

ВВЕДЕНИЕ

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

Я видел многих людей, которые успешно достигли продолжительного выздоровления¹. Некоторые много раз срывались, пока не пришли к трезвости. Многие сдались в отчаянии и, возможно, умерли от своей болезни.

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

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

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

Если вы (или кто-то, кого вы знаете) переживали то, что я описываю, это просто значит, что ваша история — одна из мно-

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

гих обычных историй выздоровления от химической зависимости.

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

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

ЧАСТЬ I

Обзор процесса выздоровления – изучение пути, которым мы идем

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

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

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

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

Заметьте, я не сказал, что трезвость – это воздержание от алкоголя и наркотиков. Воздержание — только начало трезвости. Это билет, необходимый, чтобы войти в театр, но не само представление, которое мы будем смотреть.

Мы не выздоравливаем за одну ночь. Выздоровление – это процесс развития. Мы проходим через ряд стадий. «Разви-

тие» означает рост по стадиям, или шагам. Это постепенные усилия по овладению новыми, все более сложными навыками. Развивающая модель выздоровления означает, что мы можем расти от простой абстиненции к осмысленной и комфортной трезвости. Когда мы не употребляем вещества, мы оказываемся лицом к лицу с новыми проблемами и стараемся решить их. Временами мы терпим неудачи, а временами добиваемся успеха. Каким бы ни был результат, мы учимся на своем опыте и пробуем снова и снова.

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

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

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

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

Путь к трезвости абсолютно ясен. Во-первых, мы полностью прекращаем употреблять химические вещества. Затем мы начинаем общаться с другими людьми, которые хотят трезвости. Мы слушаем других, посещая собрания Двенадцатишаговой программы, и применяем то, что узнаем, в своей повседневной жизни. Что-то нам не удастся, а что-то другое получается, но мы сохраняем обязательство учиться и расти, что бы ни случилось. Мы придерживаемся того, что действует на нас, и отпускаем остальное. Мы честно говорим о том,

какие попытки мы предпринимали, и что из этого вышло. Мы учимся на своем опыте и делимся этими новыми знаниями с другими.

Последовательные стадии выздоровления.

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

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

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

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

На первой стадии выздоровления — переходе — мы признаем, что у нас есть проблемы с химическими веществами, но думаем, что сможем решить их, если научимся контролировать употребление. Эта стадия заканчивается, когда мы

признаем, что утратили способность к контролю (что мы «бессильны» перед алкоголем и наркотиками), и что нам необходимо воздержание для того, чтобы вернуть контроль над своими жизнями. Мы пока еще не знаем, почему мы утратили контроль, или как оставаться трезвыми; мы просто знаем, что не можем продолжать быть теми, кем мы были. В АА это называют «устать от усталости».

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

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

Во время среднего выздоровления, на четвертой стадии, мы учимся тому, как исправлять прошлые повреждения и находить равновесие в жизни. Мы узнаем, что полное выздоровление означает «применять эти принципы (навыки трезвой жизни, которые мы получили во время раннего выздоровления) во всех наших делах» (в реальном мире повседневной жизни). В период среднего выздоровления приоритетным

становится исправление отношений с людьми. Мы переоцениваем наши значимые взаимоотношения, в частности, с семьей и друзьями, а также нашу карьеру. Если мы находим, что несчастливы в какой-либо из этих областей, мы принимаем это и планируем сделать что-нибудь по этому поводу. В терминах АА это называется «загладить вину». Мы осознаем, что причинили вред другим людям. Мы хотим взять на себя ответственность и сделать все возможное, чтобы возместить ущерб. Среднее выздоровление заканчивается, когда мы достигаем сбалансированной и стабильной жизни.

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

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

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

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

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

вернулось. Мы живем так, чтобы наслаждаться своим путешествием по жизни.

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

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

Выздоровление — значит изменения. Для того, чтобы меняться, мы должны иметь цели. Полезно также иметь план действий или пошаговое руководство, которое покажет нам,

что и как делать. Эта книга создана для того, чтобы быть таким руководством.

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

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

Распознавание моментов научения

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

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

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

1. Уровень опыта:

«Я переживал и чувствовал реальную необходимость делать это»

2. Уровень сознательного понимания:

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

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

ЧАСТЬ 2

Переход – оставляем попытки контролировать употребление

Во время Перехода нам необходимо выполнить три главные задачи:

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

Давайте рассмотрим эти три цели более детально.

Признание потери контроля

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

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

Мы раз за разом терпим поражение.

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

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

Если мы прибегаем к помощи в попытке разобраться, что же происходит на самом деле, большинство из нас признает, что именно прием химических веществ вызывает проблемы. Многие из нас упрямо цепляются за веру в то, что если мы исправим свои жизни, то снова сможем пить и употреблять наркотики. Эта тайная вера часто приводит нас к срыву на следующих этапах выздоровления.

Попытки контролировать употребление

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

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

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

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

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

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

- Изменение темпа. Вначале делаются попытки просто притормозить. Мы пьем или употребляем так же много, но стараемся снизить темп. Мы пытаемся делать это легко.
- Ограничение количества. Мы пытаемся ограничить или снизить свою дозу. Мы продолжаем употреблять так же часто. Мы просто стараемся пить поменьше.
- Ограничение времени суток. Мы стараемся зафиксировать время употребления вещества. Например, мы не начинаем раньше 18:00 или позже 22:00. Мы прекращаем пить с утра, днем или за обедом.
- Изменение частоты. Мы стараемся уменьшить частоту приемов. Например, мы отказываемся от алкоголя с понедельника по четверг. Мы курим марихуану только в субботу вечером. Мы не употребляем алкоголь и наркотики после 17:00 в воскресенье, чтобы «собраться» и пойти на работу в понедельник.
- Смена вещества. Мы меняем вид алкоголя или наркотика, который принимали. Мы верим, что проблемы вызывает не употребление, а вид наркотика. Например, мы переключаемся с бурбона на вино, или с вина на пиво. Мы выбрасываем кокаин и только курим марихуану. Возможно, мы прекращаем пить и начинаем принимать прописанный врачом валиум или либриум.
- Использование других наркотиков для удержания контроля. Мы часто начинаем использовать какой-либо наркотик в попытке контролировать эффект другого. Мы можем использовать средства для похудения или амфетамины перед употреблением алкоголя, чтобы не опьянеть. Мы можем принимать по утрам либриум, чтобы снять тремор и озноб и пойти на работу. Мы можем курить марихуану в первые три часа вечеринки, чтобы не пить так много. Такой способ употребления часто называют «смешивание и выравнивание».

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

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

Признание нашей болезни

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

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

Изучение основ зависимости

Зависимость является физическим заболеванием, похожим на рак или болезни сердца: оно является хроническим и требует специального обращения. Вполне вероятно, что не-

которые люди генетически предрасположены к тому, чтобы стать зависимыми, и реагируют на прием алкоголя и наркотиков не так, как другие люди, наследственность которых не повреждена. Все, что нужно таким людям, чтобы стать зависимыми — это начать употреблять алкоголь или наркотики, даже поначалу в умеренных количествах. Биохимия зависимости делает остальное.

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

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

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

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

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

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

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

Если вы когда-либо проходили лечение по поводу химической зависимости в специализированном отделении, вы, возможно, посещали занятия, где узнали все это. Если же нет, или у вас есть вопросы по этому поводу, то книга, которую я написал с Мерлин Миллер (Merlene Miller) «Учимся жить

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru