

Татьяна Осина

# 12 шагов от созависимости



**Практический опыт  
преодоления зависимости в семье**

# **Татьяна Владимировна Осина**

## **12 шагов от созависимости**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69372574](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69372574)*

*SelfPub; 2023*

### **Аннотация**

Это практический опыт преодоления зависимости мужа и сына в семье, который кардинально изменил жизнь автора и способствовал выбору новой профессии, образа жизни и деятельности. На данный момент Татьяна – психолог с 25-летним стажем консультирования, которая делится своим опытом и примерами из практики с теми, кто хочет помочь членам своей семьи избавиться от зависимости.

# Содержание

Благодарности	6
Вступление	8
Первый шаг	14
Второй шаг	49
Третий шаг	84
Конец ознакомительного фрагмента.	107

# Татьяна Осина

## 12 шагов от созависимости

Эта книга создана командой Центра «Движение» из серии видео лекций, которые были прочитаны Татьяной Осиной в Благотворительной организации «Азария» (Матери против наркотиков) в 2017 году в Санкт-Петербурге. Все их можно посмотреть на нашем канале, как и остальные лекции, проходящие один раз в месяц: <https://youtube.com/dvizenie>

Если вы находитесь в Санкт-Петербурге и у вас есть желание посетить лекцию, проверьте расписание в наших социальных сетях и приходите на ближайшую.

Наши социальные сети:

<https://t.me/dvizeniechannel>

<https://vk.com/dvizenie>

<https://tiktok.com/@dvizenie>

<https://ok.ru/dvizenie>

*«Богже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить. Мужество изменить то, что могу и мудрость отличить одно от другого»*

*Ежедневная молитва 12 шаговых сообществ*

*«Я живу сегодняшним днём, каждый день приносит мне радость и что-то новое. Я ценю,*

*люблю и поддерживаю себя»*

***Аффирмация Луизы Хей для выздоровления от  
созависимости***

# Благодарности

За своё выздоровление от созависимости и зависимости в моей семье я благодарна программе 12 шагов, созданной в 1935 году великим психологом того времени. Программа, по моему мнению, подходит каждому человеку в тяжелой жизненной ситуации. В 12 шагах есть уникальный последовательный способ помощи самому себе и другим людям настолько эффективно, что меняется всё в жизни в лучшую, здоровую сторону: мышление, восприятие, реакции, поведение, привычки, характер. С помощью программы можно так изменить свою ситуацию в семье и жизнь в целом, что неприятности просто уходят раз и навсегда.

С помощью 12 шаговых групп, людей, которые передавали свой опыт, работы с чувствами в малых группах, регулярных встреч с наставником и впереди идущими мне удалось преодолеть зависимость в своей семье. Значит, что это получится и у вас.

Я благодарна моему первому мужу Анатолию за то, что он пошёл выздоравливать в сообщество Анонимные алкоголики и показал мне путь в группы для созависимых Ал-Анон, а потом и нашему сыну в Анонимные наркоманы.

Благодарна моим учителям, которые дали возможность глубоко погрузиться в суть программы 12 шагов, получив знания у специалистов из Польши и Америки – это Андрей

Леонидович Лихтарников и Елена Николаевна Чеснокова.

Ещё более благодарна своему сыну Владимиру. Именно его болезнь послужила толчком и ради его выздоровления я пришла в группы, именно это дало мне новый путь в жизни. Владимир был инициатором создания этой книги, редактором и основным организатором по её изданию. Спасибо тебе огромное мой сын за всё, что ты делаешь для нас.

*Татьяна Владимировна Осина*

# Вступление

Я училась на психолога, уже будучи в программе. Спокойно работала в судостроении 26 лет и не думала никогда, что приду в психологию. Наша семейная проблема так подтолкнула, что никуда было не деться без психологии. Кроме того, в моей жизни Бог два чуда совершил: муж бросил употреблять алкоголь, а сын бросил употреблять наркотики. Я это посчитала, важным для себя, теперь я рассказываю другим людям, как это сделать. Теперь я специалист с опытом из этой среды и могу показать кратчайший путь выздоровления. Могу сделать так, чтобы все быстро начали выздоравливать в ваших семьях. Я пришла в программу в 96-м, а сын – в 2000-м. Понимаете? Четыре года неудачных опытов, испробованных бесполезных способов. Не так всё было просто. Теперь я знаю, как сделать так, чтобы не совершать ошибки, не попадать в те же ямы, в которые, может, попали и я, и мои друзья, и мои соученики, и многие другие.

Мой опыт специалиста по созависимости показывает, что хорошо бы применять шаги каждый день. Это не значит, что надо сидеть на одном шаге постоянно. Берите 1-й шаг в том сообществе, которое вам подходит и по вопросам пишите, потом переходите ко 2-му. Это правильно, только делайте это с наставником, его также называют спонсор. Это глобальная работа с исписанными общими тетрадами. Это ваш



опыт, как кирпичики создаёте, складываете и двигаетесь.

А жить надо здесь и сейчас. Вы не можете ждать 12 лет, пока пройдёте программу. Год – шаг, 12 шагов – 12 лет. Это очень долго, хочется быстрее. Хочется сейчас, потому что семья болеет. Вы читаете эту книгу не просто так, чтобы потерять время.

У вас, как ни у кого другого, есть шанс изменить ситуацию в семье. Почему это удаётся тому, кто ходит на группы? Он получает ресурс. Ресурс программы, ресурс шагов, навыки новые, новое поведение, новое мышление. Когда вы это приносите домой, в доме обстановка меняется, так работает программа. Я за то, чтобы каждый шагочек делать потихонечку каждый день, то есть задумываться, а что у меня сегодня по этому шагу? А как мне дальше продвинуться? Может, мне в этот шаг заглянуть и тоже что-то поделать?

Часто люди приходят ко мне на консультации и говорят: «У меня не получается. Я делаю и опять срываюсь». Например, не хочу контролировать и опять влезаю в контроль. Уже вроде не тревожусь, а потом опять накрывает тревога, я нервничаю. Я всегда советую: «Возьми и сделай 9-й шаг!» Что значит сделать 9-й шаг? Компенсировать себе и тому, кого контролировала в этот момент. А как это компенсировать? Если вызвала негативные эмоции у себя и у своего близкого, от этого страдаешь сама и страдают близкие. Компенсируй, вызови хорошие эмоции и в себе, и в нём. Потрать время, деньги, силы, чтобы у человека, которого я контролировала,

вызвать теперь положительные эмоции. Я вас уверяю, что тело запомнит это и ответит: «Нет. Больше не буду». Даже если мысль появится, опять захочется кого-нибудь контролировать и опять начнется срыв, то ваше тело остановит вас. Помните, что в теле у нас здоровье, а созависимость между бровей. Мы с вами все родились здоровыми. Ничего не наследуется, никакая зависимость и созависимость не наследуются из поколения в поколение, это приобретенное на уровне поведения. Иначе я – ВДА (взрослая дочь алкоголика) в моем возрасте я бы, наверное, уже валялась в канаве, полуживая. Знаете, в каком возрасте алкоголики умирают? Алкоголики умирают, в 55–56... Такой возраст. Если пережил этот период, можно говорить о том, что более-менее осталось здоровье.

Идея курса лекций по 12 шагам принадлежит не мне, а людям из других регионов. Очевидно, необходимость в таком курсе есть и поистине насущная, потому что очень много задают вопросы в интернете люди из других городов.

Мы живем в Санкт-Петербурге, у нас здесь и группы на каждом углу, и литература, которую мы можем купить или получить из Москвы. У нас есть огромная поддержка. Кстати, первые группы в стране по этой программе появились именно в Санкт-Петербурге. Но курс лекций по шагам – это уникальный проект.

Я – член «Азарии» (Матери против наркотиков), я мать наркомана, жена алкоголика, дочка алкоголика и внука сек-

соголиков. Свою историю я раскопала до крепостного права и понимаю, насколько там всё было сложно, трудно. Зависимость в любой семье появляется в результате насилия или преступления. Мы знаем, что насилие бывает разное. Например, тяжелое преступление, которое совершил кто-то в роду (или его обвинили в преступлении) создаёт эмоциональное давление у всей семьи и вызывает зависимость. Эмоциональное напряжение передаётся на поведенческом уровне потомкам и, поэтому, никто не виноват. Помните, что не вы стали причиной употребления, игромании или трудоголизма ваших близких. Не вы станете и причиной, что прекратят. Это слова Эвы Войдылло, главного редактора польского журнала «Арка» о социальных проблемах, который начал выходить на русском языке ещё в 1998 году.

Я в программе уже 21 год. Когда я начинала (помню даже точную дату – 4 января 1996 года), мы все думали: «А где же те, кто действительно прошёл программу, закончил её?» Когда нас готовили как специалистов по зависимостям, нам говорили, что выздоровление занимает несколько лет. Не один год – несколько лет выздоровления! И мы даже представить себе не могли, как пройдут эти годы. По идее, выздоровевшего зависимого или созависимого человека не покажет никакая диагностика (даже компьютерная) и не определит ни один психолог. Это совершенно серьёзно! До такой степени человек выздоравливает. Однако это иначе с химически зависимыми: употребление психоактивных веществ срыва-

ет защитные реакции организма. Это чистая физиология, как у диабетика сахар. А в остальных случаях зависимость и созависимость практически невозможно обнаружить после нескольких лет выздоровления по программе и это очень здорово.

Я такую диагностику в свое время прошла – специально озадачила нашего клинического психолога, чтобы нашёл мою созависимость. Это было давно, лет шесть тому назад. Тогда нашли трудные отношения с мужчинами, которые остались мне в наследство от отношений с папой. Это очень сложно лечится и называется «взрослая дочка алкоголика». Но с тех пор прошло несколько лет – и мне стало гораздо легче.

Как возникла программа «12 шагов»? Она не просто придумана народным сознанием. Это достаточно известная история. Однажды встретились два алкоголика, которые уже потеряли работу, семью, и их уже никто не брался лечить. Эти алкоголики пять часов проговорили друг с другом. В конце своего разговора они вдруг осознали, что ни разу за пять часов не бегали за спиртным... Значит, подумали оба, что-то в этом есть!?

В своих лекциях Лихтарников Андрей Леонидович, мой учитель рассказывал историю «12-шаговой программы». Он нашёл свидетельства о том, что подобные кружки собирались ещё в 1886 году в Оксфорде. Люди встречались на группах и выздоравливали! Были и группы, в которые приходи-

ли рабы, вывезенные из Африки в Америку. После рабочего дня они встречались, чтобы поддержать друг друга. Таким образом они восстанавливались после работы. Не расслаблялись спиртным, а восстанавливались, работая в кружках, высказываясь, слушая другого, соблюдая определенные правила.

Конечно, этого мало, чтобы выздороветь. Просто собраться в кружок – это не всё. 12 шаговая программа последовательна, нельзя делать второй шаг без первого или 12-й без первого. Конечно, всем хочется побыстрее, но так не получится. Первый шаг считается самым главным: не зря его описали именно так, и каждое слово в этом шаге имеет значение.

# **Первый шаг**

## **Мы признали свое бессилие перед другими, признали, что наши жизни стали неуправляемыми**

**Первое слово в этом шаге – «Мы».** Ведь мы с вами приходим в сообщество, где в основном собирается «Азария» – общество «Матери против наркотиков». Обычно, когда говорят «мы»? «Нас выгнали с работы» или «мы попали в полицию, на нас уголовное дело заведено». Однако в нашем случае звучит так: «мы заболели», «нам никак не отойти от употребления». Это касается кого угодно: мужа, папы, сына. Всё равно «мы». «Мы» – что это значит, о чём говорится в первом шаге? Мы – это единомышленники. Вот о чём мы говорим. У нас в русском языке всё сразу понятно – сразу звучит «мы».

Действительно, в одиночку никто не выздоровел. Если есть иллюзия, что вы в одиночку с чем-то справитесь, то даже не пытайтесь это сделать. Если ко мне приходят химически зависимые, они сначала говорят: «Я посмотрю, я сам справлюсь». А я отвечаю им: «никто не справился: ни Высоцкий, ни Даль, ни Миронов. Великие люди ушли, а что уж нам, грешным, пытаться справиться самим».

**Следующее слово «признали».** Как вы понимаете это слово? Мы сказали нашей проблеме: «да». Мы увидели признаки болезни. Если говорить о нашем с вами заболевании, то созависимость – это не наследственность, не врождённое заболевание. Все мы родились здоровыми! Созависимость – это приобретенное заболевание.

Сказали «да» проблеме и дальше ищем признаки болезни. На что нам надо обратить внимание? На наше отрицание и контроль. Причем на двойной контроль: с одной стороны, это сверхконтроль за зависимым, но не только это. Если вы созависимый, вы всё контролируете. Вы и на работе всё контролируете: и начальника, и не начальника, вы и в транспорте всех контролируете, и соседей контролируете.

Почему? Так работает нервная система. Мы созависимые, потому что выросли в определенной обстановке. Мы и наши близкие выжили там, где выжить было невозможно. Вспомните войну или блокаду – после неё все были созависимыми, потому что пережили сильный стресс. Особенно дети, которые в этой ситуации выросли: они стали созависимыми автоматически. Не факт, что они потом стали употреблять или их дети стали употреблять. Нет, но признаки созависимости есть у всех. Даже если они дожили до сегодняшнего времени, они всё равно созависимые.

И у нас было много стрессовых ситуаций, потому что мы выросли в дисфункциональных семьях. Признаем это: независимо от того, пили ваши родители, употребляли нар-

котики или, наоборот, ваши родители были очень правильные, очень организованные люди из государственных структур. Признаемся, что это группы риска: учителя, врачи, военные, полиция, судьи. Также если вы выросли в неполной семье, где мама работала и день и ночь, а вы сидели дома под замком – это дисфункциональная семья. Семья, в которой один родитель или оба не выполняют свою основную функцию по каким-то причинам: много работает, совсем отсутствует или сильно болен.

Поэтому-то у нас «ушки на макушке, глазки на затылке». Мы контролируем всех и всегда, это происходит автоматически. Другое дело, что в этом случае и жизни нет. Живешь вовне, и все сигналы извне. Нам с вами что нужно? Обрести другой контроль – «контроль самого себя».

В нас ведь какие чувства воспитаны: угодничество, уступчивость, страхи, чувство вины. Мы слишком сильно испытываем боль. Почему? Потому что гормональный обмен такой. Мы его унаследовали у своих предков. Если из поколения в поколение созависимые, то сформирован определенный гормональный обмен. Не то, что мы наследуем созависимость – мы наследуем гормональный обмен. Снижены эндорфины (это обезболивающий гормон), зато повышены тревожность и другие чувства (адреналин больше вырабатывается).

У нас низкая самооценка, мы не ценим себя. Подавленность – это очень распространенное наше чувство или состояние. Любое чувство отзывается в теле. Тело сигнализирует, и



чувство идёт. Гормоны вырабатываются железами. Для начала необходимо признать, что очень много признаков заболевания есть у нас или у наших близких.

Какое первое понятие в первом шаге? **Мы признали, что мы бессильны.** Как вы понимаете эти слова? Некоторые считают, что к бессилию приводит потеря сил, растраченных в борьбе. Другие, наоборот, бьются, но не могут ничего сделать, все силы растрачивают, ничего изменить не могут. У кого-то опускаются руки, наступает состояние «делай, что хочешь». Это на самом деле страшно, особенно если вы живёте вместе. Такая позиция приводит к потакательству.

Только первым шагом и отличаются сообщества самопомощи, которых уже более 300 в мире. Только у нас в городе несколько десятков. Люди, входящие в сообщества, различаются тем, что каждый по-своему бессилён перед своими признаками созависимости или зависимости, перед своей болезнью, перед поведением близкого, перед тем, что с ним связано. Если посмотреть на сообщества химически зависимых, то для них вещество сильнее, чем они сами. Но оно, это вещество, ни в чем не виновато: оно просто поучаствовало в развитии болезни.

## **Неуправляемость и нетрезвость**

Итак, что ещё мы признали? Что наша **жизнь стала неуправляемой.** Как вы понимаете эти слова? Это значит,

что всё стало нездорово. Каковы признаки неуправляемости?

## ОПЫТ

*Я свой пример приведу. У меня нет мамы на свете уже 11 лет. А в программе я 21 год. У меня до сих пор нет занавесок дома, потому что у мамы 1 мая и 7 ноября занавески надо было обязательно стирать, гладить и опять вешать. У меня даже карнизов нет, я до сих пор протестую против её установок. Сын повесил карнизы: у него нет этой проблемы. Мало того, я убрала занавески и карнизы ещё при жизни мамы, когда она стала плохо видеть. Под конец её жизни я решила, что она не заметит, что у меня вообще нет занавесок. Это и есть неуправляемость.*

Если говорить о внешнем, то неуправляемость может привести к тому, что мы можем делать то, что не надо, а где надо, не то, что надо. Можем опаздывать или, наоборот, за два часа до начала прийти и изводить себя ожиданием. У меня дедушка был такой, это внешнее проявление неуправляемости.

Внутренняя неуправляемость – это то, что называется «нетрезвое мышление». Когда-нибудь замечали? Например, внутренний страх, который вы никому не показываете, но не начинаете дело, потому что оно может не получиться. Внутри вас вопрос: «Вдруг я совершу ошибку?» Или кто-то не

позвонил вовремя, и вам кажется, что катастрофа уже случилась, все умерли, все пропали! Я иногда удивляюсь, насколько это распространенная неуправляемость. Например, я еду с работы 12 января и не позвонила мужу. Что в этом такого? Оказывается, дома нет сына, нет невестки, нет меня, и муж уже в шоке. Это признаки катастрофического мышления, это первый слой. Следом за тем было ожидание, что 13-го мы посидим, старый новый год встретим. Ещё и сестра позвонила, спросила, отмечаем ли мы его. А в-третьих, муж чувствует себя, как маленький мальчик: «Меня все бросили!» Так и складываются признаки неуправляемости.

**Неуправляемость – это признак заболевания.** Например, беспомощность, с которой мы сталкиваемся в первом шаге. Однако если иметь в виду только это, то этого мало будет для описания полной картины. Вспомним треугольник Карпмана, в котором отношения выстраиваются по схеме: «агрессор, жертва и спасатель». В любой манипулятивной модели всегда этот треугольник виден. В любой организации отношения – это пирамида, это структура – структура подавления. Почему считается, что детей лучше не водить ни в детский садик, ни в школу. Потому что они не социализируются, и им сложно потом войти в этот треугольник, что повлечет за собой во взрослой жизни действия по совершенно другим схемам поведения.

Даже семья – это система подавления. Необязательно дисфункциональная, даже здоровая семья, всё равно является

системой подавления. Если женщина хочет, чтобы муж занял позицию в треугольнике, холил её, угождал ей, уступал ей, то такая семья будет всегда без денег. Мужчина должен занимать позицию агрессора, потому что только агрессор может заработать деньги.

Даже если мы выздоровели, надо постоянно отслеживать эту ситуацию: на работе, в семье, в дружбе. Мы с вами всё равно столкнемся с системой подавления и болезни, и всё это необходимо осознать и принять. Если вы курите – курите осознанно. Если пьете – пейте осознанно. Осознанность – это признак здоровья. Я беру эту сигарету, я знаю, что в ней 117 элементов, которые травят мою жизнь. Сигарета остановит сейчас работу моего мозга на 7 минут. В результате курения погибнут нейроны внутри головного мозга, я сейчас запачкаю свои лёгкие, и это риск рака и ухода из жизни раньше времени. Желудок, если это мое слабое место, я тоже загублю. Раннюю импотенцию заработаю, гангрену, возможно, инвалидность. Кроме того, курение связано с невыраженными чувствами. В этот момент какие-то чувства я в себе подавляю и ничего больше. Достаточно крепко выругаться, поматериться, и не захочется курить. Мат – это разрядка эмоций, однако делайте это безопасно. Не начальнику в лицо, не при маленьких детях. В туалете, в раковину, всё «сливайте» туда и увидите, что выйдете с другим лицом, а заодно и не покурите.

Не стоит «бегать внутри себя» – это признак болезни.

Есть внешнее подавление системы: например, зимой надо одеваться и идти. Закаляетесь вы или нет, но зимой в трусах выглядишь неприлично. В обществе, если даже очень жарко, мы всё равно одеты. Дресс-код на работе – я в юбке и колготках. Везде работает система подавления. Вы можете сами себе устроить «бег по треугольнику», на уровне мысли. Замечали когда-нибудь? (*Как всё плохо в этой жизни: денег нет, погода плохая, никуда не уехать. Кто-то виноват: правительство, начальник, социальные службы*). А если они такие, то я уже агрессор. Я никуда не еду, не устраиваюсь на работу, не иду на группу. Я просто говорю: «Ну, и ладно. Пойду заем булочкой». Я не создаю общественные организации, которые борются за права человека, я даже на выборы не хожу. Я потакаю этому процессу дальше. Но если есть рядом другие зависимые или химически зависимые, – милое дело обвинить их: «Он меня уже обокрал, всё из дома вынес, сволочь, урод!» Если сама вырастила зависимого, то, «лучше бы сама убила». Если замуж вышла, то «как я выбирала». Или ещё проще: «Не всё пропало, может, завтра легче будет». Уже пообещал не употреблять и я сама закрыла глазки и включила отрицание.

Вы не сами всё это себе придумали. Не вините себя, что вы сами по всему этому бегаєте без конца. Так научила вас система, так пошло из детства. Может, какие-то психологические травмы были серьёзные, поэтому в голове всё сложилось таким образом. Как это называется одним словом?

## Нетрезвость.

У наших близких, химически зависимых, нетрезвость от определенного вещества. Однако это не факт, что достаточно просто перестать употреблять – этого мало. Чтобы наступила трезвость, нужны другие вещи. Когда наступает трезвость у химически зависимого и когда мы начинаем осознавать зависимость? Есть цифра – девяносто: 90 дней, 90 собраний. Оказывается, нужно три месяца сохранять чистоту, а через три месяца появляется другое мышление. Три месяца хождения в группы, на собрания. И не просто тупо сидеть на стуле и продремать пол собрания. Надо высказаться, послушать всех, кто пришёл, проанализировать. Иногда слышу: «Я ходила на группу, и мне не понравилось.» А ты что там ходила выбирать? Бриллианты или шарфики смотрела? Думай, почему не понравилось. Почему не вникла, не поняла? Что мешает погрузиться в этот процесс?

Некоторые говорят: «Мне 12-шаговая программа не подходит совсем». Я 21 год этим занимаюсь и не видела ни одного человека, которому бы не подошло. Программа имеет очень глубокий смысл. Юнг на конгрессе психотерапии в 1938 году все свои открытия изложил, но ему жизни не хватило, чтобы эти открытия описать. Его начальные труды были взяты за основу разработки 12 шаговой системы знаний.

Теперь психология идёт вперед и развивается, но ни один психолог не вытянет вашу созависимость и вашего зависимого. Невозможно сделать это в индивидуальной терапии. Это

сколько денег придётся потратить? Надо психолога, который много чего может и умеет, который и через тело решает вопрос, и через сознание. На каком-то этапе вашего выздоровления психолог определенно может помочь или направить, когда вы не понимаете происходящего с вами или находитесь на грани срыва.

## ОПЫТ

*Ко мне часто приходят химически зависимые, когда у них случается срыв. Идёт по программе, выздоравливает в малой группе, пишет шаги, с наставником работает и вдруг срывается. Приходит ко мне и говорит: «Я не понял, как сорвался». Что ж, давай искать, как это случилось. В обратную сторону начнем разматывать: ходил на группу, женат, любит жену, а на группу приходят другие женщины. Он смотрел – смотрел на одну из них, которая тоже постоянно ходила на группу и начал думать в какой-то момент, будет ли она на группе на следующий день или нет. Где-то внутри эта мысль долго крутилась. Очухался, а бутылка уже внутри. Автоматически зашёл в магазин и купил бутылку, очнулся только, когда вышел из магазина, а он уже её выпил.*

*И мы начали разбирать ситуацию. Чем женщина похожа на его маму? Что она такого сказала, что сделала или не сделала? И поняли, на чем он срывается.*

*«Здравствуйте, сексоголики!»*

Сексоголик – это не тот, который сексом занимается, как кролик, – это тот, у кого в голове много фантазий и образов. Уверяю вас: это практически у нас всех! Поэтому же нельзя выбирать наставника другого пола. Ни в коем случае! Лучше из параллельного сообщества, но того же пола. Понятно, что не сами мы это придумали – эти защитные механизмы сами начали работать.

## **ОПЫТ. Свекровь выздоровливает автоматически**

*У меня в семье все трезвые. У меня свекровь, которая никогда не была на группе, но выздоравливает. Я поражаюсь: ей 89 лет, она мама алкоголика. Но все кругом программные: мой муж пришёл в программу до меня, и он меня привел. Я 21 год выздоравливаю, мой сын 16 лет выздоравливает. Вокруг все программные. Все с ней говорят на программном языке. Ей никуда не деться! У неё групповой эффект дома. Она выздоравливает автоматически. И ещё важно то, что 89 лет – это жизненная мудрость.*

## **Отделись от болезни**

Как это сделать? Отделиться от чего? Осознать, что есть



я, и есть моя болезнь. Она не врождённая, не наследуемая. Это доказывают исследования: тонкое место есть, и в физическом теле, и в психике. Если вы приходите к любому врачу, он обязательно спрашивает, чем болели ваши мама и папа. Если у мамы было заболевание сосудов, любой врач вам скажет: «Вам надо проверить сосуды». Потому что мы наследуем болезни, это и есть тонкое место.

Но тогда я бы тоже была алкоголиком: у меня ведь папа алкоголик! Однако этого нет. Сын никогда алкоголь не употреблял, а мы с мужем наркотики не употребляли. Какое здесь наследование? Никакого, а предрасположенность есть. Причина в зависимой личности, которая воспитывает и все вокруг созависимые. Необходимо отделить себя от своей болезни, поскольку она не врождённая, а я её приобрела. Надо увидеть свои признаки болезни и осознать их. Например, если я взяла сигарету, я осознаю последствия своих действий и лучше всего осознавать это письменно. Мы мыслим формами, мы пишем знаками. Мелкая моторика рук работает – после инсульта так больных даже восстанавливают. Ваша голова будет работать по-другому. Трезветь будет, восстанавливаться. А мы, как во время инсульта, не замечаем своей болезни.

А ещё от чего необходимо отделиться? Необходимо отделиться от его или её зависимости. Если есть зависимый в семье – я своей болезнью общаюсь с зависимым, а он своей болезнью общается со мной.

## ОПЫТ. «Обведу вокруг пальца!»

*«Мама дай денег или я у тебя их возьму» – так говорил мой сын, когда он вышел после реабилитации и мы с ним откровенно начали говорить. Он объяснял мне: «Ты никогда не сомневайся, что я тебя обведу вокруг пальца». Но я уже была программная, и родительская программа была уже пройдена у Новиковой, да и не только у неё. Я ответила сыну: «Я не сомневаюсь, что я никогда не угадаю, что у тебя в голове». У зависимых в голове работает компьютер. Они не родились такими, но в результате употребления в них открылись защитные механизмы. Они научились просчитывать человека мгновенно: «Что надо ему, что мне. Что ему сказать, чтобы он выдал мне все, что нужно.»*

Есть интересные примеры: химически зависимый ушёл с реабилитации, причем те, кто его лечили, психотерапевты и консультанты, одели, обули его в свою одежду, денег ему дали. Они специалисты в этой области, но всё равно повелись. Зависимый знал, что сказать и как манипулировать, чтобы ему всё выдали и он смог уйти.

## ОПЫТ

*Мы работали в реабилитационном центре, выходим*

*и ловим машину до метро. Сели... Машина вся сгоревшая изнутри: сиденья, панель и даже руль управления. И сюда сели две специалистки по зависимостям! Я говорю коллеге: «Люба, 3-й шаг!» Мы тогда не знали, как выскочить из этой машины, но доехали без происшествий.*

Что нам надо отделить? Надо отделиться от своей болезни, от болезни близкого и начать общаться в реальном мире. Тогда будут признаки здоровья в вашей семье и вашем доме. Если вы не отделитесь от своей болезни и будете общаться, как раньше, то появится протест. Ведь как мы общаемся из своей болезни? Манипуляциями, подавлением, оскорблениями или, наоборот, безраздельным потаканием. Без любви!

Как это увидеть? Если я ясно вижу свою болезнь, то я принесу её на группу и на группе всё выскажу – весь свой маразм. А дома на момент общения я постараюсь отложить свою болезнь. Я понимаю, что он болен и он не виноват в том, что болен. Я говорю «он», потому что чаще всего это мальчики – девочки реже по статистике, хотя это ничем не легче. И я вижу эти ушки, эти глазки, я общаюсь со здоровой его частью. Пусть болезнь многое уже уничтожила... У меня есть фотография моего сына в последние месяцы употребления: там ужас! Я специально её храню, чтобы иногда поглядывать.

