольше человек находится рядом с наркоманом, тем больше вероятность того, что он станет созависимым. Как же этого избежать? Или как справиться с созависимостью, если она у вас появилась?

КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ СОЗАВИСИМОСТИ

1. Если есть возможность, обратитесь к психологу или психотерапевту, работающему с семьями наркоманов.
2. Поделитесь своими чувствами с друзьями. Расскажите о своих проблемах близким вам людям.
3. Если у вас появились проблемы со здоровьем, обратитесь к врачу сразу, не откладывая на потом.
4. Вспомните о былых своих увлечениях. Возобновите свои хобби.
5. Если у вас нет увлечений, пойдите на какие-нибудь курсы. Неважно, будут ли это курсы изучения иностранного языка или дизайна, вязания или вышивки.
6. Займитесь тем видом спорта, который вам по душе. Начать можете с хождения пешком от метро до дома.
7. Займитесь разведением домашних цветов или аквариумных рыбок. Заведите котенка, щенка или хомячка.
8. Ходите как можно больше в гости, театр и кино, на выставки или просто гуляйте по городу, разглядывая здания и заглядывая в окна.
9. Ходите в бассейн, купайтесь, загорайте, бывайте чаще на природе или у воды.
10. Ходите в церковь, учитеcь молиться.
11. Читайте любимые книги, решайте кроссворды, читайте анекдоты, можете даже раскрашивать картинки.
12. Сделайте альбом из вырезок смешных рассказов, интересных высказываний, анекдотов.
13. Чаще смотрите свой семейный альбом.
14. Смотрите кинокомедии, веселые телепередачи, избегайте «чернухи» и политических новостей.
15. Вспоминайте самые счастливые дни своей жизни, приглашайте в гости старых друзей. Покопайтесь в своей телефонной книжке, там наверняка найдется тот, кто хочет вас слышать и будет рад встрече с вами.

16. Напишите письмо старому другу, опишите в нем все свои страдания. А затем можете его не отправлять, а сжечь и развеять по ветру или смять и пустить в воде.
17. Найдите занятие своим рукам. Неважно, стирка это, замешивание теста, рисование или мытье окон.
18. Смените свой имидж, прическу, макияж. Купите себе подарок.
19. Возьмите лист бумаги и опишите все свои хорошие качества, преувеличив их раза в три.
20. Развивайте у себя чувство юмора, смейтесь, улыбайтесь, смешите других.
21. Ежедневно повторяйте фразу мудрецов: «Все пройдет, пройдет и это».
22. Ежедневно, глядя в зеркало, говорите себе о том, какой вы хороший и все у вас будет хорошо. Уделяйте этому не меньше десяти минут.
23. Позволяйте себе то, чего давно или никогда не позволяли. Балуйте себя, делайте подарки, дурачьтесь. Каждый день проживайте так, как если бы он был последним.
24. Всегда помните, что вы величайшее чудо природы и достойны лучшего в этом мире.
25. Помните, что человек самодостаточен по своей природе и всего в этой жизни может достигнуть сам.
26. Больше занимайтесь сексом, это одно из величайших удовольствий в жизни, да к тому же бесплатное. Помните, что даже ваш оргазм зависит от вас самих.
27. Пойте, танцуйте, неважно, одна или с партнером. Главное, начать это делать.
28. Слушайте классическую, медитативную и просто любимую музыку. Учитесь наслаждаться пением птиц и звоном колоколов.
29. Учитесь непосредственности у животных, а силе и мужеству у природы.
30. Полюбите свое тело. Каждый день помните о нем, делая ему что-то приятное.
31. Вспомните то время, когда у вас не было этих проблем. Как жили вы тогда? Возьмите оттуда самое лучшее и перенесите это в сегодняшний день.
32. Простите себе все ошибки, все промахи. Они нужны нам для жизненного опыта.
33. Делайте то, что вам нравится, и не делайте то, что не нравится. А если в чем-то сомневаетесь и находитесь в состоянии выбора, задайте себе вопрос: «Это делает меня счастливым?» И если в ответ услышите «да», смело действуйте, и у вас все получится. Я верю в вас.

КАК НЕ СТАТЬ СОЗАВИСИМЫМ

1. Примите то, что вы не в силах изменить. Вы не можете вместо наркомана прекратить принимать наркотики. Это он принимает их, а не вы. Это его выбор, а не ваш.

2. Рискните переложить ответственность за его поступки на него, сняв ее с себя. Наркоман сам несет ответственность за собственную жизнь.
3. Развивайте свою внутреннюю силу. Обращение к вере в божественную силу может вам в этом помочь.
4. Укрепляйте свое мужество через риск изменений, через доверие к происходящему.
5. Уберите из дома все ценные вещи и деньги, чтобы не изматывать себя ежедневно их сохранностью.
6. Забудьте о том, что уже продано и украдено, этого не вернешь.
7. Учитесь защищать свои права, свою безопасность. Умейте сказать твердое «нет».
8. Не позволяйте манипулировать вами, уважайте свои потребности. Не позволяйте другим людям и ситуациям действовать только в своих личных интересах, игнорируя ваши.
9. Если вы уважаете права других, то с чистой совестью можете требовать ответного уважения ваших прав - на приемлемое для вас обращение, на проявление своих чувств, право на ошибку. Это поможет вам стать сильнее и увереннее.
10. Избегайте крайней усталости, находите время для достаточного отдыха и сна не менее 7-8 часов.
11. Не накапливайте проблемы с другими членами семьи, а разрешайте их по мере поступления.
12. Уделяйте себе достаточное количество времени во всем.
13. Перестаньте контролировать других.
14. Не жалейте себя, не упивайтесь своими страданиями.
15. Вовремя лечите свои болезни.
16. Не копите раздражение, а выпускайте пар вовремя и по адресу.
17. Прекратите обвинять других.
18. Осознайте свою ответственность перед собой за свою жизнь.
19. Не стесняйтесь просить. Учитесь принимать помощь.
20. Научитесь принимать поражение.
21. Выйдите из своего одиночества, тянитесь к другим людям.
22. Учитесь бороться со стрессом, доставляя себе удовольствия.
23. Станьте независимыми материально.
24. Заранее определите для себя меры безопасности, в случае необходимой защиты имейте под рукой телефон милиции, больницы, личного врача, родственников и друзей.
25. Не отрицайте того, что вы можете стать созависимы. Лучше направьте свои силы на то, чтобы избежать этого.
26. Не застревайте в прошлом и не стремитесь в будущее. Живите сегодня и сейчас, делая все, что можете, наилучшим для себя образом.

27. Не пытайтесь насильно влиять на поступки близкого вам зависимого человека, не пытайтесь создавать его жизнь и уж тем более жить за него. Доверьтесь судьбе.
28. Помните, что каждый человек ежедневно меняется, приобретая собственный опыт текущей жизни. Не лишайте его права на приобретение опыта.
29. Примите страдающего наркоманией, отделите друг от друга симптомы его болезни и его положительные качества как человека. Верьте в возможность перемен.
30. Освободитесь от иллюзий, трезво примите правду жизни и дайте правдивую оценку своему состоянию и состоянию наркомана.
31. Отделите себя и свою жизнь от жизни наркомана. Будьте независимы в своих человеческих правах, но не ущемляйте его прав. Это средство к достижению покоя, а не карательная мера для наркомана.
32. Научитесь «жесткой» и мудрой любви, несмотря на обстоятельства. Будьте постоянно готовы к тому, что наркоман примет решение начать трезвую жизнь, но не живите только ожиданиями. Вы должны жить полнокровной, осмысленной и правильной жизнью.
33. Помните, что созависимость - это специфическая реакция на стресс. И если это ваше состояние в настоящий момент, то скорее всего (если это наступило недавно), это ваше средство выживания. И чтобы оно не стало вашим образом жизни, начните борьбу за выживание немедленно. Прямо сейчас сделайте для себя что-нибудь хорошее.

КАК ПОМОЧЬ НАРКОМАНУ

С чего начать?

Научитесь вести себя по-новому, не делайте за наркомана то, что он должен делать сам.

Не пытайтесь влиять на его поступки и не заставляйте его меняться.

Вместо того, чтобы менять его действия, попытайтесь изменить свои реакции на эти действия.

Английский психотерапевт Ивон Стюарт сказала, что самым действенным методом в отношении наркоманов в Англии является такое понятие, как «жесткая любовь». Это значит, что мы можем сказать наркоману: «Все, хватит. Мы отказываемся вытаскивать тебя из проблем, которые ты создаешь себе сам; мы тебя любим и поэтому говорим тебе: „Хочешь страдать — страдай. Не хочешь — ищи путь спасения“».

Жесткая любовь нужна тогда, когда наркотики становятся для принимающего их важнее, чем его близкие. Любить близкого человека жесткой любовью — значит заботиться о нем настолько, чтобы уметь сказать ему «нет» в ответ на злоупотребления, не вредить ему, но быть готовым ответить обидой на обиду.

Когда вы найдете в себе силу и терпение использовать жесткую любовь, каждый станет нести ответственность за себя, и, следовательно, начнется процесс выздоровления.

Это главный, если не единственный, шанс на избавление от болезни, которой поражены все члены семьи, в той или иной степени. Найдите в себе силы заменить страх, поселившийся в вас, на веру — только в вере лежит путь к спасению.

Контролируйте ежеминутно свои негативные мысли, осознавая ежесекундную необходимость веры в то, что все сложится в вашей жизни наилучшим для вас образом.

Всеми силами стремитесь обрести душевное спокойствие. Оно обязательно передастся вашему близкому человеку. Учитесь смирению, принимая и себя, и других такими, какие они есть на самом деле, со всеми достоинствами и недостатками.

Вы знаете, что от наркомании невозможно вылечиться за один день. Поэтому помните, что выздоровление — это длительный процесс, а не свершившийся в момент выписки наркомана из больницы факт. Вам, как и наркоману, в процессе выздоровления необходимо сохранять внутреннее равновесие и стабильность, освободиться от напряжения и тревожности, ожидая стабильных изменений. Занимайтесь привычными для вас делами, не бросайте работу или учебу.

ПАМЯТКА НАРКОМАНУ

Как помочь самому себе?

— Если вы сомневаетесь в том, бросать или не бросать прием наркотиков... Знайте, что вы уже на пути к выздоровлению. Это хороший знак. Раз у вас появились эти мысли, значит, появился шанс к избавлению и освобождению от химической зависимости.

— Помните, что у человека всегда есть выбор. И если вы сделали выбор в пользу жизни, я предлагаю вам метод самоисследования. Он называется «Обретение внутренней силы». И, поверьте

мне, эта сила у вас есть, так как вы не только открыли эту книгу, но и дочитали ее до этой строчки. Вы же знаете, не каждому это удается. И вы, если сейчас у вас хватает физических сил, сделаете это для себя. Вы же хорошо знаете, что «спасение утопающих чаще всего дело рук самих утопающих». А если сейчас вам не до самоисследования, то давайте подождем до лучших времен. Обратитесь за помощью к врачу, и физические силы к вам вернуться, а душу мы возродим вместе.

Метод для самоисследования «Обретение внутренней силы»

Возьмите несколько листов бумаги и ручку.

1. Начертите посередине листа круг, а внутри круга напишите: «Почему я хочу бросить принимать наркотики». А от круга начинайте рисовать лучики и на каждом пишите причину того, почему вы хотите бросить наркотики. Рисуйте и пишите до тех пор, пока не получится солнышко.
2. Теперь выберите из лучиков главную причину того, почему вам надо именно это. Например, вы написали несколько причин: хочу долго жить, быть здоровым, счастливым, хочу вернуть девушку, которую люблю, - и выбрали последнюю причину как главную. Теперь напишите ее в центре круга, и пусть от этого круга тоже идут лучики. Например, вы пишете: «Зачем я хочу вернуть любимую девушку». А лучики рисуете и пишете: «Я хочу создать семью, иметь детей, хочу любить и быть любимым», - и так пишете до тех пор, пока получается.
3. Далее вы рисуете третье солнышко и пишете внутри: что хорошего давали мне наркотики, и рисуете опять лучики.
4. Теперь вы рисуете четвертое солнышко и пишете внутри: что плохого давали мне наркотики, и рисуете лучики.
5. Рисуете следующее солнышко и фразу внутри него: «Отношение родственников и общества ко мне как к наркоману», «Что они говорят и думают по этому поводу».
6. Внутри седьмого солнышка пишете: «Что мне мешает бросить наркотики». И рисуете лучики - страхи, препятствующие этому.
8. Внутри восьмого солнышка пишете: «Что мне поможет бросить наркотики». И рисуете лучики - ваши качества, черты характера, другие люди и т. д.
9. Разделите лист пополам и в левую колонку выпишите отдельными строчками те фразы, где вы пишете о том, что хорошего давали вам наркотики. После этого приступайте к самому главному: напишите справа о том, как вы то же самое можете получить другим способом. Например, если вы написали слева, что наркотики помогли вам расслабиться, то справа пишете о другом способе расслабления, например: «Расслабляться буду теперь в бане (в тренажерном зале или в сексе)».

10. Теперь выпишите из седьмого солнышка в левую колонку на отдельном листе фразы о том, что вам мешает бросить наркотики. Напишите, чего вы боитесь в связи с этим или вообще в жизни. А теперь задача посложнее. В правую колонку напротив левой фразы необходимо написать фразу в позитивном ключе, в настоящем времени, как уже существующую и включающую вас. Например, если слева была фраза: «Я боюсь, что не справлюсь», то справа пишете: «Я справился с этим, я сильный, я все могу, когда захочу».
11. Теперь согните лист пополам, чтобы то, что слева, осталось снизу, и не было вам видно. Прочтите внимательно те фразы, что справа, и выберите из них ту, что понравится вам больше всего. И пусть она станет вашим жизненным девизом на ближайшее время. Выпишите ее крупными буквами на отдельный лист и нарисуйте любую картинку, какую захотите, лишь бы она соответствовала вашему сегодняшнему настроению и этой фразе. Повесьте рисунок на самое видное место или, наоборот, положите в самое укромное, но читать и смотреть на нее необходимо ежедневно - до тех пор, пока то, что написано и нарисовано на ней, не станет реальностью.
12. А теперь последнее задание. Найдите тихое, удобное для вас место, закройте глаза и обратите внимание на свое дыхание, просто дышите, не меняя естественный ритм дыхания. Вспомните, пожалуйста, то время, когда вы не были наркоманом. Какими вы были, как вы выглядели, о чем мечтали. Вспомните какой-нибудь замечательный момент своей жизни, когда вы были счастливы, когда радовались жизни. Что чувствовали вы тогда? Чего хотели? Окунитесь ненадолго в эти приятные для вас воспоминания. Когда вы почувствуете, что этого достаточно, переключите внимание на свое будущее. Помечтайте о том, какими вы хотите быть в своей новой жизни, жизни без наркотиков. Кем вы хотите стать, каким хотите быть, какие люди вас окружают, какие новые чувства зарождаются в вашей душе. Когда вам удастся это сделать, побудьте немного с этим, запомните эти ощущения, затем откройте глаза и нарисуйте то, что видели и чувствовали. Можно не только рисовать, но и записать фразы и слова о том, что вы ощущали. Например, радость, легкость, спокойствие. Сделайте глубокий вдох и выдох.

Если вы справились со всеми этими заданиями, это прекрасно, но если пока вы не смогли этого сделать или сделали не до конца, не отчаивайтесь, хорошо уже то, что вы это прочли, об этом подумали и просто соприкоснулись с этим. Если у вас есть близкий человек, которому вы доверяете, можете обратиться к нему за помощью, и вы будете выполнять это задание вместе. Но помните, он лишь помогает вам, подсказывает что-то, а пишете и рисуете только вы сами. Он может помочь вам наводящими вопросами, а ответы и фразы должны быть ваши собственные. Ведь этот метод - «Обретение внутренней силы» - создан именно для вас и нужен лично вам. В дальнейшем вы можете пользоваться им всю жизнь тогда, когда хотите

чего-то в жизни достигнуть. Суть метода останется та же, изменятся только цели и задачи, то есть солнышки и лучики. Я верю, что у вас все получится. И если вы тоже будете верить, ваше желание усилится и всю свою дальнейшую жизнь вы проживете без наркотиков.

А теперь, чтобы вам было легче справиться с заданием, если вы чего-то не поняли, привожу пример того, как это сделал один молодой человек, решивший бросить употребление наркотиков (но вы не списывайте, а пишите только свои причины).

1. На вопрос «Почему я хочу бросить прием наркотиков?» он ответил так:

— ;
 — ;
 — , ;
 — , ;
 — ;
 — ;
 — ;
 — ;
 — ;
 — ;

2. Далее он выбрал главную для себя причину на сегодняшний момент, хотя сказал, что все они важны. Такой причиной стало желание вернуть девушку, которая его бросила, когда он стал наркоманом. Затем он написал, зачем ему нужна эта девушка:

— ;
 — ;
 — , ;
 — ;
 — ;
 — , , ;
 — , ;
 — , .

3. Что хорошего давали мне наркотики?

Из 9-го задания

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

4. Что плохого принесли мне наркотики:

— ;
— ;
— ;
— ;
— ;
— ;
— ;
— ;
— ;
— « »;
— ;
—

5. Отношение общества, родственников, друзей ко мне как к наркоману:

— ;
— ;

— , ;
 — ;
 — .

9. Мой жизненный девиз:

Я понимаю, что воспользоваться этим методом вы сможете лишь тогда, когда, во-первых, у вас возникнет желание бросить употребление наркотиков, а во-вторых, когда позволит ваше физическое состояние. Я имею здесь в виду не только период ломки, но и состояние вашего ума и вашей психики. И все же это можно сделать. Все возможно, когда появляется желание. Пусть это будет выполнение хотя бы одного задания, а затем уже остальных по очереди. Но эффективность этого метода наиболее сильна тогда, когда вы выполните все задание целиком. А если его делать сразу, то на это уйдет несколько часов.

Возможно, наркоман пока не готов к выполнению этого задания, это его право. Методом самоисследования могут воспользоваться его близкие, вам тоже очень нужны силы. Но писать вы должны только о себе и отвечать на вопросы только от себя. Возьмите листы бумаги и ручку. Найдите тихое, укромное место, где вам никто не будет мешать. На выполнение этого упражнения вам потребуется 1,5 часа. И начинайте рисовать солнышки, я называю их «лучиками надежды». Внутри круга, помещая фразу, например: «Почему...?», а лучиками будут ваши ответы на вопросы.

МЕТОД САМОИССЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ БЛИЗКИХ НАРКОМАНА

Например:

Почему я хочу, чтобы мой сын бросил наркотики.

Зачем мне нужно, чтобы он стал другим человеком.

Что хорошего и что плохого в приеме алкоголя, наркотиков и табака.

Есть ли у меня какие-нибудь вредные привычки и зависимости (сигареты, кофе, игра в карты, просмотр телесериалов, длительные разговоры по телефону и т. д.).

Старайтесь отвечать предельно откровенно, ведь читать это будете только вы и получить результат важно именно вам.

Далее вы напишите об отношении родственников, ваших знакомых и общества в целом к вам, как к матери (жене, подруге) наркомана. Для удобства можете тоже рисовать солнышки с лучиками.

Затем пишите об отношении к себе, как к матери (жене, подруге) наркомана. Отметьте для себя, насколько или как изменилось это отношение за последнее время.

Теперь вы напишите о том, что мешает вам помочь наркоману и что поможет ему освободиться от зависимости. Старайтесь писать не только об окружающих людях и обстоятельствах, но и о своих личностных качествах и обязательно исследуйте свои чувства.

Теперь выпишите в левую колонку то, что вам мешает в борьбе с наркоманией. Опишите ваши страхи. А в правую колонку вы должны занести слова и фразы, звучащие в позитивном ключе, в настоящем времени, как уже существующие, и включать вас. Например, если слева была фраза: «Я боюсь, что не справлюсь», то фраза справа: «Я сильная, я все могу», «У меня пил отец, когда я была маленькой, и ему ничего не помогало», «Я выросла, я помогу тебе и сыну, мне поможет мой жизненный опыт» и т. д.

Когда закончите, сложите лист пополам, чтобы слева остались ваши страхи и то, что вам мешает. Почувствуйте, что вы хотите сделать с левой стороной бумаги, может быть, разорвать, сжечь или утопить, а может быть, просто оторвать от правой части. Но возможно, вы захотите все оставить как есть, это ваше право и ваш выбор.

А теперь посмотрите на то, что написано справа, выберите для себя понравившуюся вам фразу, напишите ее крупно на отдельном листе, пусть она станет вашим жизненным девизом на ближайшее время. Нарисуйте под ней рисунок, пусть он будет цветным, рисуйте, не думая о том, что получится, ведь вы не художник, здесь важно другое, закрепление вашего желания. Повесьте или положите его на видное место, смотрите на него по нескольку раз в день. Фразы и рисунки можете менять по желанию.

И последнее задание. Закройте, пожалуйста, глаза, обратите внимание на свое дыхание. Не надо менять его естественный ритм, просто дышите. А теперь мысленно представьте себе то время, когда ваш сын и вы будете жить без наркотиков. Каким он станет, какой будете вы, ваша семья? Что изменится вокруг? Какими будут ваши чувства? Запомните это состояние. Когда захотите, откройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох. Запишите и нарисуйте то, что пришло.

САМОТЕРАПИЯ СОЗАВИСИМОСТИ (ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ)

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Итак, я узнала о созависимости все, что смогла, и поставила себе диагноз. Теперь и вы знаете о созависимости многое и, вероятно, тоже смогли поставить себе диагноз или, наоборот, напрочь это отвергаете, считая чушью. Хорошо, считайте так и дальше. Только — почему или зачем вы читаете эту книгу? Простое любопытство или с познавательной целью? Допускаю такую возможность. Но если вы искренне решили разобраться в себе и готовы уделить время для выполнения предлагаемых упражнений, то продолжайте.

Эти упражнения для тех, кто всерьез хочет заняться самопсихотерапией созависимости, кто стремится к личностному и духовному росту, хочет нести ответственность за свою жизнь. Я, конечно же, за то, чтобы люди обращались за помощью к психологам и психотерапевтам, это и мой хлеб тоже, я верю в возможности психотерапии. Но при условии, что человек будет в первую очередь рассчитывать на собственные силы, учиться самопсихотерапии, ведь с психологом он находится всего лишь час, или 10 или 100 часов, а с самим собой всю оставшуюся жизнь. И какой будет эта жизнь, зависит от него самого. Однажды мне позвонила моя давняя клиентка (о работе с ней вы могли читать в психологической газете статью «О бездомной кошке и принцессе») и сказала, что она выходит замуж и уезжает на постоянное место жительства в США. Ее жених не любит курящих женщин и не знает, что она курит, поэтому она хотела бы прийти ко мне на консультацию, чтобы бросить курить, так как знает некоторых людей, которые с моей помощью и по моей методике бросили курить. Правда, она

сказала, что понимает, — это будет очень трудно, так как курит она уже 20 лет, много раз бросала, да к тому же последние полгода были для нее сплошным стрессом, связанным с получением визы в США, ибо ее мучили в Москве, в посольстве США, нашли у нее несуществующие болезни, вплоть до залеченного сифилиса и рака. Она сказала, что до отъезда остался 1 месяц. Я понимала всю трудность создавшегося положения и предложила ей прийти на консультацию через две недели. А пока подготовиться к ней, так как работа предстоит серьезная. Я предложила ей пока заняться самоисследованием и ответить для себя на определенные вопросы, а когда она будет готова, прийти на консультацию. Каково же было мое удивление, когда через 2 недели клиентка позвонила и сказала, что бросила курить — именно с того разговора по телефону, когда мысленно отвечала себе на те вопросы, которые я ей задавала. С тех пор прошел уже год, эта женщина не курит и не вспоминает о том, что это было в ее жизни. Это не чудо. Это и есть пример самотерапии. Изначально было сильное желание избавиться от курения, к тому были серьезные мотивы, а затем произошло осознание того, зачем именно ей это необходимо. Здесь помог процесс самопознания. Правда, этой клиентке было легче, чем, возможно, вам. Она уже знала, что такое психологическая помощь консультанта и что такое самопомощь. К тому времени она прошла уже ряд психологических консультаций, справилась с личностными проблемами и смогла в корне изменить свою жизнь, приняв ответственность за все в своей жизни на себя. В ней постепенно происходили глубокие внутренние изменения от пассивности и депрессии к активности и инициативе. Я надеюсь, что и вы это сможете. Первый шаг вы уже сделали — вы читаете эту книгу.

Каким будет следующий шаг? Наш путь к самим себе я предлагаю начать с самонаблюдения, самопознания и осознания настоящего момента. Вы можете возразить, что и так все о себе знаете, много думаете и понимаете, но не знаете, что делать и как быть в той или иной ситуации. Но в этом-то все и дело, скорее всего, то, что вы делаете, — лишь бесплодное самокопание, когда мысли вертятся в голове, как бельё в барабане стиральной машины, и не могут остановиться. Мы будем учиться контролировать свои мысли, осознавать свои чувства, прогнозировать свои действия. Это невозможно сделать теоретически, необходимо будет выполнять практические задания. Первое, чему мы будем учиться для того,

чтобы разобраться в себе и добиться положительных внутренних изменений, — это поиск ответов на вопросы: что происходит со мной в данный момент времени? что я делаю? что чувствую? о чем я думаю? как дышу? Затем ответьте на вопросы: чего я хочу в следующий момент? хочу ли я продолжать делать, думать, чувствовать и дышать так же или хочу что-либо изменить? Изменения начинают происходить от одного лишь осознания того, что происходит, для этого не нужны дополнительные усилия с вашей стороны. Как только вы начинаете обращать внимание на свое дыхание, оно изменяется. Так может пройти любая боль, высохнуть слезы, легче становится заснуть. Важно просто обратить внимание или на свое дыхание, не меняя его естественный ритм или «обратить свой взор» на тот орган, где вы ощущаете боль, или на те чувства, которые вы сейчас испытываете. Мы будем выполнять с вами разные упражнения на осознание, и постепенно вы этому научитесь. Здесь не нужно стараться, чем больше вы будете стараться, тем труднее вам будет. Важно не быть хорошим или правильным, важно быть самим собой, позволить и разрешить себе думать и чувствовать, как хотите именно вы, а не как требуют от вас другие люди или обстоятельства. Внутренние изменения начинают происходить с человеком, когда он становится самим собой, соприкасается с собственной душой, начинает отличать свое истинное «я» от ложного, когда он осознает свои мысли и чувства, контролирует свои действия, доверяет тем процессам, которые происходят внутри него. Вы поняли, как можно отвлекать или переключать свое внимание. Некоторым людям в этом случае помогают различные предметы для медитаций, шары, камни и т. д., другим — личные талисманы, которые они носят с собой. Это может быть и просто наблюдение за процессами, происходящими в природе.

Негативные мысли разрушают нас, и чтобы этого не происходило, нужно научиться их контролировать. Отвлекаться от них вам иногда удастся, например, когда вы стираете белье, моете посуду или убираете в комнате, превращаясь в суперчистюлю, и чистота и уборка может стать для вас навязчивым состоянием. Но чтобы этого не произошло, давайте потренируемся с нашими фантазиями, которые порой вместо того, чтобы быть радостными и легкими, как было в детстве, становятся мрачными и тяжелыми, делая нас несчастными.

ИГРЫ И ФАНТАЗИИ

Игра «Ужасы нашей семьи». Любители этой игры фантазируют о том, как будет ужасно, если их близкий человек, наркоман или алкоголик, умрет от передозировки, попадет в аварию, в милицию, будет избит, ограблен, изувечен и т. д. Или заболит гепатитом, СПИДом и пр. Ограбит или убьет их самих, украдет из дома вещи и деньги, продаст их и пропьет. Возникновению этих страхов способствуют не только мысленные игры, но и представление сцен насилия и ужасов, связанных с наркоманией и алкоголизмом, по телевизору и в печати. Возможно, в этом случае можно сказать себе следующее: «Я боюсь, что с близким мне человеком что-нибудь может случиться, и не знаю, что тогда будет со мной. Я понимаю, что это просто фантазия. Я могу позаботиться лишь о собственной безопасности и безопасности моей семьи, убрать ценные вещи, деньги и т. д. За то, что происходит с ним вне дома, я не отвечаю. Я не могу изменить обстоятельства, возвращаясь к одной и той же мысли, довожу себя до нервного истощения. Но ведь ничего плохого не происходит, это только моя фантазия. Я буду думать о хорошем и верить, что все сложится лучшим для меня и моей семьи образом. Именно сейчас все происходит так, как происходит, я это понимаю и осознаю».

Игра «Если бы жизнь начать сначала...». Суть ее состоит в мысленном возвращении в прошлое и мучительном сожалении о сделанном или несделанном. Например: «Как хорошо было бы, если бы я: не вышла замуж, не родила, не пошла работать, не училась бы, не давала бы карманные деньги, строго контролировала бы, а не давала много свободы и т. д.». Играя в эту игру, вы отказываетесь реально признавать существующие в жизни взлеты и падения, трудности и проблемы, хотя именно они могут способствовать вашему личностному росту, приобретению жизненного опыта и именно преодоление трудностей делает нас сильнее. Каждому из нас испытания даются по нашим силам, иначе бы мы давно сломались. И чем труднее испытания, тем мудрее мы становимся, преодолевая их. Вспомните, сколько трудностей в жизни вы уже пережили, со сколькими справились. Иначе бы вы сейчас не читали эту книгу. Чему научили вас трудности жизни?

Мысленные игры.

Как научиться контролировать и отпускать свои мысли

Я уже писала о том, что часто одни и те же мысли крутятся в голове, как в барабане стиральной машины, и их трудно остановить, даже если пытаться это сделать. Наоборот, чем больше вы пытае-

тес их остановить, тем больше они крутятся. Можно попробовать научиться отвлекаться с помощью чего-то другого. Важно только, чтобы вы делали это осознанно. Ведь некоторые люди грызут ногти, хрустят суставами пальцев, накручивают на палец волосы, качают ногой и не осознают этого. Это становится их навязчивым движением, которое помогает им отвлечься, снять напряжение и т. д., становится привычкой, которая мешает им самим или окружающим людям. Вам же нужно научиться переключать свое внимание.

«Флирт с предметом»

Упражнение для отвлечения. Сосредоточьте внимание на каком-нибудь предмете, который привлек сейчас ваше внимание. Рассмотрите его детали, по* трогайте, понюхайте его, думайте только о нем. Попробуйте описать его так, будто впервые видите. Пофантазируйте о его прошлом, придумайте его историю, мысленно пообщайтесь с ним. В этом упражнении важно присутствовать в настоящем моменте. Позволить жизни просто быть, плыть по течению жизни. Мир флирта позволяет вступить на другой путь бытия, путь второго влияния (по Кастанеде) - стать мечтающими, расфокусироваться, расслабиться. Ходить, ни о чем не думать, посмотреть, куда оглянется голова, на что посмотрят глаза: значит, этот предмет со мной флиртует, я начинаю любоваться этим предметом. Нужно быть терпеливой, дать себе время быть в этом моменте, так как это что-то важное и это что-то флиртует с нами. Проговаривать все ассоциации, которые рождаются, вслух или про себя. Доверяйте неподвижности вещи. Доверяйте себе, чему-то в себе.

Следующий шаг. В любой созидательной форме соедините две реальности. Встаньте приземленно, без всяких усилий. Позвольте этому... быть в центре земли, прикасаться к вашим ногам. Доверяйте этому без усилий. Можно потанцевать, если захочется. Нарисовать, слепить, написать рассказ и т. д. Возможно любое проявление творчества, чтобы получить от этого, наверное, нового для вас состояния флирта что-то для своей жизни. Упражнение помогает не быть серьезной, играть с этим. Должно возникнуть чувство приключения, ощущение открытия. Флирт как красивое приключение позволяет вещам быть светлыми, удовлетворяет наши потребности в общении, в ритуалах (можно создать собственные ритуалы). В шаманстве это называется «сдвинуть форму», то есть стать этим предметом и говорить с собой, совместить эти две реальности.

Вот что у меня получилось, когда я выполняла это упражнение. Я обратила внимание на китайские иероглифы на большой вазе, где был изображен лес.

Для меня эти иероглифы звучали так (я не знаю китайского языка): все есть жизнь, и жизнь есть все. Слова леса: «Отдохни, не суетись, дыши полной грудью, посиди на пеньке, любуйся природой, поезжай работать летом в детский лагерь. Там сегодня твое место. Ты нужна. Доверяй себе. Помни обо мне. Все будет хорошо, не может не быть иначе - несмотря ни на что, несмотря на чью-то зависть и злость. Лес тебе поможет растворить всю боль и злость, он станет твоим союзником и другом. Ищи красоту в себе, ты так же прекрасна, как природа, ты чудо природы, ты вечна и неиссякаема, как я, тихий, безмолвный, величавый и торжественный лес. Живи настоящим. Береги себя и меня». Я ответила: «Спасибо тебе, лес. Теперь есть место, которому я доверяю, где я отдохну душой и телом. Я буду купаться, загорать, гулять и радоваться жизни, отдавшись ее течению. Я принимаю себя, я верю в себя, я люблю себя. Я буду помнить, что «любовь дает, а вера получает»».

Если сейчас никакой из предметов не привлек ваше внимание, можете просто посмотреть на свою ладонь. Какая она? Какая у нее кожа, температура, какие у нее линии, какого она цвета? Потрогайте ее, прикоснитесь к каждому пальчику, погладьте ее, обратите внимание на свои ногти и т. д. Подумайте о том, сколько ей пришлось потрудиться на своем веку, со сколькими людьми она здоровалась, сколько вещей перебивало в ее руках. Мысленно поговорите с ней, а затем поблагодарите ее и закончите упражнение.

Игра «Это все они виноваты...». В этой игре вы обвиняете кого-то: «Ты бессовестный обманщик, ты жестокий вор, ты совсем обо мне не думаешь, ты эгоист...» Или жалуетесь: «Посмотрите, что он со мной сделал, в кого я превратилась...» Возможно, вы постоянно рассказываете другим и себе свои старые обиды и несправедливости. Подобная фиксация и постоянное возвращение к прошлым обидам сдерживают созидательную деятельность в настоящем. Вы мешаете сама себе, топчась на одном месте.

Игра «Хочу как лучше». Здесь рассуждения таковы: «Если я это сделаю, произойдет что-то плохое. Но и если не сделаю, тоже случится нечто ужасное!» Но в результате самонаблюдения можно прийти к следующему выводу: «Я снова пытаюсь найти идеальный вариант на будущее, хотя понимаю, что его не существует. Мне просто необходим предлог для самооправдания, чтобы ничего не делать. Может быть, тогда проще и честнее сказать себе, что пока я не готова предпринимать какие-то действия, совершать над собой усилия, что-либо менять в своей жизни. Это избавит меня от мучений».

Игра «Я самая плохая...». Меня никто не любит, я никому не нужна, потому что я: плохая мать, мать наркомана, плохая жена, жена алкоголика, во всем виновата, бесхарактерная и глупая, меня легко обмануть и т. п. Спросите себя: откуда вы это знаете? Кто вас не любит? Может быть, вы сами не любите себя, испытывая

чувство вины из-за того, что ваш сына наркоман, а муж алкоголик? И давно опустили руки и не заботитесь о себе самой? Каждый раз, когда вам кажется, что кто-то другой плохо думает о вас или относится к вам иначе, чем вы бы того хотели, убедитесь сначала, что это не ваши собственные проекции, что вы не приписываете ему свои мысли и чувства. Оцените себя реально, найдите положительные стороны вашего характера, отличительные позитивные черты своей личности, то, что нравится вам в вашей внешности, то, что отличает вас от других. Вспомните, сколько людей благодарили вас за помощь, как часто вы слышали комплименты в свой адрес? Когда это было, как вы выглядели тогда? Что чувствовали? Что делали? Что мешает вам сейчас хорошо выглядеть, получать комплименты, заботиться о себе?

Как давно вы делали себе подарок, ходили в театр или в гости? Люди относятся к нам так, как мы относимся сами к себе. Помните об этом.

Игра «Я вновь все сделала не так, как надо...». В этой игре вы мучаете себя сомнениями: не забыли, не упустили ли вы что-то важное, не совершили ли ошибку и т. д. Встречаясь, например, с подругой, вы беспокоитесь, спрятали ли вы деньги и ценные вещи или что он сделает с деньгами, которые вы ему дали, на что их потратит, будет ли колоться или пить, мучаетесь раскаянием, «зачем я вообще это сделала». Вы думаете об этом весь вечер, не находя себе места, отравляя себе общение, и постоянно торопитесь домой. Постарайтесь переключить свое внимание на подругу. Что сделано, то сделано, что будет, то будет, есть здесь и сейчас, наслаждайтесь общением.

Игра «Упреки» «Если бы не ты, мы могли бы... жить спокойно, поехать отдыхать, что-либо купить, а так все деньги уходят на наркотики или алкоголь, раздачу долгов или выкуп вещей из ломбарда, на бесконечное лечение и лекарства. Это ты один виноват в том, что моя жизнь разбита». Помните, что каждую минуту своей жизни мы делаем выбор. Выбор тех или иных поступков, выбор тех или иных мыслей и чувств. Выбор за вами остается всегда.

Игра «Пессимист». «Зачем стараться? Что бы я ни сделал, все равно лучше не будет. Все бесполезно и зря, мне все надоело, наркомания и алкоголизм неизлечимы, я не знаю ни одного положительного примера». Знайте, что мысль материальна. Один из принципов тайных, эзотерических учений гласит: энергия следует за мыслью. Если вы будете представлять себе, что вы и ваши близкие здоровы, шанс на выздоровление будет достаточно высок, и наоборот, если вы будете воображать себе, что все плохо, то тем самым увеличите вероятность того, что так и будет. Если вы в своем воображении станете вызывать позитивные мысли, образы и чувства, то будете содействовать их осуществлению в реальности, это называется самопрограммированием.

Игра «Что скажут люди?». «А что подумают соседи, если... узнают, что мой сын наркоман, а муж алкоголик? А вдруг моего сына выгонят из школы, а мужа

с работы?» Есть русская пословица: «На каждый роток не накинешь платок». Возможно, ваши усилия направлены на то, чтобы казаться, а не быть. Вы тратите ваши силы на то, чтобы быть хорошей перед всеми и хранить во что бы то ни стало вашу тайну. С каждым разом вам становится все труднее и труднее. Определите для себя, чьим мнением вы действительно дорожите, чье мнение для вас важно. Поговорите с этими людьми, возможно, именно они помогут вам дельным советом или окажут посильную помощь. А остальных просто выбросьте из своей головы. Вы же знаете, нельзя быть хорошей для всех, это искусственно созданная ситуация, которая истощает ваши силы. «Нельзя всю жизнь стоять на цыпочках», - гласит народная мудрость. Решите для себя, хотите ли вы «стоять на цыпочках» или встать твердо на ноги и ощутить почву под собой. Помните, мы несем ответственность только за себя и свои поступки, другие нам неподвластны.

Игра «Я не могу себя реализовать». «Я всего лишь мать наркомана или жена алкоголика, хотя могла бы...» Ответьте себе на вопрос, почему «могла бы»? А что сейчас? Кто вы? Где вы? И как долго вы будете в этом прозябать? Помните, ведь вы же интересная, образованная женщина, у вас есть профессия, вы нужны людям. Заявите о себе во всеуслышание прямо сейчас. Звоните, стучите во все двери, давайте объявления, ищите себе работу и увлечение, ведь вы этого достойны. Вы достойны всего самого лучшего в этой жизни самим фактом своего рождения. Помните об этом.

Во всех этих мысленных играх, к которым вы можете добавить и собственные, есть некоторые общие моменты, на них тратится значительное количество времени, они не позволяют человеку осознать свое настоящее, приковывая его мысли к прошлому или будущему. Если вы почувствуете себя несчастным, попытайтесь найти источник этого чувства. Возможно, вы вспоминаете прошлое и думаете о будущем. Страх перед будущим и сожаление о прошлом — вот две тучи, скрывающие солнечный свет настоящего. Задайте себе вопрос и постарайтесь найти на него ответ: «А какую пользу извлекаю я из своих мысленных игр и негативных фантазий?» Возможно, вам хочется чувствовать себя «героем семейной трагедии», а всех вокруг злодеями. Если это так (хотя сейчас эти слова и могут вызвать ваше негодование или протест), то ваша фантазия в каком-то смысле выгодна вам, и именно поэтому вы не хотите с ней расстаться. Возможно, таким образом вы привлекаете чье-то внимание, вызывая сочувствие и любовь, у вас есть возможность поговорить, чтобы проявить к себе жалость и участие. Подумайте, каким еще способом вы можете это получить. Постарайтесь быть честны с самими собой.

КАК ИЗМЕНИТЬ К ЛУЧШЕМУ МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ?

За то время, пока кто-то из ваших близких страдал наркоманией, алкоголизмом или был азартным игроком, у вас наверняка испортились отношения с этим человеком. Да, он стал другим: грубым, дерзким, жестоким и т. д. Но мы не можем никого изменить, мы можем только измениться сами. Мы не можем разрешить чью-то проблему, мы можем только изменить к ней отношение. Да, это трудно, я понимаю вас. Но часто истинная причина этих трудностей лежит в нас самих, в наших собственных проблемах, в которых мы до конца не разобрались. Эти проблемы могут быть связаны с ожиданиями, контролем, чувством безопасности, потребностью в любви и одобрении, моральным осуждением (которое является обратной стороной ваших ожиданий) и т. д. Прежде чем мы начнем исследование этих областей, сделаем упражнение, которое поможет вам прояснить отношения с каким-то важным для вас человеком.

Упражнение «Дорогой мой человек». Сядьте удобно. Закройте глаза. Обратите внимание на свое дыхание, просто дышите, не меняя естественный ритм вашего дыхания. Выберите дорогого для вас человека. Мысленно посадите его перед собой. Представьте, как он выглядит, как сидит, какое у него выражение лица. Начните разговор с этим человеком. Расскажите ему, что он значит для вас, как он вам дорог. Постарайтесь говорить как можно больше, объясняя ему, почему именно он так ценен для вас, почему он играет такую важную роль в вашей жизни.

Теперь расскажите ему, за что вы на него обижены, за что сердитесь, что вызывает вашу злость. И здесь говорите как можно более подробно, назовите ему все ваши обиды, все, что накопилось за это время, особенно то, что от него, а возможно, и от себя скрывали.

Скажите ему, чего вы ждете, чего хотите от него.

Теперь представьте, что прошло несколько лет. Расскажите ему, какими вы представляете свои отношения с ним. Как вы относитесь друг к другу. Какая в целом ситуация сложилась в ваших отношениях. Вы можете рассказать ему и о том, какими бы вы хотели видеть ваши с ним отношения. Когда будете готовы закончить упражнение, поблагодарите своего партнера за диалог, откройте глаза. Что вы чувствуете сейчас? Если хотите, можете записать и зарисовать свои мысли и чувства в тетрадь. Возможно, после этого упражнения вы захотите прямо поговорить с этим человеком или напишете ему письмо, можете отправить, а може-

те и не отправлять его, это как вам захочется. Но прежде чем перейти к разговору, проанализируйте это упражнение. Просили вы его меняться? Просили ли вернуться к прежней (более удовлетворяющей вас) форме поведения? Пытались ли как-то иначе гарантировать себе его привязанность на будущее? Такое стремление к безопасности может очень повредить отношениям, а кроме того, оно сдерживает и ваш собственный личностный и духовный рост. Чем искреннее мы будем в отношениях с нашими близкими в настоящем, не контролируя их и не ставя заслонов на будущее, а если и устанавливая правила, то строго следуя их выполнению прежде всего сами, тем сильнее мы будем сами по себе и свободнее и счастливее в наших взаимоотношениях. Часто родители, опасаясь за будущее своего ребенка или супруги, тревожащиеся за свою семью, стремятся себя обезопасить и добиться гарантий на будущее любой ценой, стремясь к полному обладанию и предъявляя завышенные требования. Все это вызывает лишь беспокойство и обиду. У некоторых людей, переживших в детстве «какие-то потрясения, развивается невропатическая потребность в безопасности». Они цепляются за любые отношения, даже не приносящие им радости, лишь для того, чтобы чувствовать себя в безопасности, в результате чего вновь неизбежно сталкиваются с испытаниями, Подобными тем, которые переживали в детстве. Такие люди в первую очередь становятся созависимыми людьми.

ОСОЗНАНИЕ СВОИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Часто те люди, которые не осознают свою потребность в безопасности, виноваты в том, что стремятся контролировать жизнь близких им людей, пытаясь направить их на путь истинный. Вспомните, разве вы не пытались контролировать ситуацию или других людей? Если да, то чего это вам стоило, сколько вы вкладывали туда энергии? И каков был конечный результат ваших усилий? Тот ли, которого вы добивались?

Большинство созависимых людей чувствуют себя несчастными, когда они пытаются контролировать значимых других. Они также испытывают тревогу, воображая те ужасы, которые могут случиться, если другой человек будет делать не то, что им хочется. Они сердятся, если не могут добиться своего. В конечном итоге, вы уже это знаете, стремление контролировать других — лучший способ помучить себя самого.

А как вы себя чувствуете, когда обнаруживаете, что кто-то пытается контролировать вас? Что вы тогда делаете и говорите?

Несколько слов о потребности в любви и одобрении. Очень часто близкие люди химически зависимых людей жалуются на их невнимание, холодность и отчужденность в отношениях. Но пока человек химически зависим, с этим ничего не поделаешь, это одно из проявлений болезни, они действительно такие. Но истинный механизм таких обид состоит в том, что жалующиеся стремятся с помощью других людей удовлетворить свою потребность в любви и принятии, возлагая на них ответственность за ощущение собственной ценности. Но это все пустая трата времени. Каждому из нас необходимо с помощью психолога или самостоятельно, занимаясь самопсихотерапией, используя самонаблюдение, осознание, специальные упражнения, научиться любить и принимать самих себя. Поэтому, прежде чем предъявлять своим близким обвинение в том, что они недостаточно вас любят, или слишком много критикуют, или не слушают то, что вы им говорите, и не делают так, как хотите вы, попробуйте разобраться, что вами движет.

Если вы не умеете любить сами себя и ищете признания и одобрения у другого человека, попробуйте сделать следующее упражнение.

Упражнение «Мой внутренний ребенок». Вспомните себя ребенком. Выберите какой-нибудь тяжелый период вашего детства. Представьте себя таким, каким вы были тогда. Сколько вам было лет? Как вы выглядели? Что вы чувствовали? Что вы хотели сказать людям? В чем вы нуждались? Обратитесь к этому ребенку. Скажите ему несколько теплых слов одобрения и поддержки с позиций вашего возраста, вашего жизненного опыта. Скажите о том, как вы относитесь к нему сейчас, что вы чувствуете, посоветуйте ему что-нибудь. Станьте ему таким родителем (крестным отцом или крестной матерью), какого сами хотели иметь или каким стали в отношении ваших собственных детей.

Если хотите, возьмите в руки мягкую игрушку, куклу или вашу фотографию, почувствуйте, что у вас в руках тот ребенок, которым вы были, поласкайте, побаюкайте его, спойте ему колыбельную песню.

Отпустите те чувства, которые вы испытываете сейчас, позвольте им быть. Когда закончите это упражнение, обязательно запишите чувства и мысли, пришедшие вам в голову. Часто это бывает очень сильным переживанием для многих людей. Если в ходе выполнения этого упражнения всплыл в вашей памяти какой-либо тревожащий вас эпизод, то вам поможет следующее упражнение.

Упражнение «Память прошлого». Запишите беспокоящий вас эпизод в виде небольшого эссе, написанного в настоящем времени от первого лица. Попытайтесь как можно более точно вспомнить все события, все, что говорилось тогда, ваши чувства и ощущения.

Затем перепишите историю так, как вы хотели бы, чтобы она произошла. Пойдите навстречу обидчику, отомстите мучителю. Или примите и полюбите человека, которого ненавидели. Делайте все, что вам хочется. Придумайте новые слова, опишите ваши мысли и чувства. Придумайте собственный финал.

Если вам удалось заново пережить это событие и его завершить, возможно, теперь оно перестанет вас беспокоить.

Одна из целей написания автобиографии состоит в том, чтобы научиться понимать, любить и принимать ребенка, которым вы были. Психотерапия с консультантом или самопсихотерапия будет неуспешной до тех пор, пока вы не научитесь этому. Ваше взрослое «я» будет ощущать пустоту, мучения, одиночество и неудовлетворенность.

РАЗГОВОР С СУБЛИЧНОСТЯМИ

Вида чужие пороки, умный
избавляется от своих.

Сознание многих из нас является полем битвы, где борются за власть различные внутренние голоса.

Например, один голос говорит:

— Анна, ты должна взять себя в руки. Ты же хочешь, чтобы твой сын прекратил принимать наркотики. Ты же мать, ты должна, ты обязана это сделать.

Другой голос возражает:

— Все бессмысленно, наркомания неизлечима, зачем зря тратить силы, время и деньги?

В системе психотерапевта Роберта Асаджиоли внутренние голоса были названы субличностями. Их количество и особенности могут быть разными у разных людей. Есть субличности и для тех ролей, которые мы играем в жизни: Родитель, Ребенок, Начальник, Подчиненный, Учитель, Ученик, Врач, Пациент и так далее. У каждого человека есть большой набор субличностей, отличающихся от субличностей других людей. Каждая субличность строится на основе какого-то желания целостной личности. Сила каждого желания и соответствующей ему субличности может зависеть от ситуации, в которой впервые возникло это желание. Мне хотелось бы, чтобы вы научились анализировать, идентифицировать, распознавать свои внутренние голоса и дали каждому голосу свое индивидуальное имя. А пока давайте познакомимся с субличностями других людей, имеющих созависимость. Возможно, какие-то из них будут похожи на вас или окажутся вам чем-то близки. Просто отметьте это про себя, позднее мы вернемся к ним и продолжим работу.

НЯНЬКИ

Они помогают другим, выручают, нянчатся, улаживают дела, забывая о себе и пренебрегая своими потребностями. Такой созависимости могут быть подвержены профессионалы, обязанностью которых является помощь людям (врачи, психологи...). Эту маску созависимости они могли надеть в качестве защиты, чтобы выжить в неблагополучной семье.

СОГЛАШАТЕЛИ

Они не умеют сказать твердое «нет». Они во всем соглашаются с другими, уступают им, не умеют проявлять свои нормальные желания и удовлетворять здоровые потребности. Имеют размытые границы личности. Их выздоровление начинается с умения говорить «нет». Соглашательство является скрытой, тонкой формой манипуляции и контроля.

УНИЖЕННЫЕ

У них низкая самооценка и постоянное чувство стыда. Они отрицают свою опустошенность. Чувствуют себя несовершенными, плохими, ненужными, ущемленными, закомплексованными. Постоянно хотят чему-то или кому-то соответствовать, и им это не удается, что еще больше усугубляет их чувство униженности. Чувство стыда имеет здесь защитную функцию, порожденную другими людьми, и осознание этого способствует выздоровлению.

СОВЕРШЕННЫЕ

Они потеряли контакт со своим истинным «я» и чувствуют опустошенность, бесконечно пытаясь заполнить пустоту какими-то достижениями. Но так как пустота появилась не из-за их отсутствия, то и новые достижения ненадолго заполняют пустоту, требуя все новых достижений в стремлении к совершенству. Ребенок, являющийся центром семьи, от которого многого ждут, имеет высокий риск такого проявления созависимости.

ОЗАБОЧЕННЫЕ

Они озабочены своим совершенством во всем в ущерб себе и своей жизни. Они боятся неудач и стараются избегать ситуаций, когда могут ошибиться или оказаться неправыми. Этим они изводят всех окружающих их людей. Есть разница между тем, когда человек делает все возможное для себя и учится на своих ошибках, и тем, когда он старается «казаться, а не быть» и озабочен только этим.

АМБИЦИОЗНЫЕ

Кажутся слишком самоуверенными. Женщины очень женственны, мужчины подчеркивают свою мужественность, при этом проявляют сверхуверенность в себе и масштабность. За этим стоит раздутое Эго, путь к выздоровлению здесь лежит через «смирение», что означает открытость переменам, самопознанию, совершенствованию своей духовной сферы, принятие и понимание других и своей Высшей силы.

САМОВЛЮБЛЕННЫЕ

За этим скрывается низкая самооценка, которую они прячут за выпячиванием своего «я» в ущерб другим. С другими они обращаются эгоистично, дурно и оскорбительно, и иногда делают это очень изящно и мастерски. Они представляют собой противоположность тем созависимым, которые сосредоточены на других в ущерб себе. Эта защитная маска удовлетворяет их потребность в идеальном отражении, они всегда разные, но чаще всего ведут себя оскорбительно по отношению к другим людям, они потеряли свое «я» в результате сосредоточения на других.

ДРАЧУНЫ

Им так страшно, что иногда они бросаются на других, чтобы чувствовать себя сильнее и лучше, владеть собой. Их истинное «я» настолько глубоко спрятано от них самих, что вступить с ним

в контакт сложно, они чувствуют себя небезопасно и не ощущают границ. Они пытаются контролировать других физически и эмоционально, чтобы чувствовать, что владеют собой.

МУЧЕНИКИ

Они всегда «напрашиваются на неприятности», болеют, выступают в роли козлов отпущения, постоянно жалуются на свою нелегкую судьбу («никто меня не понимает...»). Они отвергают любую помощь и не хотят брать ответственность за свою жизнь на себя. Живут прошлым, считают себя неудачниками, напрашиваются на жалость, но любят упрекать других в том, что никто не может им помочь. Делают вид, что живут в будущем, скрывая, что увязли в прошлом. Могут быть очень религиозными. Не хотят увидеть и ощутить свою боль, перекладывают свою ответственность на других. Им труднее всего помочь.

ЗАВИСИМЫЕ

Могут быть зависимы не только от химических веществ, но и от других людей, мест, вещей, поведения или переживаний. Например, нарушения в питании, трудоголизм, азартные игры, сексуальная, компьютерная или телевизионная зависимость, непомерные траты, необдуманные покупки, зависимость от взаимоотношений.

КОМПУЛЬСИВНЫЕ

Сюда относятся свержчистюли и аккуратисты и все вышеперечисленные разновидности зависимостей.

ЛИШНИЕ ДЕТИ

Это могут быть младшие дети в неблагополучной, многодетной семье. В борьбе за нужное внимание и удовлетворение своих потребностей, соревнуясь с более старшими детьми, они часто отказываются от попыток самоутверждения, уходят в себя, обнаруживая при этом букет психосоматических заболеваний.

ШУТЫ и комики

Семейные любимцы, душа компании. Они приспособились к выживанию в семье, привлекая к себе внимание через шутки, остроты и клоунаду. Эта детская защита берется с собой во взрослую жизнь, чтобы помогать справляться с болью или манипулировать, контролировать других, а иногда и ранить их своим острым язычком. Как и все в жизни, юмор можно использовать здоровым и нездоровым способом.

При освобождении от созависимости наиболее сильные стороны любых из этих черт можно трансформировать в более здоровые проявления. Например, мученики могут начать бережнее относиться к своей внутренней жизни и взять на себя ответственность за свою жизнь в целом, сделав ее счастливой. То есть превратить свою слабость в силу, проклятье в дар.

Что же нужно нашим главным героям для выздоровления?

«Соглашателю» — возможно, необходимо снять с себя ответственность, ощутить свои чувства, сосредоточиться на себе (своих желаниях и потребностях), осознать ответственность перед собой и позволить другим сделать то же, научиться обращаться со злостью, не впадая в обвинения и не приходя в состояние неуправляемости. Для удовлетворения этих потребностей можно опираться на свои сильные стороны, такие как способность придавать силу, любить, отдавать.

«Совершенному» — признать свои слабости и право на ошибку, постараться понять, что он прекрасен сам по себе, просто потому, что родился, независимо от личных достижений. Научиться просить и принимать то, что ему нужно, научиться проигрывать и принимать поражение, снять контроль, расслабиться и дать всему идти своим чередом, сосредоточиться на себе, перестать решать и думать за других. Его сильные стороны для опоры — «совершенные» обычно трудяги и умеют работать и учиться, они знают, как получить то, что им нужно, знают пути для самосовершенствования. Для них важно осознать свои потребности, принять себя целиком, все свои Достоинства и недостатки и быть честным с самим собой.

«Униженному» — перестать обвинять других в своих неудачах, Прорваться сквозь стену гнева к больному месту, к чувству обиды, Научиться обсуждать. Сильные стороны — способность видеть действительность, хорошая интуиция, чувствительность и мужество.

«Лишний ребенок» должен — выйти из своего одиночества и потянуться к другим, научиться справляться с одиночеством, признать, что испытывает боль, создать новые близкие взаимоотношения. Его сильные стороны — терпение, независимость, творческие способности.

«Шуту и комику» нужно — принимать на себя ответственность, рискнуть быть серьезным, стать уверенным, используя свои сильные стороны — юмор, умение играть, получать удовольствие, радость жизни.

«Зависимому» необходимо для выздоровления — выйти за пределы рассудка, перестать умничать, научиться понимать, как чувствуют себя другие, стать гибким, проработать свои проблемы, никого не обвинять, выражая свой гнев. Ресурсы, за счет которых можно производить изменения, — высокая степень осознания своих проблем, порывистость, чувствительность к боли.

Но для этого необходима серьезная внутренняя работа, которую вы можете выполнять вместе с психологом-консультантом или самостоятельно.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМО ИССЛЕДОВАНИЯ ПРИ РАБОТЕ С СУБЛИЧНОСТЯМИ

Предлагаю вам ряд упражнений для самоисследования при работе с субличностями. Это упражнения психотерапевта Джаннет Рейнуотер. Первое упражнение Тома Йеманзома.

Упражнение «Круг субличностей»

1. Перечислите все свои желания. Записывайте все, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включили и то, что у вас сейчас есть, и то, что вы хотели бы иметь в дальнейшем. Следует учесть, что этот список не похож на список «Чего бы мне хотелось к Рождеству!».

Поскольку вы не имеете возможности взглянуть на списки других людей, я приведу наиболее часто встречающиеся желания:

- быть хорошим родителем;
- не болеть;
- иметь много денег;
- закончить учебу;
- достигнуть успеха в работе/бизнесе;

- любить;
- быть любимым;
- получить хорошее образование.

2. Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Есть ли у вас субличность, которая говорит вам, что она тоже хотела бы иметь все это? Или субличность, осуждающая людей, имеющих желания, которых нет у вас или которые для вас являются несущественными. А теперь составьте список ваших собственных желаний.

3. Когда в вашем списке наберется двадцать пунктов (или когда вы почувствуете, что записали все желания), просмотрите список и выберите пять-шесть самых существенных. Может быть, вы захотите что-то изменить в нем. Например, можно объединить желания «кататься на лыжах», «плавать», «играть в теннис», «ходить в поход» в одно общее - «заниматься спортом на свежем воздухе». Теперь выделите свои самые важные желания и не включайте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность «Что подумают люди?».

4. На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром примерно 20 см. Внутри него - круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого - ваше «я». А в самом кольце разместите те пять-шесть субличностей, являющиеся выразителями ваших желаний.

5. Нарисуйте пастелью или цветными мелками символы, отражающие ваши желания. Отсутствие художественных способностей в данном случае не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы.

6. Когда вы закончите рисование, дайте каждой субличности свое индивидуальное имя. Некоторые из них могут походить на клички: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная Крошка, Мать-Земля, Лекарь, Знаток. Другие могут быть более романтичны, важно придумать собственные, имеющие для вас смысл названия.

7. Теперь раскрасьте свое «я».

Это упражнение можно повторять много раз. Я думаю, что названия некоторых субличностей могут меняться по мере того, как вы будете точнее прояснять для себя, чего же они хотят, как действуют и почему меняются.

Игры, в которые играют ваши внутренние голоса, становятся деструктивными в том случае, если вы их не осознаете или позволяете себе расслабиться, не предпринимая мер для примирения конфликтных сторон. Одна из целей самонаблюдения - как можно лучше понять центр, сущность собственного «я», усилить его, чтобы оно было способно разрешать конфликты между субличностями. Будьте уверены, что ваше «я» не станет игнорировать или прогонять какие-либо субличности, поскольку каждая из них фактически отражает потребности целостной личности.

Предлагаю еще одно упражнение, которое позволит вам больше узнать о ваших субличностях.

Упражнение «Диалог субличностей»

Дайте возможность обнаруженным вами субличностям пообщаться друг с другом и вашим «я», пусть они скажут, за что ценят друг друга, почему обижаются и чего хотят. Может быть, вам захочется записать эти диалоги, тогда я рекомендую записывать за один сеанс лишь несколько диалогов - для того, чтобы дать возможность полностью развернуть каждое взаимодействие. (При пяти субличностях «я» всего мы получили пятнадцать диалогов, при шести - двадцать один диалог.) Дайте им возможность сказать несколько предложений, начинающихся словами: «Мне нравится...», «Я обижен...», «Я хотел бы...», «Мне представляется...».

Субличности могут иметь как позитивный, так и негативный характер, они могут быть в конфликте друг с другом, но могут и дружить. Следующее упражнение поможет вам определить своего негативного Критика.

Упражнение «Определите своего Критика»

Что он говорит вам?

Возможно, он дает какие-то указания, начинающиеся со слов: «Ты должен...» и «Когда ты только научишься...». Каким тоном он это говорит? Когда? Что он требует от вас? Что вы чувствуете по отношению к нему? Дайте ему имя, отражающее его сущность. Если вы обозначите этого персонажа существительным, добавьте еще одно-два прилагательных, чтобы точнее описать его свойства. Вот некоторые имена: Преследователь, Окружной Прокурор, Критик Подрезающий, Подстрекатель, Ты Снова Здесь, Болван..., а также: Мисс Совершенство, Изобличитель, Упрекающий, Любопытный, Убийца и пр. А как вы назовете своего критика? Теперь станьте критиком. Объясните своей целостной личности, как она в вас нуждается. Расскажите ей, какой без вас будет беспорядок. В качестве своего «я» осознайте ценные стороны Критика. Обсудите с ним, как сохранить и использовать его положительные качества и уменьшить негативные, причиняющие боль. Например, ценной стороной преследователя может быть покровитель.

Другая негативная сторона личности - это Саботажник. Он появляется обычно тогда, когда вы меньше всего его ждете. Он может отговорить вас от нового дела или развалить уже начатое. Умение распознать и понять своего Саботажника очень важно в работе над собой.

Упражнение «Встреча с Саботажником»

1. Подумайте о каком-нибудь деле, которое вы хотели бы успешно проделать. Это может быть поступление в учебное заведение, создание семьи, освобождение от ненужных связей, организация оздоровительного центра или прием гостей. Представьте теперь, что ваш план осуществлен.

2. Теперь попробуйте придумать что-нибудь такое, что нанесет ущерб вашему предприятию, помешает его осуществлению. Вообразите эту картину.

3. Нарисуйте Саботажника или ту силу, которая толкает на саботаж, противодействует исполнению задуманного.

4. Теперь сами побудьте в роли Саботажника и обдуманно помешайте осуществлению своего проекта. Расскажите, какую выгоду вы извлекли из этого.

5. С точки зрения «я» представьте встречу с Саботажником и проведите с ним переговоры. А как бы вы назвали своего Саботажника? Возможно, ваш Саботажник - это одновременно и жертва, то есть еще одна субличность, которая имеется у большинства из нас и которую достаточно легко обнаружить. Этой субличности нравится быть жертвой, чувствовать себя беспомощной, добиваться внимания искусным умением казаться неумелой, несурзной и т. д. У некоторых людей жертва имеет такие названия: Айсберг Страх, Пустая Чашка, Капризный Ребенок, Мамочка, Злобный Отшельник, Эгоист, Ничтожество и т. д.

Корни этой субличности могут тянуться в детство, когда человек действительно был беспомощным существом, а семья неблагополучной. У того, кто в детстве ощущал себя жертвой, вырабатываются определенные образцы поведения и соответствующие чувства, которые сохраняются даже тогда, когда необходимость в подобном поведении отпадает. В этом случае могут проявиться такие субличности, как Жертва, рассуждения которой: «А зачем что-либо менять? Ведь от меня ничего не зависит», - способствуют Саботажу и мешают принять ответственность за свою жизнь. Эти субличности могут быть зациклены на прошлом и не принимать реальности настоящего. Здесь важно сначала обратиться к своему прошлому опыту, установить отношения с прошлым, вновь пережить те горести, которые были пережиты в детстве, а затем сказать своей Жертве совершенно твердо: «Теперь все по-другому!» Очень важно не осуждать самого себя за то, что в вас есть такого рода негативно направленные субличности. В них всегда можно обнаружить положительную сторону. Принятие и признание себя самого хозяином своих негативных субличностей, черт характера, мотивов, действий и т. п. - ключ к личностному росту и счастью, освобождению от созависимости. Однако признать их не означает позволить им полностью завладеть вашим «я».

Теперь важно провести упражнение, широко используемое в психотерапевтической практике по разотождествлению, это упражнение психотерапевта Роберта Ассаджиоли.

Упражнение «Разотождествление»

Сядьте удобно, выпрямив спину. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием. Затем повторяйте вслух или про себя:

У меня есть тело, но я - это не мое тело. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное «я».

Мое тело - прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно всего лишь инструмент. Я хорошо с ним обращаюсь, я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но мое тело - это не «я».

У меня есть тело, но я - это не мое тело.

У меня есть эмоции, но я - это не мои эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы, противоречивы. Однако я всегда остаюсь собой, своим «я», радуюсь или горюю, спокоен или взволнован, надеюсь на что-то или отчаиваюсь. Поскольку я могу наблюдать, понимать и оценивать свои эмоции и, более того, управлять, владеть ими, использовать их, то очевидно, что они не есть мое «я».

У меня есть эмоции, но я - это не мои эмоции.

У меня есть интеллект, но я - это не мой интеллект. Он достаточно развит и активен. Он является инструментом для познания окружающего и моего внутреннего мира, но он - это не мое «я». У меня есть интеллект, но я - это не мой интеллект. Я - центр чистого самосознания. Я - Центр Воли, способный владеть и управлять моим интеллектом, эмоциями, физическим телом и всеми моими психическими процессами.

Я - это постоянное и неизменное «я».

Это очень ценное упражнение можно повторять по несколько раз в день. Постепенно оно становится упражнением по самоотождествлению, потому что по мере того, как вы обучаетесь не отождествлять себя со своими эмоциями, телом, мыслями и теми или иными субличностями, вы все больше погружаетесь в ощущение собственного истинного «я», которое является достаточно простым, постоянным и неизменным.

Вы можете использовать модель этого упражнения для любых своих субличностей, употреблять собственные выражения и формулировки и заканчивать разотождествление, например, так: «У меня есть субличность Безумный Контролер, но я - это не Безумный Контролер».

Теперь я хочу предложить вам еще ряд упражнений Дж. Рейнуотер, которые помогут вам в различных ситуациях, как помогли не раз мне и моим клиентам.

Следующее упражнение используется клиентом, когда вы чувствуете какое-то напряжение или когда вам необходимо контролировать себя, а вы боитесь, что выйдете из-под контроля.

Упражнение «Поплавок в океане»

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер, на некоторое время волна может накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

Упражнение «Как было бы, если бы...»

Если вы чувствуете себя подавленным, вообразите, как бы вы чувствовали себя и как бы выглядело все вокруг, если бы вы были жизнерадостны.

Если вы чувствуете себя обессиленным, вообразите, каким бы вы были, если бы были полны сил.

Если вы чувствуете себя усталым, найдите в себе ту часть, которая никогда не устает.

Вообразите себя активным и энергичным. Что вы делаете? Что вы чувствуете?

Когда вы ощущаете, что вам необходима психологическая поддержка, можно проделать следующее упражнение.

Упражнение «Оживление приятных воспоминаний»

1. Вспомните то время своей жизни, когда вы были уверены, что по-настоящему любимы. Выберите какой-нибудь эпизод этого периода и заново переживите его во всех деталях

или

вспомните те моменты, когда испытывали какие-то острые переживания... были влюблены... вас озарило вдохновение... были захвачены чтением, работой или какой-то другой важной деятельностью... слушали музыку и т. п. Выберите один из таких высших пиков вашей жизни и постарайтесь пережить его заново.

2. Теперь попробуйте ответить самому себе, каковы самые существенные особенности этого переживания.

3. Что мешает вам испытывать такие чувства сейчас.

Следующее упражнение на воображение.

Проделав его, вы сами поймете, в какие моменты вашей жизни оно может вам помочь.

Упражнение «Храм тишины»

Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города... Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внима-

ние на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны... Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум... гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов... булочную... цветочный магазин... Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо?.. Вы подойдете и поприветствуете этого человека? Или пройдете мимо?.. Остановитесь и подумайте: что вы чувствуете на этой шумной деловой улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Вывеска гласит: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окружены глубокой тишиной...

Когда вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к Храму тишины, чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда.

После выполнения всех предложенных упражнений вы можете сделать записи и нарисовать то, что происходило с вами. Что нового вы узнали при выполнении этих упражнений? Может быть, что-нибудь такое, что можно использовать в повседневной жизни? Запомните, что связывание вашего воображения и фантазий с жизнью в реальном мире называется «заземлением» и оно может помочь вам спланировать конструктивные изменения, не позволив стать «собирателем грез».

А это упражнение рекомендуется применять, когда вы перегружены делами и не знаете, за что браться в первую очередь.

Упражнение «Заброшенный сад»

Вы совершаете прогулку по территории большого замка. Видите высокую каменную стену, увитую плющом и деревянную дверь в этой стене. Откройте ее и войдите. Вы оказываетесь в старом заброшенном саду. Когда-то это был прекрасный сад, однако уже давно за ним никто не ухаживает. Растения так разрослись и все настолько заросло травами, что не видно земли и трудно различить тропинки. Вообразите, как вы, начав с любой части сада, пропалываете сорняки, подрезаете ветки, выкашиваете траву, пересаживаете деревья, опалываете, поливаете их, то есть делаете все, чтобы вернуть саду прежний вид... Через некоторое время остановитесь и сравните ту часть сада, где вы уже поработали, с той, которую вы еще не трогали.

« »

Хорошо помогает в тех случаях, когда вы чувствуете себя беззащитным, уязвимым, покинутым.

Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова - высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мели, являющегося символом безопасности для людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, источник, который никогда не гаснет.

А сейчас мне хочется предложить вам немного заняться самонаблюдением или осознанием того, что же с вами происходит. О чем вы думаете в данный момент? Что вы чувствуете? Какие ощущения в теле? Вспомните все, что вы отметили и узнали о себе при выполнении предлагаемых в этой главе упражнений. Понаблюдайте в данный момент свою реакцию на последние предложения.

Искусство осознания — основной метод, с помощью которого можно овладеть своими мыслями, чувствами, эмоциями. Очень важно сначала просто наблюдать за собой, не оценивая, не анализируя, не критикуя, не стараясь изменить себя. Мне нравится сравнение Дж. Рейнуотер: «Вы как бы составляете альбом „мысленных фотографий" самого себя, сделанных нейтральной фотокамерой в различные моменты жизни, в различных ситуациях и эмоциональных состояниях. Вот я плачущий, вот я в момент триумфа, вот я в смущении» и т. д.

Займитесь самоосознанием, сделайте эти «мысленные фотографии» без критики и стремления улучшить себя (иначе это будет очередное самоистязание).

Если вы хотите понять себя, то должны просто осознать, что же именно происходит с вами, вашими мыслями, вашими чувствами, вашим телом в данный момент времени. Не критикуйте. Не оценивайте. Не осуждайте. Когда вы пытаетесь что-то улучшить в себе, вы невольно критикуете и осуждаете себя. А осуждая, не сможете наблюдать за собой, осознавать себя, видеть себя таким, какой вы есть.

РОМАН О СЕБЕ САМОМ (ИСЦЕЛЕНИЕ ПИСЬМОМ)

Отвергать собственный опыт — значит препятствовать своему развитию, значит лгать самому себе, а это все равно что отречься от своей души.

Я предлагаю вам то, что стало исцеляющим для меня, — написание рассказа, повести или романа о себе самом. Не пугайтесь и не отвергайте эту возможность сразу. Даже если вы никогда и ничего не писали, стоит попробовать. Возможно, когда-то в детстве вы вели дневник. Представьте себе, что это тоже будет простым дневником, вести который вы будете лично для себя, а не для чужих глаз. Дневник помогает проработать имеющуюся проблему, отделиться от своих чувств, осознать свои желания и настроения, осмыслить пережитый опыт, принять какое-то решение, проанализировать ситуацию. Для того чтобы дневник принес вам пользу, он должен стать тем местом, где вы будете совершенно искренней. Пишите только для себя, не показывайте никому. Если вы будете вести дневник, предполагая, что кто-то другой когда-нибудь может прочитать ваши записи, то непроизвольно начнете о чем-то умалчивать, фильтровать, чтобы не выглядеть смешно в глазах окружающих и т. д., или писать так, чтобы заставить другого чувствовать себя виноватым, или просто захотите показать своим близким, как вы страдаете, и т. п.

А теперь о моральном осуждении. Моральное осуждение — это отношение, возникающее из-за существующих у человека ожиданий относительно другого близкого человека вместе с желанием контролировать его и диктовать ему свою волю.

Живя рядом с зависимым человеком, наркоманом или алкоголиком, система ценностей которых существенно отличается от вашей, вы можете сделать выбор: либо критиковать, осуждать, негодовать и вступать с ними в яростные споры, переходящие в ссоры или даже драки, либо вообразить себя посторонним наблюдателем. Вы можете попробовать без всякого осуждения наблюдать за поведением близких вам людей, послушать их высказывания как бы со стороны.

Это поможет вам более реально увидеть картину того мира, в котором они живут. Тем более что, когда человек под дозой или пьян спорить, неистовствовать, кричать или читать мораль и проповедь абсолютно бесполезно, вы же знаете, что это ничего не меняет, только истощает вас и ваши силы. Если вам удастся стать сторонним наблюдателем, то удастся и решить, можете вы их принимать сейчас такими, какие они есть, мирно сосуществовать рядом или вам надо расстаться. У них есть выбор — колоться или не колоться, пить или не пить, а у вас — жить с ними или не жить. Когда вы измените свое поведение, они тоже вынуждены будут измениться.

Но если, написав что-то, вы почувствуете, что хотите это кому-либо показать как наиболее реальное выражение ваших чувств, сделайте это. Но не пишите ради того, чтобы кто-то это прочитал. Найдите для дневника укромное место, где его никто не найдет. Пишите тогда, когда хотите, в любое время по необходимости. Вы можете это делать каждый день или каждую неделю, но если ваше состояние тяжелое или критическое, заставьте себя писать ежечасно до тех пор, пока не станет легче на душе. Не пугайтесь своих слез, проявления чувств, это естественно и полезно для вас. Ставьте даты, периодически перечитывайте написанное и, поверьте, однажды написанное каждый раз будет вызывать у вас разные чувства и отношение. Возможно, вы будете очень этим удивлены. То, что в момент написания казалось безнадежным, теперь изменилось и стало другим. Отчаяние и страх уступили место вере и надежде. Может быть, вы отметите какие-то повторяющиеся формы своего поведения в отношениях с близкими. Или наткнетесь на описание тупиковых ситуаций во взаимодействиях с членами своей семьи и найдете удачное решение проблемы. Все может быть, самое важное состоит в том, что дневник помогает оставить свои чувства, проблемы и страхи на бумаге и как бы абстрагироваться и дистанцироваться от них. После написания появляется чувство освобождения и облегчения, хотя сам процесс написания может быть тяжелым. Чувства как бы охватывают нас, забирают в плен, мучают и не отпускают. Затем как-то само собой все рассеивается, и наступает опустошение, но это чувство приятно, как от хорошо проделанной работы. Важно доверять процессу, отпускать себя и не стесняться ни слов, ни чувств, ни своих тайных желаний. Вы прежде всего человек и имеете право на то, чего хотите в жизни. Возможно, вы содрогнетесь во время чтения дневника, увидев, как плохо контролировали

какую-то ситуацию и насколько тогда были охвачены каким-то переживанием, но как тронуты вы будете, узнав, что изменились с того времени в лучшую сторону и научились владеть собой. Дневник можно использовать и для того, чтобы исследовать отношения с кем-то, кто вас обидел. Запишите воображаемый диалог между вами и обидчиком, и вы, возможно, освободитесь от этого чувства. Если кто-то разочаровывает вас или вы испытываете к кому-то негативные чувства, напишите ему в дневнике письмо. Это письмо не будет отправлено, но, быть может, именно оно позволит вам понять, что вы чувствуете, в чем, на ваш взгляд, не правы другие люди и чем вы сами провоцируете ситуацию. Возможно, благодаря ведению дневника вы яснее поймете, каковы ваши жизненные ценности и что для вас в жизни по-настоящему важно. Дневник поможет вам понять или решить какие-то проблемы. Дневники вели многие великие люди. В известном дневнике Анаис Нин в 1933 году писала: «Только ты, мой дневник, знаешь, что лишь с тобой я делилась своими опасениями, слабостями, жалобами и разочарованиями. Я чувствую, что не могу быть слабой в жизни, потому что другие люди зависят от меня. Я отдыхаю с тобой и жалуюсь тебе... Мой дневник, ты помогаешь мне держаться». Я могу тоже присоединиться к этим словам. Я писала тогда, когда мне становилось невыносимо от нахлынувших чувств. Это помогало мне пережить отчаяние и выстоять. Если бы я была лишена такой возможности, не знаю, что было бы со мной. Возможно, я не выдержала бы и сломалась.

Если вам трудно начать вести дневник, то можете попробовать написать автобиографию, но только более подробную, чем вы писали при поступлении на работу. Написание автобиографии помогает отделаться от навязчивых размышлений о своем прошлом, придать ему какой-то смысл. Опишите историю своей жизни, вспоминая все главные события и свое отношение к ним. Все мы родом из детства. Именно тогда мы были беззащитны и наиболее уязвимы и зависимы от взрослых. Если вам тяжело возвращаться к отрицательным детским воспоминаниям, можете начать с любого периода вашей жизни. После написания автобиографии отложите ее в сторону. А позднее вернитесь к ней, прочтите ее заново. Какие чувства она у вас вызывает? Прочтите снова. Какие чувства? Возможно, она получилась очень пессимистическая. В этом случае дождитесь хорошего настроения и напишите другую автобиографию, акцентируя внимание на позитивных моментах своей жизни. Но может произойти и так, что

некоторые периоды прошлого вы совсем не помните, возможно, там скрывается очень важный эмоциональный материал, какая-то психологическая травма или шокирующее событие, — вы можете восстановить ощущение того времени с помощью психолога, друга или самостоятельно.

Упражнение «Воспоминание детства»

Возьмите бумагу и нарисуйте план квартиры или дома, где вы жили, когда были ребенком. Постарайтесь как можно более точно воспроизвести все детали. Где была ваша комната, спальня, гостиная, кухня. Где была входная дверь. Как стояла мебель в каждой комнате.

Мысленно «войдите в комнату», которую не могли вспомнить, находясь там, закройте глаза и представьте те части комнаты, которые все-таки помните. Теперь мысленно идите от одной стены к другой, ощупывая предметы и вдыхая их запах. Когда в вашей памяти начнет проступать вид комнаты, двери стенного шкафа, кровати, которых вы «не помнили» долгие годы, остановитесь и наблюдайте за всплывающими в сознании ассоциациями. Возможно, вам захочется пойти дальше, в сад, на соседнюю улицу, в школу или на речку. Позвольте своему воображению плыть по течению воспоминаний. Может быть, вы вспомните свои детские игры, или веселый праздник или что-то еще, восхитившее вас или поразившее ваше воображение.

Когда вам удастся что-либо вспомнить, запишите это или проговорите вслух. Без этого воспоминания ваша автобиография не будет завершенной. Последнее время вы столько себя ругали, обвиняли во всем, теперь же пришло время сказать о себе хорошие слова, ведь на самом деле мы этого достойны.

Упражнение «Похвала самой себе»

Найдите тихое, укромное место, где вам никто не будет мешать, сядьте, закройте глаза, следуйте за своим дыханием, не меняя его естественный ритм, просто дышите.

Вспомните детство, каждую свою заслугу, каждую похвалу, каждое достижение, которым вы можете гордиться. Постарайтесь не комментировать эти воспоминания едкими замечаниями. Вспомните школьные годы, юность, обратите внимание на те события, которые без вашего участия приняли бы совсем другой оборот. Вспомните, скольким людям на свете вы помогли, от скольких вы заслужили благодарность и похвалу. Постарайтесь вспомнить все, пусть даже и незначительные мелочи в вашей жизни. Похвалите себя. Вы по праву можете собой гордиться.

СОНЕЗАВИСИМОСТЬ (ПСИХОТЕРАПИЯ ПОЗИТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ)

— Научившись слушать себя, ты услышишь весь мир...

— Безопасность — это полный отказ от атаки.

— Ангелы летают высоко, потому что чувствуют себя легкими.

Вскоре после того, как сын начал принимать наркотики, я посетила 6-дневный тренинг английского психотерапевта Ивон Стюарт.

В памяти осталось море моих слез. Каково же было мое удивление, когда недавно, открыв свои записи 4-летней давности, я обнаружила то, что очень меня поразило и обрадовало. Поразило, что, будучи созависимой, какая-то моя часть была абсолютно здорова и мыслила вполне реально, а обрадовало, что почти все написанное исполнилось. Я долго думала, как вам об этом рассказать, привести только методику без личных примеров пройденного тренинга или методику, но с примерами, касающимися созависимости. Я решила оставить все без изменений, потому что, на мой взгляд, это и есть один из примеров сонезависимости. Главное, я писала это для себя, не думая о том, что когда-нибудь кто-то это будет читать.

Итак, необходимо определить для себя:

цель — «почему?»;

видение — «что?»;

ценности — «зачем?».

Цель (для меня тогда) — я хочу быть психологом-консультантом, чтобы люди, испытывающие трудности в жизни, не были одни, чтобы они знали, что кто-то может им помочь. Чтобы они знали: то, что происходит сейчас в их жизни,— это временные трудности, они нужны, чтобы стать сильнее, научиться преодолевать препятствия, выживать и жить счастливо, несмотря ни на что. Я пережила это, значит, возможно, и научилась. Вы тоже сможете это пережить и научиться быть счастливыми.

Видение — я работаю психологом-консультантом.

Ценности — я хочу реализовать свой талант, самовыразиться, быть нужной и востребованной, чтобы я могла собой гордиться, чтобы мои близкие гордились мной и были счастливы рядом со мной, а я с ними.

СМЫСЛ МОЕЙ ЖИЗНИ

Самореализоваться, вырастить детей, найти свое истинное предназначение, общаться с друзьями, родственниками, любить мужа, работать психологом, писать статьи, написать книгу, открыть новые психологические методы, стать поддержкой детям, познавать новое, передавать свой опыт, осознать свой опыт, искать смысл жизни, подготовиться к смерти. Для меня быть собой — жить с детьми, жить в семье, описать свой жизненный путь, жить в ладу с самой собой. Я живу так, как будто пишу книгу жизни. Я — книга жизни. Я — книга. Я — смысл жизни.

ДЕКЛАРАЦИЯ МОИХ ПРАВ

Мои ценности — я люблю правду, я открыта, я предпочитаю конфликтовать в открытую или отойти в сторону, я замечательный подарок природы, я ценю свой интеллект, у меня богатое воображение, я добрая и щедрая.

Мои принципы — я хочу, чтобы меня уважали как женщину и человека, я хочу, чтобы ценили мой ум, хочу, чтобы приняли мою мудрость, я хочу, чтобы со мной советовались при принятии решений, я хочу, чтобы за поверхностным во мне видели мою глубину, я хочу, чтобы мне не навязывали свое мнение, хочу, чтобы на мне не срывали свое дурное настроение.

Моя практика — я хочу работать, следуя своим желаниям и стремлениям; я хочу работать, ощущая себя частью структуры организации как единого организма; я ответственна за отношения, верования и практику организации; я живу настоящим моментом.

Мои верования — я живу в ладу с собой, это самое для меня дорогое; для меня важно, чтобы внутри меня было также благополучно, как снаружи; я развиваю в себе доверие к людям, и они в моем присутствии становятся открытыми; я понимаю саму себя и честна

в отношении к людям; я раскрываю свой талант психолога, это делает меня счастливой, а людям становится теплее рядом со мной.

В поисках радости через реальность Универсальная схема работы



Идеальная модель меня как психолога-консультанта — «Я заняла свое место в мире».

Корни мотивации — каждый человек хочет счастья, радости и покоя. Каждый хочет любить и быть любимым. И не хочет быть одиноким. Каждый хочет ощущать поддержку. Я хочу того же. Поняв это о себе, я могу помочь людям, а они могут помочь мне. Мы можем вместе объединить свои усилия на пути к счастью.

Эмоции, чувства — каждый человек время от времени в своей жизни страдает, испытывает чувства радости, печали, счастья и тоски. Исследовав свои эмоции и чувства, я могу помочь людям в исследовании их чувств.

Установки — я верю, что психолог нужен каждому. Я верю, что я талантливый психолог. Для меня ценна человеческая жизнь, человеческая душа и человеческое сердце — это касается как меня, так и моих близких и клиентов. Я сознательно строю свои отноше"

ния. Я верю в свои силы. Я верю в себя. Я верю в помощь извне и свыше.

Поведение — я принимаю решения, руководствуясь разумом и сердцем, эмоции не имеют надо мной власти, я умею прощать, не помню зла; я продумываю каждое свое дело; я получаю вознаграждение сполна за свой труд; я соответствую сама себе, т. е. живу в ладу с собой.

Артефакты — у меня известное имя, я престижный консультант, я всегда сохраняю стиль и имидж; я много читаю, прекрасно отдыхаю там, где хочу; езжу туда, куда хочу. Мои аудиокассеты психологических программ успешно продаются, у меня много публикаций, я пишу книги и выпускаю их.

МОИ ЖИЗНЕННЫЕ ДЕВИЗЫ

Делай, что должен, — и будь, что будет.

Слушай и услышишь.

Не смотри, не оглядывайся на других — неси свое.

Независимость во всем.

Радоваться жизни самой, радоваться вместе с тобой.

Прекрасное в тебе — подари мне и ничего не бойся, потому что оно прекрасно.

Действие лучше бездействия. Воспринимай жизнь такой, какая она есть.

Пусть все будет так, как ты захочешь.

Твои чувства, твои ощущения — великая подсказка в выборе решения.

Индивидуальность должна быть свободной и от предыдущих успехов и неудач.