Нужно увидеть в зависимом его здоровую часть. У меня сын употреблял, а я ремонт в это время делала. Многие счи-

тали меня сумасшедшей: сколько сил и времени у меня на это ушло! Сын потом рассказывал: «Я с твоим золотом ходил несколько дней, хотел продать, потом обратно положил». Думаете, что я заметила, что у меня золота нет дома? Нет. Я помню: он стоит никакой, а я обои купила. Он очень творческий человек, у него художественно-творческий взгляд. Почему вся богема у нас спивается? Потому что у них огромный гормональный ресурсный обмен. И вот я спрашиваю у сына: «Для этих обоев эта краска нормально?» Он отвечает: «Нормально...» Он еле живой, а я общаюсь с его здоровой частью, с тем творчеством, которое у него в голове. Так я ему передаю, что мы всё равно выздоровеем, мы всё равно этот дом сделаем. У нас есть будущее! Чтобы общаться со здоровой частью зависимого, нужны силы и внутренняя уверенность, но это произойдет не в первом шаге. Понятно, от чего надо отделиться? Теперь надо перестать говорить: «Мы вместе», «Нас с работы выгнали», «Мы ангиной заболели».

## Отрицание

Как вы понимаете слово «отрицание»? Что нужно сделать? Увидеть, что я отрицала и отрицаю до сих пор? Отрицаю, что у меня в доме все болят. Возможно, отрицаю, что мы ведем себя неправильно и наши отношения болезненные, а потом, даже если появляются полутона, отрицание всё равно остаётся. Как писал Юнг: «Если не поменялись ценности,

то человек не выздоровел до конца».

Иногда мы с вами говорим: «Я иду домой и после шести не буду есть, потому что мне важно мое здоровье. Я это выбираю. Это мои ценности». Однако я продолжаю есть! Я что, продолжаю отрицать? Возможно, я всё понимаю, но что я отрицаю? Я отрицаю свое выздоровление, я не иду по этому пути. Если я не на первом шаге, то мне нужна помощь. Я планирую: «Хочу... но не получается». Если я отрицаю, что мне может помочь сообщество, то я не могу позвонить по телефону доверия или наставнику. «Я не верю, что помощь может быть», – это и есть отрицание. Возможно, забываю помолиться. Преодолеваем отрицание вместе на группе, тогда появляется ясность мышления. Здесь появляется осознание, где я, а где болезнь, появляется ясность того, что происходит в действительности.

## **Контроль, недоверие, страх? Кричите!**

Контроль над людьми, особенно над зависимыми людьми, уничтожает этих людей. С чем связан контроль? С недоверием и тревогой. Внутри нас есть тревожность, страх потери и эти чувства заставляют контролировать. Что-то с болезнью мы потеряли и совершенно точно, мы потеряли отношения.

Чем можно снять контроль над другим человеком? Доверие у нас восстановится не в первом шаге, однако нужно разрядить свой страх. Сначала признать тревожность и потом

начать её разряжать. Есть тревожность как черта характера, черта личности. Если есть седативный страх, то надо его разряжать, но надо знать, как это делать.

Если вы посмотрите на детей или животных, у них нет запрета на выражение чувств. Когда животное боится, оно дрожит, напрягается, шерсть поднимается дыбом, оно прячется, двигается. А испуганные дети? Они ведь просто орут от страха! Это разрядка чувств. Город шумный и темный. Я часто своим клиентам говорю: если вам тревожно, страшно – выйдите на проспект или набережную. Людям нет до вас дела. Орите и тряситесь! До какой степени? Если наступила усталость, это вы запретили себе разряжаться: вдруг кто-то увидит, вдруг кто-то подумает что-то не так.

Когда наступает разрядка страха? Становится тепло, аж жарко, может даже выступить пот. Тут можно и усилить потоотделение, попить воды. Мы разряжаемся жидкостями. Чувство – это жидкость. Гормональная железа выплескивает в кровь гормоны – жидкость. Чем больше жидкости, тем сильнее чувство. Можно под душем поорать, необходимо преодолеть запрет на выражение чувств.

Почему мы с детства не наследуем этот опыт? Дети ведь знают, как разрядить чувства: они трясутся и орут. Я часто вижу, как мамаша тянет ребенка, а он орет. И я думаю: «Он ещё орет, пока ему года два». А в три года он уже перестает это делать. Нам не разрешали орать, и мы не разрешаем, так разрешите себе сами, разрешите своим близким. Если вы с

детьми, то предупредите: «Сейчас будем орать». Но не орите громче ребенка, иначе он напугается. Громкие звуки – это ментальные страхи. Домашние животные привыкают, даже групповой эффект потом обеспечивают, они знают, что потом легче будет.

Если отпустить звук на выдохе, и он просто идёт, то всё будет хорошо. Не надо петь специальную песню. Если звук у вас не идёт, зубы разжали и выдыхаете со звуком. Потом всё получится – это дело тренировки. Разряжайте чувства, и ваш признак болезни, страх или агрессия уйдет, да и вообще всё накопленное уйдет. Боль – это зажатые чувства. Если у кого-то началась депрессия, то её причина – это подавленные тяжелые чувства. До такой степени можно себя довести, что сам пойдешь к психиатру сдаваться.

Когда вы разрядили первые чувства и осознали свою тревожность, включается голова и появляются вопросы: «Я боюсь реального или нереального? Что я могу сделать, чтобы предохраниться от последствий?» Когда у вас в доме химически зависимые, то ключи, документы, деньги – всё на себе. Я спала с ними. Закрывала дверь, закрывала определенные комнаты, убирала всё из коридора. Это границы вашей ответственности. Нельзя действовать по принципу «Ай, ладно». Если он вынесет что-то из дома, то в этом случае мы участвуем в употреблении им психо активного вещества, а этого ни в коем случае делать нельзя.

## Контроль здоровый и больной

Что такое контроль над собой? Нужно себя контролировать или нет? В следствие чего в нас появляется неуправляемость? Ведь контроль над собой – это подавление себя. Если я отследила, что у меня контроль стал подавлением себя, то я стала для себя и жертвой, и агрессором в одном лице. Я уже бегу по треугольнику Карпмана. А как выйти из треугольника? Не контролировать себя? Тогда наступит неадекватная и неуправляемая жизнь. Просто есть контроль здоровый и есть контроль больной и, конечно, очень важно уйти от больного поведения и перейти к здоровому.

Здоровый контроль над собой – это ответственность за все области своей жизни. У каждого живого существа есть потребности и у человека их больше, чем у животного. Я смотрю на свои потребности, и я беру ответственность за всё, в том числе за удовлетворение всех своих нужд. Взрослый человек делает все, что от него зависит сам и привлекает кого-то, чтобы удовлетворить остальные потребности. Я дома не сею, не пашу, хлеб не пеку – я иду в магазин, для этого зарабатываю деньги. Я точно знаю, что у меня на первом месте, что у меня отложено, когда я это сделаю. Мне нужен сон и отдых. Я уйду от созависимого неуправляемого поведения, когда делаю непонятно, когда и непонятно что.

Мы с вами, как любой созависимый, теряем временной



период. Замечали? Выходила вроде заранее, думала, что доеду, успею. Собираюсь, неожиданно какие-то дела появились. Ушла и забыла все, что нужно было взять с собой. У меня в первое время ангел-хранитель спрашивал: «Это взяла? А это не забыла?» Головы нет, хоть и есть программа выздоровления. Контроль может быть и нездоровый, связанный с неуправляемостью или со сверхответственностью. Нездоровый контроль – это подавление. Я понимаю, что мне надо, но мне всё вокруг кажется важнее, чем собственные потребности. Как подарки на Новый год: всем купила, а про себя забыла. «А тебе не надо, тебе потом.»

## **ОПЫТ. Красивые полотенца**

*Как-то я иду и вижу: полотенца красивые продаются – расцветка красивая, качество хорошее. Какие красивые полотенца! Но куплю потом, когда разбогатею. Встала и думаю: «Это ты когда разбогатеешь? Ты когда жить собираешься? Ты – программный человек». Я купила это полотенце и до сих пор не жалею, что позаботилась о себе и своих потребностях.*

## **Низкая самооценка**

В чем причина низкой самооценки? Понятно, что мы все

недолюбленные. Если бы была любовь и счастье в наших семьях, даже неполных или в семьях, где родители много и трудно работали: папа военный, мама учительница, например. Если бы там были любовь и счастье, мы бы с вами не были созависимыми и никогда не столкнулись бы с зависимостями. Но, к сожалению, это не так.

**Низкая самооценка – это признак недолюбленности**, от которой в душе остаётся дырка. Отсюда эгоцентризм и эгоизм. У эгоиста в душе дыра, в которую сколько ни клади, всё мало. Куда-то всё утекает. Повышать самооценку совершенно бесполезно. Повышаешь, пишешь, говоришь себе в зеркало какой красивый и успешный. Вдруг отошёл, услышал незначительную критику – и все, как ртуть в градуснике, самооценка съехала. Повышать самооценку – это работать с рангами. Кто я? Какая я? Наполняйте ответы на эти вопросы смыслом. Только вы сможете найти свой собственный смысл и на себя надеть. Например, ищем, какие достоинства у нас есть, какие способности, какое образование. Где я хорошая? Чего добилась? Попробовать один из рангов с этого ресурсного места, где есть успехи.

Когда у вас получится в одном месте наполнить (например, я хороший специалист или я хорошая дочь), как только удастся на себя это надеть, вы почувствуете: «У меня получилось. Я вдруг изменила свое состояние. Я надела на себя это, и оно не сваливается». Низкая самооценка сопровождается созависимых, например, мамы наркоманов. По радио и

телевидению только и слышно: «Это мать во всем виновата. Она воспитала такого ребенка». Конечно, не без этого, но не так же всё однозначно. Есть лекция на нашем ютуб канале, где я рисую различные источники болезни. Не мама одна виновата, хотя от неё зависит выздоровление во многом.

Необходимо прописать ранги, на себя это надеть и в этом пребывать. Приходя в программу, вы берете листок, в котором прописываете: самая лучшая одежда сегодня, самое лучшее занятие, лучшая литература, которая мне подходит. Только так мы наполняемся осознанием, что всё делаем правильно.

Итак, разряжаем каждое чувство, которое есть: наше тело само знает, оно само разрядится. Только отпустите его звуками и движениями. Также очень действенно прийти в сообщество и сказать о себе правду, либо позвонить по телефону доверия и тоже сказать правду о себе. Всегда говорю, что телефонов доверия 25 штук в городе. Звоните и в одну сторону сколько есть времени, столько и говорите. Вам не нужна обратная связь, там специалист сидит чаще всего. Ваше дело туда всё высказать и повесить трубку. Пять раз проговорили одно и тоже – легче стало.

Выговоритесь закадычной подруге, которая выдерживает ваши откровения. Нас с вами выдержать очень непросто, мы с вами токсичны. Мы с вами разрушаем не только химически зависимых, но и всё окружение. Хорошо, если это люди программные, тогда она в какой-то момент скажет: «Всё,

у меня для тебя есть ещё три минуты». Лучше обзванивать тех, кто в сообществе, кто знает границы и может сказать: «У меня для тебя две минуты, и не больше. Всё, тебя уже понесло. Сиди, пиши». Вот это настоящая работа над собой.