Постарайтесь воспользоваться этой методикой и поработать с ней самостоятельно или с психологом. Если у вас пока это не получается, начните со следующих вопросов:

1. Что вам трудно принять в самих себе?
2. Что из черт своего характера вы часто проецируете на других людей? (Приписываете им собственные черты.)
3. Если вы часто кого-то критикуете или спорите, то какую часть себя вы проецируете на этого человека?

4. Что, как вы чувствуете, люди вокруг вас не принимают в вас?
5. Что другие люди не видят в вас?
6. Что восхищает вас постоянно в других людях?
7. Чему вы завидуете в других людях?

Если вы не смогли ответить на эти или предыдущие вопросы, возможно, вам мешает страх. Иногда мы начинаем испытывать страх, когда подорвано наше представление о себе в глазах других людей, возникают кризисы общения. Если мы что-то прячем в себе, тело начинает проявлять себя болезнями. Чтобы избежать страха, мы начинаем контролировать, но происходит это неосознанно. Страх порождает контроль, а контролер — очень мощный манипулятор. Когда нас лишают власти, мы идем в обход, через черный ход, через манипуляцию. В страхе заключена мощная сила, огромное количество энергии. Наша задача — превратить собственный страх в своего союзника, воспользоваться его мощной силой, подружиться со страхом.

Для начала ответьте на вопросы о страхе, сделать это надо быстро, не задумываясь, первое, что пришло в голову, без рассуждений:

1. Что вас страшит в вашей внешности? (Или: что не нравится?)
2. Что пугает в себе самом, какие чувства?
3. Что пугает в отношении близких, какие эмоции?
4. Что пугает в выражении себя, в творчестве?
5. Что пугает в работе?
6. Какой страх сейчас управляет вашей жизнью?

Ежедневно и ежечасно все это время нас выматывает страх за жизнь близкого нам человека. Давайте исследуем его.

Упражнение «Мой страх» (работа с воображением)

Найдите тихое, укромное место, где вам никто не будет мешать. Сядьте удобно, так, чтобы ваши руки и ноги не скрещивались. Следуйте за своим дыханием, не меняя его естественный ритм, просто дышите. Вспомните, в каких случаях и когда вы испытываете страх? Как вы себя при этом чувствуете? Как чувствует себя ваше тело, где в тот момент находятся ваши мысли? Если это удалось, двигаемся дальше. А как чувствуете вы себя сейчас? Что с вашим телом, вашими мыслями? Есть ли какие-то изменения в теле? Если есть, то мысленно отметьте то место, где проявляет себя страх наиболее сильно. Что чувствуете вы там? Какой он - ваш страх? Пофантазируйте. Какого он цвета? Имеет ли запах, вкус? Из чего состоит, каков на ощупь? Какая у него температура? Как давно он поселился у вас, откуда пришел, что его привлекло, как он чувствует себя в вашем теле? Чего он хо-

чет от вас, чему может вас научить, зачем он вам? Задавайте ему любые вопросы. Когда услышите ответы, можете сказать ему все, что захотите. Хотите ли вы стать хозяйкой своего тела и позволить ему уйти и, если он сопротивляется и не хочет, может быть, стоит применить силу и отправить его туда, откуда он пришел? Но, возможно, это ваш защитник, он спасает и предостерегает вас по жизни. Выбор за вами. Вы должны сами почувствовать, как с ним поступить. Когда будете готовы закончить упражнение, обратите еще раз внимание на то место, где был ваш страх? Что там сейчас? Как чувствует себя ваше тело? Как чувствуете себя вы? Поблагодарите страх и закончите упражнение. Вы можете нарисовать свой страх на бумаге и описать свои чувства. Если вам трудно работать с телом, можете поработать с рисунком, задавая ему вопросы или молча просто рисуя - сначала страх, а потом все, что захочется. Трансформация страха происходит и с помощью рисунка, ведь так вы тоже можете подключить свои чувства и проявить их.

Упражнение «Принятие лучшего в себе»

Ангелы летают потому, что чувствуют себя легкими...

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

Три мои лучшие физические части тела:

Три лучшие качества в общении:

Три необычные характеристики самого себя:

Три особенности сердца:

Одна самая важная моя ценность

Самое важное качество

После выполнения этого упражнения, давайте перейдем к следующему, на мой взгляд, очень важному упражнению, потому что, будучи созависимыми, живя рядом с алкоголиком или наркоманом, мы накопили много гнева.

« »

Вспомните, как вы выражали гнев, когда были ребенком. Как это воспринималось взрослыми. Например, с отцом я не могла выражать гнев, только с матерью. Затем проявляла гнев в ответ на запреты в школе - тем, что спорила с учителями.

Какие чувства проявляли вы в гневе, будучи ребенком? Например, моим выражением гнева была ответная агрессия. Я испытывала страх, ужас, испуг, зажатость, убегая с матерью от пьяного отца, в руках которого был зажат нож, направленный на мою мать. Она плакала, но молчала, не сопротивлялась от страха. Я стала упрямой, агрессивной, истеричной, делала все наоборот.

Если вы не могли выражать гнев, когда были ребенком, то куда он уходил? Например, возможно, в болезни - аллергия, ангина, головная боль.

- Что изменилось, когда вы стали подростком?

Например, став подростком, я стала выражать и проявлять себя более ярко, но в конфликтах и ссорах моими доводами были крик и слезы (как у матери). Но затем обида на пьянство матери так и осталась невыраженной, я скрывала ее от всех.

- Что сейчас в вашей жизни вы делаете со своим гневом?

Например, сжимаю зубы и терплю, скрываю и в основном не проявляю. Иногда удается проявить гнев в семье шутками и смехом в адрес мужа, а иногда криком на детей. Мой подавленный гнев уходит в головную боль и другие болезни.

Теперь, когда вы ответили на вопросы, представьте в своем воображении: каков ваш гнев? Как он выглядит? И попробуйте нарисовать его цветными фломастерами. Когда вы нарисуете, посмотрите на то, что получилось. Какого он цвета? О чем он говорит вам? Чего хочет от вас? Как вы можете его выразить? Похож ли ваш гнев на то, о чем я напишу ниже.

Гнев - это инстинкт желания самозащиты, его необходимо уважать. Гнев имеет много масок. Иногда за гневом прячется боль, а иногда сам гнев прячется за грустью. Долго сдерживаемый гнев может вызвать глубокую депрессию. Холодный гнев ранит душу, горячий вырывается наружу, но исчезает. Важно не давать гневу крутиться внутри нас, это разрушает, может перерасти в желание мести. Местью могут стать сплетни, насмешки над кем-то за его спиной, тогда все усложняется, и страдает от этого больше людей. У взрослых месть всегда находит обходные пути, дети освобождаются от гнева с помощью драк и крика.

Существует предубеждение, что женщины не имеют права выражать гнев. Поэтому именно женщинам очень трудно найти свой голос. Наша задача состоит в том, чтобы через трансформацию гнева найти этот голос. Проявление гнева помогает определить свои границы, то, на чем каждый из нас стоит. В работе с гневом сначала проявляется, а затем высвобождается много энергии. Для того чтобы работать с гневом, важно создать себе безопасное пространство, где вы не можете ничего повредить, в том числе самих себя. Возможно, у вас есть человек, которому вы доверяете, и вы захотите сделать это в его присутствии, он сможет стать вам в этом поддержкой. Или вы захотите сделать это в одиночестве на поляне или в лесу. Если это будет происходить дома, то включите какую-либо ритмичную музыку, встаньте (трудно работать с гневом, сидя на стуле), положите свой рисунок гнева на пол, стол, или прикрепите на себя, или возьмите его в руки. Делайте с ним то, что вам захочется. Постарайтесь начать выражать себя, свой гнев через ритмичную музыку, позвольте своему телу делать то, что оно захочет, позвольте себе идти, неся эту энер-

гию и одновременно осознавая это. Возможно, вместе с гневом будут выходить обида, боль, слезы. Не препятствуйте этому. Природа энергии - движение; блокируя слезы, мы блокируем энергию, позвольте ей течь, принимая свое состояние обиды, грусти, гнева или горечи. Если вам захочется кричать или плакать, позвольте себе это (соседям можно сказать, что вы репетировали). Если захотите топтать, топайте, можно при этом топтать одноразовые стаканчики или пластиковые бутылки. Если захотите что-либо порвать, рвите. Только лучше, чтобы это были заранее приготовленные старые газеты или книги. Если у вас сжимаются кулаки и появилось желание бить обидчика, стучите по подушке или кровати, если хотите стучать по столу, то поберегите руку, обмотав ее шарфом или полотенцем, а может быть, вам пригодится боксерская перчатка и груша. Если захочется разбить что-то из посуды, то пусть это будет старая посуда с трещинами, тоже приготовленная заранее. Хотя проявление гнева - процесс стихийный, он все-таки должен быть в первую очередь осознанным, вы должны точно знать, зачем и для чего это делаете, против кого направлен ваш гнев. Если мы раздражаемся на кого-то, то должны понимать: наш гнев - это сигнал какого-то сбоя внутри нас самих. И если сразу мы не смогли «отправить его адресату», то накапливать его и потом, когда чаша переполнится, выплескивать в лицо этому человеку просто опасно. Лучше проявить этот гнев, выполняя такое упражнение. Либо не копить его, а выражать порциями, умеренно, в нужное время и в нужном месте, по адресу. Выполняйте это упражнение столько времени, сколько вам необходимо, пока не почувствуете облегчение и усталость.

Если вы относите гнев к негативным чувствам, то помните, что негативные качества - это часть человеческой натуры. И это делает нас людьми, а не ангелами. Если вам в конце или в ходе упражнения удалось рассмеяться, то это просто замечательно. Смех помогает абстрагироваться от проблемы, посмотреть на нее с другой стороны, помогает уладить недомолвки. Если вам это не удалось, можно попробовать, обратиться к самому себе, например: «Ну вот, я опять выпендриваюсь», и начать издавать смешные звуки, без смысла, например: «Гав-гав, ля-ля-ля, на-на-на» и т. д. Важно трансформировать негативную энергию в смех. Если вам понравился такой подход, подробнее об этом вы можете прочесть в моей книге «Самотерапия вредных привычек. Освобождение через осознание», где есть глава о смехотерапии.

Упражнение «45 секунд»

Засеките время, и за 45 сек попробуйте ответить письменно на следующие вопросы:

- Что вам нравится в людях?
- Что не нравится в себе?
- Что вы сделаете за 10 лет до смерти?

- Ваши привычки?
- Что не нравится в людях?
- Какая ложь в себе нравится?

Прочтите то, что написали. Постарайтесь осознать мысли, приходившие в голову во время выполнения упражнения, и те, что приходят сейчас. Разделите мысли и чувства. Остановив мысль, остановим и чувство. Обратив внимание на чувство, мы дадим ему проявиться и освободим его таким образом (это как выход на балкон из душевой комнаты), помните, что, питая чувства мыслями, мы мешаем им. А препятствуя своим чувствам, мы мешаем себе.

Упражнение «Самое страшное»

Напишите на листочке то, что вас пугает сейчас больше всего. Если хотите, можете это нарисовать. А теперь станьте этим страшным, начните говорить от имени этого листа. Позвольте себе делать, чувствовать и говорить то, что хотите. Когда закончите это упражнение, поблагодарите эту часть себя.

Говорят, что «ангелы летают потому, что чувствуют себя очень легкими». Страх мешает нам стать легкими. Любовь значительно могущественнее, чем страх. Именно страх держит нас взаперти, не дает вступить на путь интеграции, сдерживает нас в нашем развитии. А мы ему верим и остаемся с ним, боясь к тому же самих перемен. Говорят, что существует только два состояния - любви и страха. У нас всегда есть выбор. Мы можем продолжать бояться или наконец услышать голос своего сердца, своей души, и тогда наша жизнь полностью изменится, и, возможно, мы будем получать больше удовольствия от жизни. Важно вовремя почувствовать разницу между тем, что делать, и тем, как просто быть. Хотим ли мы оставить позади старый путь и выбрать новый - новый способ существования, через ежедневную игру и эксперимент, где нет страха.

Упражнение «Мои отношения»

Здесь мы займемся исследованием того, как и кем мы себя чувствуем в общении с разными группами людей (дом, работа, друзья, общество). Напишите о ваших желаниях и ожиданиях по поводу интимных отношений с партнером.

Чего ожидает этот человек от меня?

Что я чувствую по поводу его ожиданий и как это влияет на мою свободу?

Чего я жду от своих детей и от себя как родителя?

Какие ожидания я возлагаю на детей?

Чего они ждут от меня?

Какие чувства возникают у меня в связи с этими ожиданиями?

Чего я жду от своих родных?

Чего они ждут от меня?

Что я испытываю по поводу этих ожиданий?

Как это влияет на мою свободу?

Чего я жду от лучших друзей?

Чего ждут мои друзья от меня?

Что я чувствую по этому поводу?

Чего я жду от коллег по работе?

Чего ждут от меня коллеги?

Что это для меня?

Что я ожидаю от общества?

Что общество ожидает от меня?

Что я чувствую по этому поводу?

Как это влияет на мою свободу?

Прочтите, что вы написали. Можете ли вы принять то, что написали безоценочно? Удалось ли вам написать о других людях и о себе, не давая оценок? Можете ли вы принять других и себя и ваши взаимоотношения такими, какие они есть? Не осуждать, не давать советов, просто быть и жить в настоящем моменте самому, не мешая развитию и жизни других. Удалось вам это сейчас или не совсем, не столь важно, - значимо и важно все то, что происходит в данный момент с вами, ваши мысли, чувства, ощущения. Если хотите что-то записать или нарисовать - сделайте это. Мне захотелось сейчас написать: «Все проблемы - мыльный пузырь; дорога никогда не кончается, и все - возрождается».

Это написала я. А что напишете вы? Удалось ли вам с помощью этой книги соприкоснуться со своим внутренним миром, со своими чувствами, мыслями, ощущениями? Чем это было для вас? Зачем и для чего вы это делали? Удалось ли вам осознать и переосмыслить, переоценить что-то в своей жизни? Как вы теперь распорядитесь этим опытом? Как и в чем изменится ваша жизнь? У меня рождается много вопросов на этот счет. Но это мои вопросы. А какие вопросы вы можете задать сами себе? И насколько вы при этом искренни сами с собой?

А теперь, если вы продолжаете читать эту книгу и работать над собой, приступим к самой сложной главе, следовать рекомендациям которой очень непросто. Но если вам что-то дали предыдущие главы, если в чем-то вы смогли измениться, то эта глава будет вам понятна и вы сможете воспользоваться тем, о чем в ней идет речь.

ЖЕСТКАЯ И МУДРАЯ РОДИТЕЛЬСКАЯ ЛЮБОВЬ

Даже в самой худшей судьбе есть возможности для счастливых перемен.

Испытывая отчаяние, я обратилась за помощью к своему учителю, английскому психотерапевту Ивон Стюарт, в тренингах которой тогда принимала участие. Она мне сказала: «В Англии родителей наркоманов обучают принципам „жесткой любви“. И как показывает опыт, именно строгое следование этим принципам дает наиболее ощутимый результат». В одной из клиник Москвы, где в очередной раз лечился мой сын, я познакомилась с материалами организации «Родители против наркотиков» (перевод с английского). Я хочу поделиться этими материалами с вами, возможно, они помогут вам посмотреть на проблему другими глазами и благодаря этому вы сумеете избежать многих ошибок.

Семьи наркоманов похожи друг на друга своей реакцией на изменение поведения и личности наркомана. Вся семья выбита из нормальной колеи и страдает. Обычно родители ощущают ответственность за состояние ребенка и задают себе вопросы: «Что мы упустили? В чем наша ошибка и вина?» Вопросы естественные, но, даже ответив на них, вы не видите выхода из ситуации. Самому же наркоману выгодно, что вы ощущаете себя виновными, и он сам привыкает к этой мысли: «Это вы во всем всегда только стремились меня подавлять, командовать, унижать (или: вам не было дела до меня и т. п.)». И все это еще больше усиливает чувство виновности родителей (или супруги).

Все в семье становятся раздражительными. Нет ничего удивительного, что обычно уравновешенные и здравомыслящие люди под влиянием резко изменившегося поведения своего ребенка начинают говорить и совершать поступки, ранее им не свойственные. В период нервного срыва люди могут действовать как буйные сумасшедшие. Родители— упрекать, угрожать, обзывать, ругать, упрасивать и даже бить. Но ни одно из этих средств, конечно, не идет на пользу ситуации. Наркоман только ощущает неприятие

его близкими и угрозой с их стороны; чувства виновности и гнева родителей добавляют смятения к его больному состоянию.

Пытаясь защитить и уберечь свое дитя от лишних неприятностей, многие родители сами раздают долги, сделанные наркоманом, звонят в школу или на работу и придумывают причины его отсутствия, лгут на звонки по телефону.

Родители боятся, что наркоман испортит себе жизнь, поэтому пытаются вмешаться и исправить его поступки — разумеется из самых лучших намерений. Возможно, некоторые из них думают, в первую очередь о своей репутации. Многими движет чувство виновности. Другим невыносимо видеть сына (дочь) страдающим. Такая защита только вредит ребенку. Спасая наркомана и стараясь загладить его ошибки, родители усиливают его склонность к поведению, являющемуся основной причиной беды. Ведь за свое плохое поведение он (она) получает вознаграждение — сначала в виде кайфа от наркотика, а потом еще и облегчения всех последствий — в школе обо всем договорились, на работе все уладили, в ломбарде вещи выкуплены, долги отданы, проданные вещи заменены новыми и т. д.

Таким образом, «заботливые» родители сделали все, чтобы зависимый не столкнулся с результатами своего поведения и не сделал выводов. Ребенок, которого постоянно прощают за то, что он не несет обязанности по дому и даже за то, что теряет (а потом и ворует) деньги или вещи, — такой ребенок, привыкая в своей семье быть безответственным, становится непригодным для жизни в обществе.

Из семьи, где процветает пристрастие к наркотикам, постепенно уходит любовь. Мы только люди, поэтому зачастую любовь наша обусловлена. Если любовь не вознаграждается ожидаемым, она угасает. Любовь живет любовью. Если же ответа на чувство нет, любовь превращается в горечь, боль.

Когда наркотики (включая и алкоголь) становятся для употребляющего их важнее по значению, чем его близкие, чувство любви подвергается испытанию и, к сожалению, зачастую злоупотребления постепенно убивают любовь. Родители наркоманов, уже осознавшие губительность своего пособничества, выявили альтернативу такому поведению, это «жесткая любовь». Любить своего ребенка «жесткой» или суровой любовью — значит заботиться о нем настолько, чтобы уметь сказать ему «нет» в ответ на злоупотребления, не вредить ему, но быть готовым дать отпор обидчику.

Жесткая любовь говорит наркоману: «Все, хватит. Я не буду решать твои проблемы, решай их сам; я тебя люблю и поэтому говорю тебе: „Хочешь мучиться — мучайся. Не хочешь — ищи путь спасения"».

Когда родители найдут в себе силы и терпение относиться к ребенку с позиций жесткой любви, каждый станет нести ответственность за себя и, следовательно, начнется процесс оздоровления.

Это единственный шанс на избавление от болезни, которой поражены все члены семьи, в той или иной степени. Все, что здесь пишется, это не просто логические выводы и умозаключения — это опыт других родителей. Те родители, которые прошли до вас этим путем, утверждают, что наиболее эффективной программой по избавлению от наркозависимости их близких и освобождению от собственной болезненной созависимости была программа 12 шагов. Я не вправе подробно описывать эту программу, на это имеют право только те, кто работает с ней. Я только могу, опираясь на собственный опыт и опыт своего сына, немного рассказать вам о сути этой программы, чтобы вы решили для себя, насколько она вам подходит. Для меня, моего сьига и моей племянницы она оказалась очень эффективной. Как и чем помогла мне программа «12 шагов»?

Я признала, что бессильна перед проблемой наркомании, бессильна в своих попытках исправить, изменить жизнь другого человека. Признать свое бессилие не на словах, а на деле — непросто. Мешали мысли: «Оставить своего сына один на один с его проблемой страшно, очень страшно». Мне трудно было отделить проблему сына от своей проблемы. «Я должна что-то сделать с ним. Если он не меняется и ничего не изменяется вокруг, значит, я что-то делаю не так и должна еще больше стараться». Иногда, когда нервы не выдерживали, я срывалась и кричала, ругала, угрожала, пугала, настаивала, умоляла и упрашивала, но все было тщетно. И только тогда, когда мне уже казалось, что мои силы — и физические, и моральные — закончились, я признала, что не в состоянии исправить что-либо за него, болезнь сильнее меня, и я не властна изменить решение своего сына, даже если это решение ведет к смерти. Попытки контролировать его жизнь и управлять им ни к чему не привели, сын все больше отдалялся от семьи, ведь с ним была еще и его девушка, тоже наркоманка. Признать свое бессилие и отпустить — это не значит бросить своего сына, перестать его любить и заботиться, нет, это значит — доверить его и себя Богу. Если вы человек неверующий, то программа «12 шагов» предлагает вам осознать понятие «Высшая сила» и обра-

титься к ней. Дальше я старалась не давить, не влиять на сына, не скрывать и не покрывать его ошибки. Я пишу «старалась», потому что это получалось у меня не всегда, так как это очень трудно, мешает страх и другие чувства. Но преодолевать эту проблему с верой в Бога и вместе с другими людьми, у которых та же проблема, что и у меня, значительно легче. Постепенно перемены в моем поведении начали отражаться на поведении сына, он все меньше обвинял меня в чем-либо, все реже предъявлял претензии. Это стало началом пути к оздоровлению. Но все испытания еще были впереди.

Сын продолжал врать, грубить, стал равнодушным. Я теряла терпение, силы, равновесие, совершала множество глупых поступков, так как невозможно было видеть, как он прогуливает школу, получает двойки, не посещает спортивную секцию каратэ и компьютерные курсы. Он ничего не делал дома, не хотел говорить ни о своей проблеме, ни о своем будущем. Я понимала, что он подросток, что ему необходимо самоутвердиться среди ровесников, отделиться от родителей, познать мир взрослых. Но понимала также, что передо мной не просто подросток, а подросток-наркоман, больной человек, и мне очень трудно было отпустить его от себя. В это время я думала, как и каждая мать, об удовлетворении его основных потребностей, необходимых для существования, — еде, одежде, доме. Он же становился все большим эгоистом, а я забывала о себе — не проявляла себя как личность, как специалист, стала сомневаться в своей профессиональной пригодности как психолог, утратила цель в жизни. Хотя больше всего на свете мне хотелось душевного спокойствия себе и своей семье, мужу и младшему сыну, я хотела быть признанным психологом и желанной женщиной. Но сил не было, и я все больше проявляла безразличие к себе, подавляла свои чувства и желания и в ответ получала то же самое от других людей. Все труднее мне было проявлять любовь к сыну-наркоману, так как я все больше натыкалась на его стену отчуждения, равнодушия и непонимания. Но я старалась отделить свои чувства к нему как наркоману от тех чувств, которые я испытывала к нему как к моему ребенку-подростку. И понимала, что если с наркоманом я должна быть жесткой и твердой, то, как подростка, наоборот, должна стараться понять и прочувствовать. Я знала, что каждый подросток очень нуждается в ощущении собственной значимости, в самостоятельности, поэтому он стремится не слушать нас и не признает тех решений, которые мы принимаем за него. В нарушении запретов подросток находит

удовольствие, это возвышает его в глазах сверстников и помогает почувствовать себя взрослым. Речь идет не о вседозволенности, подросток должен четко знать свои границы, но это закладывается в раннем детстве, когда ребенок познает, что горячо, а что холодно, что можно, а что нельзя. Я училась терпимости и сострадательности, но это давалось мне с большим трудом, без поддержки близких людей это было бы трудно.

Принять собственные потребности в состоянии болезненной созависимости гораздо труднее, чем признать потребности близкого человека, особенно если это твой ребенок и ты считаешь своим долгом заботиться о нем.

Я забывала о своих проблемах и нуждах, так как моя голова постоянно была занята проблемами моего сына, беда вытеснила из моей жизни все, кроме бесконечных забот. Порой мне было вообще не до себя, я не думала о том, как я выгляжу, чего я хочу, когда я последний раз что-либо делала с удовольствием лично для себя. Мне казалось порой, что стыдно в такой момент думать о себе, надо спасать сына. Но спасать-то необходимо было прежде всего себя саму, ведь тонула я тоже, а один утопающий не может спасти другого утопающего, если они оба не умеют плавать. Кроме того, есть и другие члены семьи, которые тоже страдали и тоже нуждались в моей заботе и понимании. Я старалась всем угодить, сделать так, чтобы всем было хорошо, чтобы никто не чувствовал себя ущемленным или ущемленным в правах из-за наркомании старшего сына. К сожалению, хорошо почему-то не получалось. Младший сын стал болеть и хуже учиться, а муж — все реже бывать дома со всеми вытекающими отсюда последствиями. А наркоману в этот момент, как говорится, «все по барабану», делает что хочет, приходит и уходит когда хочет, хамит и грубит и т. д.

Вскоре, как и должно было быть, я дошла до физического и морального истощения, — ведь если не заботиться о себе, не настаивать на своем, не делать что-либо для себя, то финал один — болезни, депрессия и т. д. В семье случился кризис, начались проблемы с мужем. И я поняла, что единственный путь спасти себя и своих близких — это начать заботиться о себе и перестать быть рабой сына. Я тоже, несмотря ни на что, имею право на счастье, жизнь у меня одна, и она должна быть полноценной. Я училась говорить сыну твердое «Нет!», а себе и своим желаниям «Да!». Да, мне тоже нужно есть, пить, отдыхать, хорошо одеваться, читать интересные книги, встречаться с друзьями, ходить в театр и т. д. В общем, жить интересной, насыщенной

жизнью, я должна вернуть уважение к себе как к личности и перестать зависеть от чужого мнения или одобрения. Сам факт моего рождения и существования — уже ценен, и он дает мне право жить так, как я хочу, проявляя, а не подавляя при этом свои чувства. Это был очень трудный шаг в моей жизни. Но такая жизнь была мне знакома, так как до своей созависимости, до того, как сын стал наркоманом, именно так я и жила, мне осталось только приложить усилия, подключить свою волю и начать жить, как раньше.

Но нелегко было нести ответственность за совершенно безответственного сына. Особенно когда начались проблемы со школой, милицией, с «барыгами». Часто эмоции брали верх над разумом и я теряла самообладание, а потом жалела о содеянном. Труднее всего было сохранить здравомыслие после его передозировок, ведь он каждый раз находился на грани смерти и виноват был в этом сам, так как смешивал героин с таблетками. После таких стрессов невозможно было взять себя в руки, они опускались, я на какое-то время терялась и не знала, что же мне делать. Я оказывалась в тупике, сбивалась с ритма жизни, много ела, «успокаивалась» алкоголем, тупо смотрела телевизор и ничего не делала, трудно было успокоить расшатавшиеся нервы и отбросить страх, сковавший меня. Но постепенно мой материнский инстинкт, родительский долг брали верх, я отбрасывала мысли о будущем и старалась начать заботиться о дне сегодняшнем. «Вчера уже прошло и не вернется, что будет завтра, я не знаю, есть только сегодня и сейчас», — повторяла я себе, и это придавало мне силы, я выкарабкивалась и старалась научить сына нести ответственность за свои поступки и думать об их последствиях. Иногда мне это удавалось, а может быть, мне это только казалось. Жизнь меня постепенно учила и научила многому. Научила обозначать границы допустимого в семье. Что было украдено и продано, того не вернешь. Но в дальнейшем, если такое случится, заявим в милицию. Так мы сказали сыну. А чтобы его не провоцировать, все ценные вещи убрали подальше от глаз. Оговорили время возвращения домой, настояли на том, чтобы не было никаких компаний, ночных звонков и т. д. Это помогло нам избежать многих ненужных споров и ссор. Главное, чтобы требования выполнялись четко и безоговорочно, в противном случае их лучше не выставлять, иначе это будет способствовать еще большей безответственности в отношении членов семьи и игнорированию их мнения. Мы поставили условие: если мы позволяем ему и его девушке жить рядом с нами, значит, они обязаны считаться с нами, иначе нам при-

дется расстаться. К этому выводу мы пришли не сразу, и три года они сидели на нашей шее, а когда мы поставили требования и они перестали их выполнять, нам действительно пришлось расстаться. Сын и его девушка стали жить отдельно, переехав в бабушкину комнату в коммуналке. Многого от этого переселения мы не ждали. Но хотели покоя для себя и считали, что сын и его девушка должны взять ответственность за свою жизнь на себя. Другого выхода у нас не было. Настали не менее тяжелые времена для нашей семьи, появились новые испытания, об этом сейчас я писать не буду, об этом написано в моей предыдущей книге «Исповедь матери наркомана», но мы обозначили границы своего дома, своей семьи, самих себя. Хотя по-прежнему ежедневно приходилось отстаивать свое мнение и свое право на жизнь «без наркоманов в собственном доме» — это тоже было очень тяжело, но помогало освобождению от собственной зависимости — материнской потребности делать что-то вместо других, способствовавшей лишь развитию у сына чувства вины, депрессии, противодействия и приводившей к плачевным результатам для обеих сторон.

Сын сам пошел наперекор нашей семье, ее укладу, и мы отделили его от нас. Я с ужасом наблюдала, как сильно он изменился за три года, из умного, интеллигентного, красивого мальчика постепенно превращаясь в какое-то чудовище — лживое, наглое и безмозглое (и все ради кайфа!). Есть поговорка: «У бешеной собаки нет другого выхода, она лает и кусает». Но это было слабым утешением для меня, мир рухнул, мир перевернулся вверх ногами. Естественно, я тоже изменилась, из доброй и сдержанной превратилась в «комоч нервов», стала раздражительной и злой. Я хотела только хорошего, хотела выдернуть эту проблему с корнем, но выдерживала не там и не оттуда. Вместо того чтобы уничтожить причину, я, как и другие на моем месте, терзала жертву. Всю силу ненависти к наркомании я направила на сына, который сам страдал от нее. Печально, но факт — начав с сына, болезнь сумела повредить и нас. В круг беды оказалась втянута вся семья.

Когда была еще способна рассуждать, я понимала: обида и гнев, страх и отчаяние — не лучшие помощники в поисках выхода. Мне необходимо было душевное равновесие, чтобы думать и принимать правильные решения. Я знала, что, находясь в психически и физически слабом состоянии, могу навредить своему ребенку. Своим примером показывая, что эта жизнь тяжела и неинтересна, тем самым я как бы оправдывала желание сына-наркомана бежать от реальности этой жизни в мир фантазий и грез.

Порой я поддавалась внушению моей матери, которая говорила: «Пусть сам живет как хочет, так ему и нужно», но это означало бы, что мы отказываемся от желания его выздоровления. А ведь это было не так, я хотела его возвращения в нормальную жизнь.

Необходимо было найти в себе силы и использовать любые возможности для похвалы, одобрения, поддержки сына. Это было особенно важно в те моменты, когда он хотел вернуться к трезвой жизни, к прежним друзьям, пойти учиться и работать. Я недооценивала такие простые вещи — похвалу, улыбку, ласковое слово. Я сама настолько нуждалась в этом, находясь в постоянном напряжении, что просто не могла быть приветливой и боялась проявить дружелюбие. Мне казалось, это будет означать вседозволенность и всепрощение, и необходимо быть строгой. Ведь сколько раз за это время я верила, а меня обманывали, надеялась, а все рушилось. И теперь я стала каменной, как стена, — так легче, это защита от взлетов и падений. «В случае чего, будет не так больно», — думала я и старалась быть сдержанной. Я понимала, что многое зависит от того, сумею ли я преодолеть в себе боль, страх, обиду и отчаяние. Я должна показать своему сыну пример — как нести ответственность за свою жизнь, за свое счастье, за свою семью; как стать человеком, способным и принимать от других участие, и дарить его самому. Я продолжала работать, насколько это было мне по силам. Писала статьи, консультировала, начала писать книгу, летом выезжала на работу в детский лагерь, сын и его девушка ездили со мной, тоже там работали, летом наркотики они не принимали. За исключением, правда, 1–2 срывов во время поездок в город, но перед тем как уехать за город, они проходили очередной курс лечения от наркомании. Летом у нас были хорошие, теплые, дружеские отношения. И я опять становилась доброй, терпимой, разумной матерью. По возвращении осенью все начиналось заново. И чтобы быть реалистичной, мне требовались усилия. Я осознавала, что мой сын — это больной человек со смешанными понятиями и чувствами. Он постоянно меняет маски, он всегда разный — то вид у него подавленный и жалкий, то злобный, враждебный и жестокий, то неестественно разговорчивый, веселый и дружеский. Все эти резкие смены настроения и поведения зависят от биохимического состояния, связанного с дозой наркотика. И мы также становимся зависимы от перепадов его настроения. И если бы мы не установили четкие границы дозволенного с нами поведения, то наша жизнь так и оставалась бы настоящим кошмаром, полным

хаоса, какой была, пока я не решила изменить себя и свою жизнь к лучшему. Термин «жесткая любовь» показал мне, что у меня есть право на личную жизнь, есть свои потребности, которые необходимо удовлетворять. Я вправе определять, что можно, а что нельзя в отношении меня и моей семьи, и имею право сказать твердое «Нет!» в ответ на наглые и безрассудные требования наркомана. Это мой родительский долг. Хотя в начале борьбы я была мягкотелой мамочкой и терпела то, что вредило мне и моей семье.

Ожидать невозможного не стоит. Но надо уважать себя настолько, чтобы запретить другому пренебрегать собой, злоупотреблять, держать нас в рабстве. Если бы я не взялась за восстановление своих прав, достоинства, пренебрегла бы своим родительским долгом, то и другие стали бы пренебрегать моими правами до тех пор, пока бы я не утратила окончательно человеческое лицо. За всю жизнь я, как и, вы уже натерпелась от людского несовершенства, но всегда старалась быть терпеливой к людским недостаткам. К чужим, но не к своим. Я постоянно испытывала чувство вины за то, что сын стал наркоманом. Я мучилась, задавая себе вопрос: «Где и когда я его упустила, как и почему это произошло?» Я много общалась с родителями наркоманов, и все они тоже находились в отчаянии и брали всю вину на себя. Но это не помогает освобождению от наркозависимости. Да, все мы совершаем в жизни ошибки, и хорошо, если осознаем это и впредь стараемся их не повторять. Но когда передо мной встал вопрос жизни или смерти моего сына, я осознала, что мне важно сохранить свои личные лучшие качества, вернуть себе самообладание, чтобы спасти и себя, и сына, и всю семью. Надо постоянно быть начеку, и хотя бессмысленно ждать невозможного, важно не упустить тот момент, когда наркоман захочет другой, лучшей и более достойной жизни, и тогда начать помогать ему. Но не поддаваясь обманам и манипуляциям с его стороны, а руководствуясь собственным трезвым умом и холодным расчетом. Поддавшись эмоциям, мы опять можем попасть в ловушку. Но на этом этапе важно забыть прошлые обиды и не напоминать о поступках, связанных с наркоманией. Важно быть здесь и сейчас, то есть жить сегодняшним днем, решать насущные проблемы всей семьи, которых к подобным моментам скапливается, я думаю, уже немало.

Но я твердо убеждена, что и в этот момент не надо ничего делать за самого наркомана, он должен сам мучиться, испытывая физические и моральные страдания, иначе его попытки бросить кайф так

и останутся попытками. Пока он не страдает, он не откажется от наркотика, дающего ему удовольствие. Наше «спасательство» вредит всем, и мы должны всегда помнить об этом. Да, мы оказываем ему помощь и поддержку, но учиться жить без наркотиков он должен сам, так как и жизнь свою выбирает он, и прожить ее за него мы не сможем. Я поняла и смирилась с тем, что не могу ничего сделать насильно. Изменений не будет до тех пор, пока сын сам этого не захочет. Я старалась научиться новому отношению к проблеме — перенести центр внимания с поведения и привычек сына на собственные. Их было много, и я взялась за себя. Передо мной стояла самая важная задача — вернуть себе психическое, физическое и моральное благополучие. Я пошла на курсы вождения, стала покупать книги, стараться читать, хотя это вначале давалось трудно, так как мысли были сосредоточены на другом. Стала больше общаться с друзьями, ходить с семьей в театры, на концерты, в музеи и на выставки. Так начался мой процесс излечения, постепенно способствующий душевному равновесию. Это было очень тяжело, так как я считала, что нельзя ходить в театры, когда дома такое горе, нельзя покупать книги, когда деньги нужны на лечение, не хотелось также излишне «нагружать» подруг своими проблемами и т. д. Да и просто порой не было даже сил выйти из дома или желания снять трубку и позвонить по телефону. Все, что раньше казалось само собой разумеющимся, вдруг в одночасье стало невозможным, трудным и непреодолимым. Я училась не обижаться, перестала жалеть себя, ведь это только вредило и мне, и другим. Новое отношение к себе и к жизни пошло на пользу и мне, и моей семье. Хотя процесс этот не был быстрым и мгновенным. Порой меня охватывало отчаяние, было невыносимо тяжело, я плакала. Как и любому человеку, мне были нужны другие люди. Мои друзья, родственники, близкие старались поддержать меня как могли. Хотя порой они делали мне еще больше — ведь они не сталкивались раньше с этой проблемой и не знали, как и чем помочь. Чем дальше, тем больше от меня требовались настойчивость и терпение. Когда на пути мне встречались родители и врачи, приводившие положительные примеры избавления от наркотической зависимости, и наркоманы, сумевшие с ней справиться, это окрыляло меня, вселяло надежду. Но взлеты чередовались с падениями, и если бы я по-прежнему была с наркоманом «в одной связке», то силы мои давно истощились бы и я стала бы похожа на «ходячий труп», в который превратились многие матери. Поначалу я попала на его уловки

и крючки, он пользовался моим доверием, вынуждая решать его проблемы. Он прекрасно устроился, живя со своей девушкой-наркоманкой за счет моей семьи, сам зарабатывать не мог, да и не хотел. Часто устраивал сцены, возмущался, что я ему не верю, не покупаю ему дорогие вещи, деликатесы и прочее, обвинял меня в жадности и т. д. Поначалу я попадалась на это, уступала ему, сдавалась под натиском, делала многое, о чем впоследствии жалела. Возможно, за этим стояло чувство вины, что позволяло сыну постоянно мною манипулировать. Все это вместе еще больше усиливало взаимозависимость. Чем больше я шла ему на встречу, чем больше делала для него, тем больше он был мною недоволен и требовал еще и еще, и тем меньше у него оставалось самоуважения, наоборот, росло презрение к себе, и он начинал ненавидеть меня за собственную беспомощность. Потому что именно мы, его близкие, делая все вместо него, вызывали в нем негативные чувства к себе, и все, что мы делали, шло ему во вред. А от нас требовалось лишь быть твердыми, непреклонными, способными сказать «Нет!» без комментариев и объяснений. Если я постепенно научилась это делать, то бабушке сына это было сделать очень трудно, она жалела его, выкупала вещи, давала деньги, чем усугубляла и без того тяжелую ситуацию. Но со временем и она стала контролировать свои порывы, а ее безусловная любовь к внуку была ему постоянной поддержкой.

Живя по программе «12 шагов», я поняла и приняла ее позицию в отношении помощи наркоману, мне близки и понятны слова программы о «надежде и доверии вместо осуждения и презрения; где на место страхов приходит вера к возможностям самого наркомана; вместо гневного отчуждения — эмоциональное отделение с любовью, вместо попыток „подогнать“ его под свой идеал — позволить ему достичь своего максимума, а не нашего; вместо паники и недоверия у нас должно быть душевное равновесие; вместо позиции „жандарма“ — позиция „надежного союзника“; на место ошибочного упования на свои силы должна прийти вера в Бога, только там — истинная надежда; силу энергии отчаяния надо направить в нужное русло на совершенствование своих личностных качеств, а бразды правления уступить Богу; вместо самооправдания должно быть самопонимание. Если такие положительные замены произойдут внутри Вас — мир вокруг Вас тоже изменится, включая и людей Вашего окружения».

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ — ИЗМЕНЕНИЕ СЕБЯ

Жалость к себе может помешать, это тупиковый путь. Если мы будем менять другого человека и обстоятельства, критиковать правительство и обвинять весь мир, жалея при этом себя, то опять можем стать зависимыми и вернуться к старым обидам. Все мы ежедневно и даже ежечасно меняемся. Давая человеку оценку, мы считаем, что знаем его насквозь, забывая, что его внутренний мир скрыт от наших глаз. И не думая о том, что каждый человек, проживая день за днем свою жизнь, постоянно меняется благодаря жизненным обстоятельствам в ту или иную сторону. Так почему бы нам не позволить своим близким, своему ребенку приобрести свой опыт жизни, даже если мы и не согласны с видимыми результатами, ведь истинные его победы и стремления, скорее всего, не могут быть видны. Почему бы нам не доверять процессу жизни и не начать верить, что все лучшее и у него, и у нас еще впереди. Все мы люди, сделаны из одного «материала» и одним Творцом, только по-разному скроены. И мы тоже меняемся ежечасно. И можем сознательно управлять этим процессом. Мы имеем право управлять собой. Других же можем только любить. Каждую минуту своей жизни мы делаем выбор. Каким он будет, зависит только от нас. Чтобы помочь наркоману, надо научиться вести себя по-новому, не делать за него то, что он должен делать сам; не пытаться влиять на его поступки и заставлять его измениться. Вместо того чтобы менять его действия, надо попытаться изменить свои реакции на его действия, и только тогда начнутся положительные изменения в вашей жизни.

ПРАВО НА СЧАСТЬЕ

Удовольствие — это счастье глупцов,
счастье — это удовольствие мудрецов.

Тщетно ищет человек источник счастья вне себя, внутри него, в груди, — небо и ад его судья.

Вот и закончилось наше путешествие. Что было его целью? «Освобождение от вредных привычек», — скажете вы. Я попробую вам возразить: целью нашего путешествия было осознание права на счастье, потому что если этого нет, то можно вновь вернуться к старым привычкам. «Основная цель человеческой жизни — счастье. Это очевидно. Независимо от того, кто мы — атеисты или верующие, буддисты или христиане, — все мы ищем чего-то лучшего в жизни. Таким образом, основное движение в нашей жизни — это движение к счастью», — так говорит Далай Лама. Счастье — это возвращение к внутренней гармонии тела, разума и духа — гармонии, дарованной нам при рождении, иногда она может быть потеряна, но никогда — утрачена навсегда, пока мы живы, гармония может быть обретена вновь. Восстановив гармонию внутри себя, человек не будет уже испытывать потребности в стимуляторах, депрессантах, снотворных и всем этом — покупать и продавать, прятать и обманывать, колоть, вдыхать, пить, включать и выключать, выигрывать и проигрывать. Это не нужно было вам, когда вы были ребенком и переполнялись счастьем от маминой улыбки, солнечного зайчика, сияния звезд и теплоты солнца. Вы были открыты для любви, и способность находиться в гармонии с окружающим миром, единении с природой и сейчас с вами. Если вы подвержены вредным привычкам, вам, может быть, кажется, что вернуться к своему прежнему «я» невозможно. Это возможно, иначе бы я не написала эту книгу. Если с помощью упражнений, описанных в предыдущих главах, вы расстанетесь с чувством вины и угрызениями совести, обидами и разочарованиями и наполните свою жизнь счастливыми переживаниями, то это неизбежно. Чем устойчивее

наше душевное равновесие, тем сильнее наша способность наслаждаться счастливой и радостной жизнью. «До тех пор, пока отсутствует внутренняя дисциплина, приносящая спокойствие уму, никакие материальные блага и прочие внешние условия не принесут вам ощущение радости и счастья, которых вы ищете. С другой стороны, если у вас есть это внутреннее качество — душевное равновесие, даже при отсутствии различных внешних условий, которые большинство считает необходимыми для счастья, вы сможете вести жизнь, полную счастья и радости», — говорил Далай Лама.

У меня нет рецепта счастья. Но человечество всегда стремилось к счастью и никогда не утрачивало истинных знаний на его пути. Прикоснитесь и вы к вечным ценностям народной мудрости представлений о счастье.

МУДРЫЕ МЫСЛИ О НАШЕЙ ЖИЗНИ

Даже в самой худшей судьбе есть возможности для счастливых перемен.

Наша жизнь стоит столько, во сколько она нам обошлась при преодолении возникавших в процессе ее трудностей.

Видя чужие пороки, умный избавляется от своих.

Путь из беды всегда тяжелее, чем путь в беду. Если не научишься смеяться над бедами, в старости тебе вообще не над чем будет смеяться.

Не падай духом — ушибешься.

Мир движется вперед благодаря тем, кто страдает.

Не бойтесь страданий. Не будет вам от них избавления, потому что они есть часть вашей сущности. Вы все в жизни должны испытывать, вы на самом деле к этому и стремитесь.

Когда устал и жить не хочешь,
Полезно вспомнить в гневном белом,
Что есть такие дни и ночи,
Что жизнь оправдывают в целом.

Счастье приходит к счастливому, а несчастье к несчастному.

Мудрые мысли о нашей жизни

Чаша жизни прекрасна. Глупо уповать на нее только за то что видишь ее дно.

Жизнь немногому может научить того, кто не научился переносить страдание.

Мы беспечно устремляемся к пропасти, заслонив глаза чем попало, чтобы не видеть, куда бежим.

Чтобы сделать в мире что-нибудь достойное, нельзя стоять на берегу, дрожа и думая о холодной воде и опасностях, предостерегающих пловцов. Надо прыгать в воду и выплывать как получится.

Солнце человека — это сам человек.

Слабый человек верит в везенье и обстоятельства, сильный в причины и результат.

Жизнью следует наслаждаться как превосходным вином, глоток за глотком, с передышкой. Даже лучшее вино теряет для нас всякую прелесть, мы перестаем его ценить, когда пьем, как воду.

Смотри на каждую утреннюю зарю как на начало твоей жизни, и на каждый закат солнца — как на ее конец. Пусть каждая из этих кратких жизней будет отмечена каким-нибудь добрым поступком, какой-нибудь победой над собой или приобретенным знанием.

Тот, кто ответил себе на вопрос: «Зачем жить?» — сможет вытерпеть почти любой ответ на вопрос: «Как жить?»

Жизнь — источник радости; но всюду, где пьет толпа, родники отравлены.

Жизнь — это источник радости; но в ком говорит испорченный желудок, этот отец скорби, для того все источники отравлены.

Если желаешь, чтоб мир изменился, — сам стань этим изменением.

Жизнь по-настоящему красива лишь тогда, когда в ней заложена трагедия.

Счастье — вино высшего качества; на вульгарный вкус, впрочем, оно может показаться слишком пресным.

Радость есть особая мудрость.

Счастье человека — где-то между свободой и дисциплиной.

Счастье — это глаза, которые могут засориться пылинкой, и из них потекут слезы.

Счастье требовательно, как законная супруга.

Ожидание счастливых дней бывает иногда гораздо лучше этих самых дней.

Самый верный и едва ли не единственный способ стать счастливым — это вообразить себя таким.

Красота — это обещание счастья.

Счастье — в предчувствии счастья.

Счастлив тот, кто умеет петь с душою чистой и открытой... нужно уметь находить радость во всем: в небе, в деревьях, в цветах. Цветы цветут всюду для всех, кто только хочет их видеть.

Что тревожит чувства только что родившегося ребенка? Он видит сперва солнце и луну, затем отца и мать, родню, и это, конечно, его радует. Сумеет человек сохранить такие ощущения до старости — не будет у него причин для печали и гнева, на все он отзовется только смехом и радостью.

Счастье благотворно для тела, но только горе развивает способности духа.

Тебе не обязательно выходить из дома. Останься за столом и слушай. Даже не слушай. Просто жди. Даже не жди, сиди совсем тихо и один. Мир сам раскроется перед тобой, иначе не может быть, он будет извиваться перед тобой в экстазе.

Многим обладает человек, многого он желает; но между всеми благами жизни ценны лишь следующие: старое дерево для топки, старое вино для питья, старые друзья для препровождения времени и старые книги для чтения. Все остальное вздор.

XIII

Все пройдет. Страдания, муки, кровь, голод и мор... А вот звезды останутся, когда и тени наших тел и дел не останется на земле... Так почему же мы не хотим обратить свой взгляд на них?

Выбор между жизнью и смертью скорее мнимый, чем реальный; реальный же человеческий выбор — между хорошей жизнью и плохой.

Не столько желание убежать от жизни, сколько попытка не дать жизни убежать от тебя — вот истинно романтическое чувство.

Без отчаяния в жизни нет и любви к жизни.

Несчастье имеет свойство вызывать таланты, которые в счастливых обстоятельствах оставались бы спящими.

Упавший духом гибнет раньше срока.

Искусство жить, может быть, состоит лишь в том, чтобы не превратить маленькие ошибки в большие.

У человека в жизни может быть два основных поведения: он либо катится, либо карабкается. На первый взгляд кажется, что катиться легко, а карабкаться трудно. Но, оказывается, все наоборот. Катящиеся очень быстро «устают жить» и, как правило, преждевременно сходят со сцены. Трудно представить себе человека, катящегося до восьмидесяти лет.

Карабкаться же можно хоть до девяноста. И смотришь — все еще бодр и в форме.

Пока мы откладываем жизнь, она проходит.

Весь секрет продления жизни состоит в том, чтобы не укорачивать ее.

Только у великих людей бывают великие пороки.

Добродетель состоит не в отсутствие страстей, а в управлении ими.

ЛИСТАЯ КНИГУ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ, ИЛИ ЗЕМНАЯ СТОРОНА СМЕРТИ

Постоянный животный страх смерти моего сына — вот то, что ежедневно в течение этих лет отравляло мне жизнь. Я боялась всего: передозировки, СПИДа, убийства, самоубийства и т. д. В наркомании самое страшное — это потеря близкого человека, тем более собственного ребенка. Помните, как поет Пугачева: «Не приведи судьба на склоне дней мне пережить родных своих детей...» И если ежедневно, ежечасно не бороться внутри себя с этим страхом, в конце концов он может погубить нас самих, а не кого-то другого. Бороться — не значит делать вид, что этого нет, уговаривать себя не думать об этом и не говорить. Бороться — значит встретиться со страхом лицом к лицу и понять, чего же на самом деле мы боимся и почему, зачем нам этот страх. «Но легко сказать, да трудно сделать», — скажете вы. Да, я с вами согласна. Один из моих учителей по позитивной психотерапии, д-р Пезешкиан, говорил: «Учись различать смерть и отношение к смерти». Я училась этому все предыдущие десять лет. Сначала в качестве студентки на кафедре психологии (это мое второе высшее образование), затем будучи преподавателем психологии в одном из частных институтов, учусь и сейчас, работая консультантом. Мне помогло то, что у меня было выработано и прочувствовано свое философское отношение к смерти. Это спасло меня, не позволило окончательно погрязнуть в пучине собственных страхов. И хотя периодически страх за жизнь ребенка охватывал меня, я брала в руки свои записи, и это очень помогало мне обрести спокойствие. «Что же это за записи?» — спросите вы. Это тезисы выступлений на международной психотерапевтической конференции, материалы тренингов, высказывания великих людей, это мои мысли и чувства в общем, все то, что помогает мне по сей день при мысли о смерти все больше и больше задумываться о собственной жизни. И помогает не только мне, но и моим клиентам, ведь вопросы жизни и смерти

рано или поздно задает себе каждый человек, соприкасаясь в этот момент со своим внутренним миром, с собственной душой, и ему от этого становится легче. Ведь не только вопросы рождаются внутри нас, внутри нас рождаются и ответы. Главное — найти их, почувствовать и принять. Хотя я понимаю, как иногда бывает страшно соприкоснуться с миром внутри себя. Но если хотя бы однажды вам это удастся, то в дальнейшем вы уже не сможете от этого отказаться. Ваш внутренний мир будет притягивать вас своим разнообразием все больше и больше. Это как будто ларец с неизведанными сокровищами: чем больше перебираешь его содержимое, тем интереснее становится. А если еще и удастся отчистить и отмыть то, что в нем находится, то драгоценности начинают сиять невиданными гранями. Поэтому прежде, чем мы отправимся с вами в путешествие по тайникам собственной души, давайте прикоснемся к народной мудрости и узнаем, что же думали люди, ушедшие от нас, о смерти.

Итак, листаем мою тетрадь.

: «Никто не знает, не есть ли смерть величайшее благо для человека, однако люди боятся ее так, как если бы точно знали, что она величайшее зло».

. : «Давайте жить так, чтобы гробовщику стало жалко, когда мы умрем».

. : «Чтоб умереть блаженно, научитесь жить, чтоб жить блаженно, умереть учитесь».

: «Тот, кто всю жизнь полагается на Бога и живет в вере, того смерть не застанет врасплох. Он готов к смерти, и другой подготовки ему не нужно».

: «Мысль о смерти питает одновременно чувство бренности жизни и чувство ценности ее».

: «Счастлив тот, кто может связать конец своей жизни с началом».

. : «Смерть не поступок и даже не событие для того, кто умирает. Она то и другое для живущих».

: «Вовсе не смерть источник всех зол, но скорее страх смерти».

: «Да будем мы в полном здравии всегда иметь смерть перед глазами так, чтобы мы не рассчитывали вечно пребывать в этом мире. Надо жить, как „уже занеся ногу“, надо каждую минуту быть готовым к уходу».

Русская народная мудрость: «Умереть ничто, помирать трудно»

Христианский священник: «Человек не должен ждать своего смертного часа, чтобы обратиться душой к Богу, а должен готовиться к смерти в течение всей своей жизни».

Неизвестные авторы:

«Всю жизнь надо быть как в час смерти нашей».

«Встреча со смертью производит переоценку всех ценностей дает понимание того, зачем ты пришел в этот мир».

«Помнить и думать о смерти не значит бояться ее. Память смертная необходима и благодетельна для полноценной и достаточной жизни. Еще в Древнем Риме учили: „Memento mori" (помни о смерти)».

«Перед смертью все равны».

«Все хотят на небо, но никто не хочет умирать».

«У смерти человеческое лицо».

«Смерть не только завершение бытия, но и расставание с тем, что имел».

«Осознание себя, своей биографии и своей смертности сливается с любовью к жизни».

«Инстинкт самосохранения — последнее, что в нас умирает».

«Когда смерть есть, нас нет. Когда мы есть, смерти нет».

: «Такого понятия, как смерть, не существует. Это все придумали люди. Душа бессмертна».

: «Трагедии смерти не существует, и те, кто содрогается при мысли о ней, похожи на невежественных актеров, умирающих на сцене от испуга при выстреле холостым патроном».

(автор книги «Жизнь после смерти»): «Знаю, что там, куда мы все уйдем, нас ожидают великие перспективы. Надеюсь, что, когда придет мое время, я успею завершить свою земную работу и выполнить задачу, предназначенную мне в этой жизни, использовать все таланты и способности, данные мне без всякой моей заслуги, чтобы помочь навсегда устранить из разума людей страх перед смертью и слегка приподнять занавес над тем, что лежит за чертой земной жизни».

Буддийская «»: «Научись умирать — и ты научишься жить. Познавать жизнь, которая внутри человека, несравнимо важнее, чем исследовать космос. Если ты доберешься до Луны — что это добавит? Только знание о вещах преходящих. Но высшая цель человека — превзойти преходящее. И поскольку

все люди должны покинуть оболочку плоти и пройти через смерть, то крайне необходимо знать им, как правильно встретить смерть когда она придет».

«Переход из человеческой плоскости сознания через процесс называемый смертью, может и должен быть торжественным и радостным».

Тибетская «Книга мертвых» состоит из рассказов об ощущениях, которые испытали ученые ламы, тибетские буддийские священники и монахи, которые всю свою жизнь проводили в размышлениях об этом мире и мире ином и ожидали приход собственной смерти как завершающее переживание, кульминацию всего опыта своей жизни. По мере того, как «погружались в смерть», они рассказывали окружающим их ученикам и собратям о тех ощущениях, которые испытывали. Именно эти обширные материалы о переживании самого момента смерти легли в основу тибетской «Книги мертвых», это описания хорошо подготовленных наблюдателей, способных объективно объяснить, как умирают они сами.

Согласно этой книге, критические мгновения наступают для души непосредственно после смерти. В самый момент смерти человеку виден «первичный ясный свет». Этот момент удивительно согласуется со свидетельствами о жизни после смерти, представленными современными исследователями, как западными так и восточными, которые не принимают доктрину перевоплощения. Вот, например: «Когда сущность разума покидает тело, она сама спрашивает себя: „Так умер я или нет?“ Душа не может разобраться. Она видит родственников, друзей, как привыкла их видеть прежде». Душа даже слышит их, но не может с ними общаться.

Вы читали, наверное, книгу Реймонда Моуди «Жизнь после жизни». Там описывается опыт умирания и возвращения — того, что называется «клинической смертью». Обстоятельства встреч со смертью у всех людей, описанных в книге, разные, но существует удивительное сходство в содержании рассказов. Моуди даже выделил 15 элементов, встречающихся вновь и вновь.

Человек умирает, и в наивысший момент физической угнетенности он слышит, как врач объявляет о его смерти. Затем слышит неприятный шум, громкий звон или жужжание и в то же время чувствует, что движется очень быстро через длинный темный туннель. После этого он вдруг замечает, что очутился снаружи собственного

физического тела, он видит собственное тело на некотором расстоянии, находясь как бы в роли наблюдателя. Смотрит со стороны, из довольно необычного положения, как его пытаются оживить, и пребывает в состоянии эмоционального потрясения. Через некоторое время он берет себя в руки и более или менее осваивается в этих невероятных условиях. Он замечает, что у него все-таки есть «тело», но очень отличающееся по природе и способностям от физического тела, которое он покинул. Вскоре начинают происходить и другие события. К нему приходят, чтобы встретиться и помочь ему. Перед ним мелькают духи родственников и друзей, которые уже умерли, и горячо любящий дух, раньше не встречавшийся ему ни разу, — существо из света — предстает перед ним. Это существо, не прибегая к звуковой речи, задает ему вопрос, позволяющий дать оценку собственной жизни, и помогает ему сделать это посредством мгновенного просмотра панорамы главных событий его жизни. В какой-то момент он видит, что приближается к некоторому барьеру или, своего рода, границе, вероятно, представляющей рубеж между земной и следующей жизнью. Однако он видит, что должен возвратиться на землю, что час его смерти еще не пробил. В этот момент он начинает сопротивляться, поскольку теперь захвачен своими открытиями о загробной жизни и не хочет возвращаться. Его обуревают всеобъемлющее чувство любви, радости и покоя. Но так или иначе, он воссоединяется со своим физическим телом и продолжает жить.

Позже он пытается рассказать об этом опыте другим, но это причиняет ему много неприятностей. Во-первых, он не может подобрать нужных слов, чтобы описать эти неземные эпизоды. Он также замечает, что люди начинают над ним насмехаться, и перестает об этом рассказывать. И все же пережитые события глубоко затрагивают его: меняют представление о смерти, о ее соотношении с жизнью.

Артур Форд в седьмой главе «Неизвестное, но известное» пишет под заглавием «Конец страха перед смертью»: «Всеобщее освобождение от мертвой хватки этого самого великого из наших страхов высвободит огромную человеческую энергию для выполнения созидательных жизненных задач. И не существует никакой разумной причины, чтобы дольше оттягивать всеобщее обладание этим невероятным благом. За столетия тщательных исследований факт продолжения жизни человека после смерти установлен как

полностью достоверный для всех тех, кто подходит к свидетельствам и фактам с открытым умом. В течение трех тысячелетий пророки, святые и герои наглядно демонстрируют людям способность человека к высшей жизни, которая приходит к нему, когда он отбрасывает свой страх перед смертью. Еще раз повторяю, нет больше никакой разумной причины считать биологическую смерть концом нашей жизни и бояться смерти».

Вы прочли эти высказывания, как читала их и я. Какие чувства они у вас вызвали? Какие чувства вызывают у вас мысли о смерти? Что чувствуете вы сейчас? Если вы отгоняете от себя эти мысли, если у вас возникло желание перевернуть страницу или закрыть книгу, сделайте это. Значит, еще не время. Возможно, когда-нибудь позже вы захотите к этому вернуться. Никогда не поздно что-либо сделать для себя, пока ты жив, у человека всегда есть шанс что-либо изменить.

А если тема смерти вызывает у вас сердцебиение, волнение и вы хотите прикоснуться к ее тайне, тогда начнем. Я хочу предложить вам ряд психологических упражнений для самоисследования. Они помогут вам выработать свое отношение к смерти, освободиться от страхов и неприятных переживаний. «Зачем это мне? — спросите вы. — Ведь я не болен, болен наркоман, и он может умереть, а не я». Да, вы правы. Но мы не сможем помочь другому человеку, пока не поможем себе. Мы можем также помочь и через себя, обретая душевное равновесие, избавившись от страхов и веря в свои силы. Мы не в силах изменить события, уже свершившиеся в прошлом, но можем изменить к ним отношение. Мы не знаем своего будущего, но, живя осознанно настоящим, начинаем доверять жизни и постепенно обретаем веру в то, что в будущем все сложится наилучшим для нас образом. И изменяя что-то сегодня, мы тем самым изменяем и наше завтра. Это не происходит мгновенно и за один день. Изменения — невидимые, но глубокие — начинают происходить, как только мы решаем изменить свою жизнь к лучшему. Ведь вы знаете, в любом деле главное — начать действовать. Итак, если вы готовы, начнем.

Упражнение 1. «Личный опыт»

Обратите внимание на свое дыхание. Не меняйте его естественный ритм, просто дышите. А теперь вернитесь в ваших воспоминаниях в свое детство. Когда вы впервые узнали, что все живое умирает, что люди смертны? Можете ли вы вспомнить те обстоятельства, при которых вы сделали это открытие? Вернитесь

мысленно в ту ситуацию снова, посмотрите, как другие люди, взрослые и дети реагируют на эту драму, как они выглядят и что они чувствуют? Когда впервые умер кто-то, кого вы знали? Вспомните это событие и ваши чувства как можно более подробно. Как вам казалось тогда, что случилось с этим человеком после смерти? Вернитесь в ту ситуацию снова. Что вы чувствуете? Когда вы поняли, что тоже умрете? Что вы почувствовали тогда? Что вы чувствуете сейчас, думая об этом? Когда будете готовы закончить упражнение, возьмите лист бумаги, запишите и нарисуйте то, что пришло. Если есть такая возможность, то выполняйте это упражнение и обсудите его с кем-то из своих близких или друзей. Если же хотите побыть один, делайте так, как хотите. Принимайте все чувства, которые у вас возникают в ходе выполнения упражнений, будь то слезы, печаль или гнев и раздражение. Просто опишите их и «двигайтесь» дальше.

Упражнение 2. «Рисунок смерти»

Закройте глаза. Следуйте за своим дыханием. Просто дышите. Произнесите про себя слово «смерть». Задержите дыхание. Что вы чувствуете сейчас? Что вы чувствуете, когда к вам приходят мысли о собственной смерти и смерти своих близких? Хочется ли вам сейчас прекратить упражнение? Если да, просто отметьте это про себя, дайте этому название и продолжайте. Постарайтесь представить в своем воображении образ или символ смерти. Когда будете готовы, откройте глаза и попробуйте нарисовать ваш символ смерти. Не нужно сознательно обдумывать и выбирать какой-то символ. Просто начните рисовать. Если вам трудно, просто коснитесь фломастером бумаги. Если и сейчас трудно начать, то попробуйте взять фломастер в другую руку. Если хотите писать слова, пишите. Закончили? Теперь возьмите другой лист бумаги и нарисуйте ваши чувства, относящиеся к смерти. Не думайте ни о чем, рисуйте, что получится. Вы не художник, здесь важно не старание, а доверие тому, что происходит. Когда закончите, возьмите оба листа бумаги. Посмотрите на них, всмотритесь в то, что у вас получилось. Что вы чувствуете, глядя на рисунки? Что чувствует ваше тело? Есть ли какие-то изменения в ощущениях вашего тела? Где они? На что это похоже? Нарисуйте.

Упражнение 3. «Три последних года жизни»

Следите за вашим дыханием. Вдох... Выдох. С каждым вдохом вы все глубже погружаетесь внутрь себя, в центр чистого сознания, где нет ничего, кроме вашего «я». Позвольте себе довериться вашему дыханию, вашему телу, вашим мыслям и чувствам.

Представьте: вы узнали, что вам осталось жить три года. Вы будете совершенно здоровы все это время... Какова ваша первая реакция на это известие?..

Начали ли вы сразу строить планы или разозлились, что вам дано так мало времени? Вместе того, чтобы испытывать «ненависть к тому, что рушатся ваши планы», или завязнуть в трясине неприятных фантазий... Решите лучше, как вам хочется провести это время. Будете ли вы работать? Где и кем вы хотели бы работать? С кем бы хотели работать? Хотите ли вы учиться? Скажете ли вы об этом своим близким? Или это будет вашей тайной? Есть ли что-то, что вы осознали, узнав о дате своей смерти? Есть ли что-то, чем вы хотели бы поделиться со своими близкими, друзьями, незнакомыми вам людьми? Где и как вы хотели бы быть похоронены? Кого хотели бы увидеть на своих похоронах? Узнали ли вы, в чем смысл жизни? Когда будете готовы, можете закончить упражнение. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Теперь хорошенько осознайте, что предположение о том, что вам осталось жить три года, - это только игра воображения, которая понадобилась, чтобы выполнить упражнение. Вы можете отбросить эти мысли. Но оставьте от этой игры воображения то, что вам подходит и что вы хотели бы сохранить. Запишите, какой опыт вы приобрели, выполняя это упражнение. Оно полезно тем, что помогает человеку до конца осознать, что же он действительно хочет делать в этой жизни и как хочет ее прожить. Он осознает, действительно ли любит свою профессию и хотел бы себя посвятить только ей. Или вдруг с мучительной ясностью понимает, что отпущенное ему время тратится зря на нелюбимую работу или на жизнь в неблагоприятной среде. Появились ли у вас какие-то дела, на выполнение которых вас мобилизует осознание того, что ваша работа может иметь конец, как и ваша жизнь?

Упражнение 4. «Смерть до и после...»

Сядьте прямо. Закройте глаза. Следуйте за своим дыханием. Попробуйте пофантазировать. Представьте себе надгробный камень, на котором написана эпитафия и ваше имя. Какие слова написаны в ней и кто их написал? Глядя на этот камень, вы понимаете, что ваше тело покоится под ним. Вспомните: а что было до того, как вы умерли?

Вообразите, что вы просыпаетесь утром последнего дня вашей жизни. Где вы? Как себя чувствуете? Как выглядите? Что ощущаете в вашем теле? Больны ли вы или умираете естественной смертью от старости? Знаете ли вы, что умираете? Проследите в вашем воображении все события этого последнего дня. Есть ли какие-нибудь люди рядом с вами? Какие чувства вы испытываете к ним? А какие чувства испытывают к вам они? Хотите ли вы написать завещание? Или, может быть, поделиться с кем-нибудь своими мыслями или чувствами?

Вообразите сам момент смерти. Что вы испытываете? Представьте несколько мгновений сразу после смерти. Что вы ощущаете? Совпадает ли ваше представление о смерти с тем, что вы испытываете сейчас? Когда вы будете готовы

к завершению упражнения, откройте глаза, нарисуйте и запишите несколько ключевых слов о том, что видели и чувствовали. Помните, что это всего лишь упражнение и ваша фантазия на сегодняшний день. Вы совершенно не должны следовать ей, как какой-то программе. Ваша жизнь не должна прийти к своему концу именно таким способом и именно в том возрасте, который вы только что представляли. Это очень важное упражнение, так как оно помогает обнаружить бессознательные фантазии о том, как и когда вы умрете. Когда вы выполняли завершающую часть этого упражнения, воображали ли вы какую-то жизнь после смерти и продолжение вашего сознания в той или иной форме, или вам представлялось, что смерть - это абсолютный конец: гаснет свет, наступает полная темнота? Если это так, то, возможно, тот, кто так думает, больше всего боится смерти.

Упражнение 5. «Взгляд из старости»

Закройте глаза. Обратите внимание на дыхание.

Вообразите, что вы - очень старый человек. Оглянитесь назад, на прожитую жизнь. О какой самой важной для вас вещи вы хотите, чтобы знали ваши друзья, семья и мир после того, как вы уйдете? Что из происходившего с вами было особенно значимым? Запишите.

Упражнение 6. «Мудрый старец»

Сядьте прямо. Постарайтесь следовать за своим дыханием. Вообразите, что вы идете по дороге, идущей высоко в горы. Вы идете уже давно, вы устали, хотите отдохнуть, вас мучает жажда. Но еще больше вас мучает один вопрос, ради которого вы идете, не останавливаясь, высоко-высоко в горы. Вы подходите к заветной горе, где сидит мудрый старец. «Я ждал тебя», - говорит он. Вы понимаете, что он знает все и ответит на любой вопрос, который вы зададите. Вы спрашиваете: «Зачем я родился на этот свет?» Послушайте его ответ и задайте любой другой вопрос, который захотите. А еще у него есть волшебная трость, с помощью которой он может сделать вам любой подарок и исполнить ваше заветное желание. Скажите ему о вашем желании и попросите что-нибудь в подарок. Поблагодарите мудрого старца, попрощайтесь с ним и возвращайтесь домой. Запишите, что было в этом упражнении. «Мудрый старец» - это, конечно, скрытая мудрость, которая есть в каждом из нас, многие не решаются это признать и поэтому проецируют ее вовне.

Упражнение 7. «Безусловная любовь»

Следуйте за своим дыханием.

Представьте себе одного за другим всех значимых для вас людей - родителей, братьев, сестер, друзей, возлюбленных, супругов, детей и т. д. Скажите

каждому из них: «Я люблю тебя безусловно, я принимаю тебя таким, какой ты есть». Следите за тем, что вы чувствуете, говоря это. Если вы не сможете искренне сказать это кому-нибудь из значимых для вас людей, постарайтесь понять, что именно мешает вам, какие требования вы предъявляете ему, при каких условиях вы могли бы ему сказать: «Будь добрее ко мне, не критикуй меня и т. д.» Теперь попробуйте поставить себя на место этого человека. Попробуйте понять, почему он не так добр к вам или почему он критикует вас, что происходило в жизни этого человека, когда вы были с ним близки. Теперь вернитесь на свое место и попробуйте честно сказать: «Я прощаю тебя за... и снимаю условие, которое мешает моей безусловной любви к тебе. Теперь я люблю тебя безусловно и принимаю тебя таким, каков ты есть».

Я предложила вам семь упражнений, вы можете выполнить их все, но на это потребуются усилия и время. Можете выполнить несколько из них или даже одно. Иногда выполнение всего лишь одного упражнения ведет к неожиданным результатам и в корне изменяет не только отношение к вопросам жизни и смерти, но и жизнь человека вообще, помогая ему стать хозяином своей судьбы, проживая жизнь осознанно. Но если вам все-таки трудно пройти этот путь самостоятельно, обратитесь за помощью к хорошему психологу или психотерапевту, лучше это сделать по рекомендации знакомых. К сожалению, многие люди боятся обращаться к психологу, считая, что им уже никто не может помочь. Чтобы развеять ваши сомнения и страхи, я хочу привести пример психотерапевтической консультации почти дословно.

Моя пациентка Н., 42 лет, обратилась ко мне со страхом появиться на работе после неудачно сделанной прически. Войдя в кабинет, пациентка начала истерически смеяться и плакать одновременно. Когда минут через пять она успокоилась, я спросила ее о том, что вызвало у нее смех.

— Вы, доктор. У вас такая же стрижка, как у меня. У нас, видимо, был один парикмахер (это действительно оказалось так). Но вы при этом остались интересной женщиной, а я «лагерный придурок».

— Чем же так расстроила вас ваша стрижка?

— И так все плохо, доктор, а тут еще эта прическа...

— Вы сказали о том, что «и так все плохо». Расскажите мне о своей жизни.

— Я не знаю, с чего начать. Вся жизнь сплошной ужас. У меня была старшая сестра, родители ждали мальчика, а родилась я. Они

меня не любили и все время наказывали, хотя и учителя. В 15 лет у меня умерла сестра. Ее тихо похоронили, а мне и брату с тех пор запретили радоваться, а отец, когда гневался, сказал, чтобы лучше умерла я, что я плохая, а она была хорошая. Меня не пускали на танцы, я не встречалась с мальчиками. Поступила в институт, в 27 лет вышла замуж. Во время родов у меня умерла дочь. Девочку похоронить не дали. Муж оставил меня. Затем я снова вышла замуж, родила сына Максима, и в 6 лет его не стало, затем убили мужа, я не была прописана в его квартире, осталась безо всего, потом я похоронила отца. Я не знаю, зачем я вам все это рассказываю, мне очень больно сейчас.

— Вы смогли жить с такой болью все это время, вы мужественная женщина. Говорят, что, пережив подобную боль, мы становимся сильнее. Боль утраты — самая тяжелая, и каждый из нас испытывает ее в жизни неоднократно. Если у вас есть желание и силы, мы продолжим.

— Я согласна.

— Скажите, Н., вы сказали, что вам больно, а где вы ощущаете эту боль?

— В груди.

— Расскажите, когда появилась эта боль?

— 5 лет назад.

— А что было тогда?

— Тогда умер мой сын.

— Вы можете рассказать, как это было?

— Да. Он заболел. Нас с ним вместе положили в педиатрический институт, на ЛОР-отделение, у него была высокая температура, мы там лежали несколько дней. Затем ему стало плохо, я обратилась к врачам, они не обратили внимания, на утреннем обходе его увезли в реанимацию, а мне сказали, что прорвало ушко, гной пошел в голову и уже ему ничем нельзя помочь. Несколько дней я провела под дверьми реанимации, но меня так и не пустили туда. Если бы я только смогла туда прорваться, если бы смогла...

— Что бы тогда произошло?

— Я бы сидела рядом с Максимкой, держала его за руки, и он бы не думал, что мама его бросила, ему бы не было страшно. (Слезы полились рекой. Я сидела и молчала.)

Через некоторое время, когда слезы высохли, Н. сказала:

— Извините, я давно так не плакала. (Ситуативное одобрение.)

— Не стоит извиняться. Есть изречение — «Блаженны плачущие, ибо они утешатся». Существует поверие: семья, потерявшая ребенка, приобретает ангела-хранителя. Слышали ли вы об этом?

— Нет (удивленно), но я всегда догадывалась об этом, да, это так. Теперь я знаю это наверняка. И Максимка меня слышит.

— Вы так горько плакали. О чем были ваши слезы?

— О том, что я не смогла попрощаться.

— Вы сказали, что Максимка слышит вас, а слышит ли он нас сейчас?

— Да.

— Если он нас слышит и у вас была бы возможность с ним попрощаться, что бы вы ему сказали? Если хотите, можете взять меня за руку. Возможно, так вам будет легче.

Далее шли слова прощания, которые были необыкновенно важны. Было много слез. Когда они высохли, я спросила:

— Как вы себя чувствуете?

— Мне стало легче.

— Если хотите, я расскажу вам притчу о мужчине, у которого умер единственный сын.

— Расскажите.

— Жили по соседству два друга. У одного из них умер сын, он похоронил его и вновь принялся за те же дела, что и делал раньше. Он ничем не отличался от себя прежнего. Тогда его сосед спросил: «Как же так, у тебя умер сын, а ты и не горюешь вовсе, как работал, так и работаешь». — «Странно, что ты задал мне такой вопрос. Ведь ты знаешь меня давно. Раньше ведь у меня не было сына, я и не горевал, теперь у меня его опять нет, я и не горюю».

— Какая необычная притча. Я о ней подумаю дома.

— Скажите, Н., вот у вас нет сына, а что осталось после него?

— Осталась память, фотографии, его смешные выражения.

— Расскажите мне о нем. Я очень люблю рассказы о маленьких детях, о том, что они говорили, как проказничали.

Далее Н. с улыбкой долго рассказывала мне о том, каким замечательным и талантливым был Максим. Сколько радости он ей доставил, сколько счастья принес.

— Вы рассказали мне сегодня о боли утраты, самом тяжелом, что выпало на вашу долю. Вы поделились со мной той светлой и чистой памятью о сыне, которая есть у вас сегодня. С чем вы уйдете отсюда и как будет строиться ваша жизнь дальше?

— Сегодня, мне кажется, я сбросила камень с души. Пять лет я его носила. Мне как-то легко и свободно. Такое впечатление, что я оставила что-то здесь. И еще теперь я знаю про своего ангела-хранителя, даже двух. А завтра я пойду на кладбище и напишу Максимке письмо, он ведь меня слышит, наверное. Я, пожалуй, пойду. Как жаль, что я не обратилась к вам пять лет назад, а ходила к экстрасенсам. Моя жизнь сложилась бы по-другому.

— Еще не поздно. А как же прическа? Мы еще о ней не поговорили.

— Ой, да это такая ерунда по сравнению с тем, что я сегодня получила. Спасибо вам, до свидания.

С тех пор прошло пять лет. Женщина вышла замуж и уехала жить в Германию. Она счастлива сейчас. Раз в год она приезжает на кладбище к своим близким.

И еще один пример. У меня была клиентка Люба, чудесная женщина 43 лет. Она была серьезно больна в течение двадцати лет, ее одолевало много страхов, в том числе и страх смерти. За год нашей работы она просто расцвела, стала энергичной, перестала всего бояться, начала писать стихи. Она выполнила все эти упражнения, которые я вам дала, и после этого жизнь ее изменилась к лучшему. История ее выздоровления достойна книги, но Люба не хотела, чтобы я о ней писала. Через год ее не стало. Она тихо умерла от сердечного приступа. Смерть стала для нее неожиданностью, но она была к ней подготовлена и умерла как хотела, тихо и достойно. Она написала духовное завещание и успела сделать все в этой жизни, что хотела. Успела простить обидчиков, успела полюбить, не успела только увидеть своих внуков на этой земле. Но я думаю, что оттуда, где она сейчас находится, она видит всех близких и дорогих ей людей. В память об одной из самых любимых моих клиенток я хочу предложить вам ее стихотворение, которое Люба написала за девять месяцев до смерти.

**Слово к живущим от новопреставленной рабы Божьей
(Дополнение к завещанию)**

Друзья мои! Союз наш не распался,
И, проводив меня в последний путь,
Не плачьте, — на Земле мой след остался,
Подольше не затоптан будет пусть.

Я буду спать в могиле сном спокойным
Неуязвима и отрешена
От бурь житейских, потому «покойник» —
Не страшен! В нем покой и тишина.

Поймите, люди, чтоб душе крылатой
Продолжить можно было дальний путь,
Нам надо с ней расстаться — без возврата
И вечным сном для этого заснуть.

И свалится томительное бремя
Тревог, раздумий, страхов, суеты.
Достаточно такого лишь на время,
И сбросить сам его захочешь ты.

Я буду с вами жить в своем ребенке,
И в блеске внуков любопытных глаз.
Я буду жить, пока живут потомки
Здесь, а молиться — в небесах за вас...

Вам тут сложней: труды, труды, заботы,
И отдых беспокойный по ночам.
Не отвертеться от земной работы!
Да будет труд земной посилен вам!

Пусть сердце от обид не очерствеет,
Пусть теплым будет блеск усталых глаз.
Бог есть и на Земле, Он обогреет
И сил добавит в нужный день и час.

Он вас везде, всегда щадит и любит,
Но право всем дает самим решать,
Что выбрать: то, что душу нашу губит,
Иль биться с Дьяволом, но душеньку спасти?!

Молитесь, верьте, будьте дружелюбны,
«Заветы» выполняйте, как закон,
И будет жизнь и легкою и трудной, —
И очень трудной, чтоб одобрил Он.

20.10.98

И еще я хочу, чтобы вы прочли стихи, которые Люба подарила мне незадолго до своей смерти.

Отрада

Мой друг, меня сомненья не тревожат.
Я смерти близость чувствовал давно.
В могиле, там, куда меня положат,
Я знаю, сыро, душно и темно.

Но не в земле — я буду здесь, с тобою,
В дыханье ветра, в солнечных лучах,
Я буду в море бледною волною
И облачную тенью в небесах.

Покоя жду... Душа моя устала...
Зовет к себе меня природа-мать...
И так легко, и тяжесть жизни спала...
О милый друг, отрадно умирать.

3.

1889

Смерть

Затихнет жизни рокот жадный,
И станет музыкою тишь.
Гость босоногий, гость прохладный,
Ты и за мною прилетишь.
И душу из земного мрака
Поднимешь, как письмо, на свет,
Ища в ней водяного знака
Сквозь тени суетные лет.
И просияет то, что сонно
В себе я чую и таю, —
Знак нестираемый, исконный,
Узор, придуманный в раю.
О смерть моя! С Землей уснувшей
Разлука плавная светла:
Полет страницы, соскользнувшей
При дуновенье со стола.

Понять и принять смерть помогают духовные традиции всего человечества. Много веков подряд передаются из уст в уста, от отца к сыну, от деда к внуку замечательные традиции — традиции передачи духовных знаний в притчах. Их заслуга еще и в том, что они объединили в себе и индуизм, и буддизм, и даосизм, и христианство, и ислам, и многие другие религиозные учения и философии.

Еще Б. Пастернак говорил: «Ты видишь, ход веков подобен притче». Прикоснитесь и вы к вечным ценностям Вселенной. Притчи исцелили миллионы душ. Я верю, что они помогут и вам.

Я хочу привести одну историю, которая родилась в XVI веке, в лагере контрреформации, иезуитская традиция приписывает ее святому Луиджи Гонзаго. Однажды, когда юный святой играл в мяч, его спросили, что бы он стал делать, если бы знал, что вот-вот умрет. Представим себе, что бы ответил на это монах в X или даже XV веке: оставил бы все мирские дела, всецело посвятил бы себя молитве и покаянию, удалился бы в уединенное место, где ничто не могло бы отвлечь его от мыслей о спасении души. А что ответил бы мирянин? Что побежал бы спасать душу в монастыре. Но юный святой эпохи контрреформации ответил спокойно и просто, что продолжал бы играть в мяч.

Восточная притча «Мужчина и смерть». Однажды смерть постучалась в двери к человеку и сказала: «Пойдем со мной». «Нет, нет, я не готов, приходи в другой раз. И обязательно предупреди меня об этом». «Хорошо, будь по-твоему», — сказала смерть и ушла. С тех пор прошло много времени, и смерть опять постучалась в двери к человеку. «Пойдем со мной», — сказала она. «Нет, нет, ты меня обманула, я не готов, ты же обещала предупредить!..» «Послушай меня, ты не прав, — сказала она. — вспомни, я предупреждала тебя, когда умерли твои родители, я предупреждала тебя, когда умер кто-то из твоих друзей, я предупреждала тебя, когда умерла твоя собака. Пойдем со мной».

СЧАСТЬЕ И БОЛЬ ЖИТЬ В НАСТОЯЩЕМ	3
СОЗАВИСИМОСТЬ	6
ЛИКИ И МАСКИ СОЗАВИСИМОСТИ	17
Его величество Жертва	17
Господин обвинитель	18
Господин потакатель	19
Господин союзник	20
Живой труп	20
В плену негативных чувств	23
Созависимость	28
КАК ВЫБРАТЬСЯ СЕМЬЕ ИЗ СОЗАВИСИМОСТИ?	35
ЛОВУШКИ ДЛЯ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ НАРКОМАНА	41
Как выбраться из созависимости	47
Как не стать созависимым	48
Как помочь наркоману	50
Памятка наркоману	51
Метод самоисследования для близких наркомана	57
САМОТЕРАПИЯ СОЗАВИСИМОСТИ (ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ)	59
С чего начать?	59
Игры и фантазии	62
Как изменить к лучшему межличностные отношения?	67
Осознание своих потребностей	68
РАЗГОВОР С СУБЛИЧНОСТЯМИ	71
Няньки	72
Соглашатели	72
Униженные	72
Совершенные	72
Озабоченные	73

Амбициозные	73
Самовлюбленные	73
Драчуны	73
Мученики	74
Зависимые	74
Компульсивные	74
Лишние дети	74
Шуты и комики	75
Упражнения для самоисследования при работе с сублимностями	76
РОМАН О СЕБЕ САМОМ (ИСЦЕЛЕНИЕ ПИСЬМОМ)	84
СОНЕЗАВИСИМОСТЬ (ПСИХОТЕРАПИЯ ПОЗИТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ)	88
Смысл моей жизни	89
Декларация моих прав	89
Мои жизненные девизы	91
ЖЕСТКАЯ И МУДРАЯ РОДИТЕЛЬСКАЯ ЛЮБОВЬ	98
ПРАВО НА СЧАСТЬЕ	110
МУДРЫЕ МЫСЛИ О НАШЕЙ ЖИЗНИ	112
ЛИСТАЯ КНИГУ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ, ИЛИ ЗЕМНАЯ СТОРОНА СМЕРТИ	117

О. А. Шорохова

ЖИЗНЕННЫЕ ЛОВУШКИ ЗАВИСИМОСТИ И СОЗАВИСИМОСТИ

Главный редактор . . .
Зав. редакцией . . .
Художественный редактор . . .
Директор . . .

ООО Издательство «Речь»
Тел.: (812) 323-76-70, 323-90-63, (095) 502-67-07
E-mail: rech@mail.lanck.net
www.rech.spb.ru

199004, Санкт-Петербург, 3-я линия, 6 (лит. «А»)
Лицензия ЛП № 000364 от 29.12.99

Подписано в печать 06.05.2002. Формат 60x88 У₁₆.
Печ. л. 8,5. Тираж 2000 экз. Заказ № 100.

Отпечатано в типографии ООО «ИПК „Бионт“».
199026, Санкт-Петербург, Средний пр. В.О., д. 86.
322-68-43

!

Мы рады представить вашему вниманию
следующую книгу Ольги Шороховой —
«САМОТЕРАПИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК».

У многих из нас есть вредные привычки,
от которых мы хотели бы освободиться.
Вредные привычки есть и у наших близких,
и мы хотели бы избавить их от этой ноши.

Это может быть пристрастие к алкоголю,
к наркотикам или к курению,
чрезмерное увлечение компьютерными
или телевизионными программами,
неспособность устоять перед азартными играми
или игровыми автоматами — то,
что мешает вам радоваться жизни
и вредит вашему здоровью.

Ольга Шорохова — психотерапевт
с огромным жизненным
и профессиональным опытом — рассказывает о том,
как самостоятельно и без ущерба для себя
и окружающих избавиться
и от самих вредных привычек и от того,
что приводит к их возникновению.

Самотерапия

- проявления созависимости
- как выбраться из созависимости
- ловушки для родных и близких наркомана
- как помочь наркоману

ISBN 5-9268-0114-1



9 785926 801146