**Как признать своё бессилие?** Признать – это на уровне головы. Предположим, что я признала, но ведь надо совершить какое-то действие. Если вы знакомились с программой, то это программа действия. Если ничего в голову не приходит, то надо почитать. Если читать не можете, позвоните, поговорите. Если ни говорить не можете и глаза ничего не хотят видеть, то стоните, но делайте что-нибудь. Я чаще всего советую: если совсем тошно, выйдите на улицу и ходите среди людей. Идите туда, где не тошно. Например, кто-то у ворот церкви стоит.

Признать бессилие – это остановиться и не делать ничего. Даже если в это время что-то происходит, странное, по вашему мнению. Если вы не знаете, что делать, ничего не делайте, но нельзя на первом шаге долго сидеть, надо переходить ко второму. Я за то, чтобы вы все шаги делали каждый день по чуть-чуть. Не сидели долго на первом шаге, как бывает в малых группах: год будем писать первый шаг, и дальше как бы и не двинемся. По чуть-чуть двигайтесь дальше ежедневно. То, что вы идёте в малые группы, – это уже помощь. То, что вы пишете, это тоже помощь, но возможно, этого маловато. Нужно, чтобы люди, которые вас опередили, вам помогали. Результат признания бессилия – это то, что вы перестаете

делать что-то, что делали раньше. Я иногда даже такой рецепт даю: если ты идешь в туалет, потом моешь руки, а потом завтракаешь, то сделай что-нибудь наоборот, выйди из стереотипа. Остановись, скажи: «Да, всё нехорошо». Остановись и ищи других людей, другие рецепты. Один из тех, кто на группу пришёл, справился. 20 раз спроси, как у них и выработай себе новый вариант. Если бы единый вариант был для всех, то была бы уже написана книжка и всем её выдали бы при входе: «Делай так – и у тебя получится», но у каждого из вас будет свой рецепт. Даже то, что вы читаете эту книгу и вы живы-здоровы, говорит о том, что есть выход и вы его уже знаете.

Отсутствие силы – это подавленные эмоций. «Не могу ничего изменить» – это признание слабости, но только не надо никакого насилия. «Опустить руки» – это не менять ценности, и тогда уходит суть, самое важное и это очень нехорошо.

## **Измените ценности**

Неуправляемость разобрали, теперь поговорим про ценности. Если я опустила руки, если я ничего не делаю и уже никуда не иду, то ценность самого себя, ценность своего здоровья, здоровья семьи и близких пострадала. Это внешняя, проявленная неуправляемость, бывает разная степень бессилия. Есть такие люди: что ни говори, что ни делай, он всё равно продолжает, поэтому в первом шаге и звучит: «При-

*знай то, что ничего из того, что ты делала, не привело к успеху».* В первом шаге признаем бессилие: пришла в сообщество и признаю, что ничего не могу, ничего не понимаю. Возможно, и в программе ничего не понимаю. На первых порах ещё голова не соображает, понять особенно нечем.

Неуправляемость обязательно есть, она обязательно проявиться. И мы начинаем контролировать её по здоровому, берем ответственность и уходим от неуправляемости.

## **Беспомощность**

Это скорее состояние, чем чувство, это скорее заученная вещь. Мы просто не даем ничего делать другим: мы были бы здоровы, если бы вовремя передали ответственность за их потребности. В наших родительских семьях обычно бывает наоборот. Нам слишком рано передали ответственность за нашу жизнь. Например, младший брат или сестра родился, или мама на заработках, или папа где-то, а ты за всё отвечай! Или, наоборот, мама не справляется, папа пьет. Теперь мы в своих семьях не даем детям ничего делать и берем на себя ответственность за их жизнь.

## **ОПЫТ**

*Интересно, когда работаешь над собой, например, через телесные практики возвращаются ранние*

воспоминания. Я даже себя в три года вспомнила! Я сижу, и мама со мной, болею, видимо чем-то. Папа пришёл, видимо, папа пьяный. Я папу вижу, но он как бы за стеклом. Физически он есть, а эмоционально и духовно его нет. Мама с ним, за стеклом, а я одна, и мне брать ответственность за свою жизнь, никуда не деться. Мало того, брать ответственность за свое поведение я уже приучена с самого детства. Пока папа пьяный не лег спать, вообще на глаза нельзя попадаться, чтобы никакой реакции не было. Комната девять метров, все нос к носу (ещё и кошка). Когда папа спит, то можно хоть на ушах стоять. Я думаю, что у меня оттуда есть ценность отдыха. Однако смертельно опасно разбудить своего близкого не вовремя. Иначе неизвестно, что будет – может ругать с матом. И когда близкие меня просят: «Разбуди», – я не могу этого сделать, это не ко мне, хотя я 21 год в программе. Это физиология где-то там, глубоко внутри.

Наша беспомощность оттого, что нам не давали ничего делать, либо давали делать то, с чем нам было справиться не по силам. Поэтому у нас выработался стереотип: делаешь-делаешь, а ничего не получается. Ответ в том, что надо признать свою беспомощность и просить помощи у других. Есть сообщество, есть бумага, есть Высшая сила, но это всё дальше будет, во втором шаге.

## На дне

Для химически зависимых это последствия употребления, в основном проблемы в социуме. Когда дно поднимается, он об это дно ударяется, потом отталкивается и идёт выздоравливать. Но, самое страшное, что дно всё время отодвигается: и ценности меняются, получается, что дна достичь всё сложнее. Лучше всего это объяснить на примере алкоголиков. Если раньше ему было важно работать и зарабатывать, то в какой-то момент он всё пропил и ему стало всё равно, что он уже не работает на хорошей работе, что он уже зарабатывает на уровне прошлых лет. Потом стало всё равно, во что он одет, потом, что жена ругается и всем недовольна его уже не трогает. Дальше становится безразлично какого качества жилье и во что одет. Дно отодвигается всё дальше, тогда необходимо приподнять дно и сделать интервенцию. Есть такие техники, которые отлично работают для зависимого.

А для нас? А у нас где дно? Мы всю жизнь за ним бегаем, даже иногда наливаем, даже иногда вместе пьем. Чего только не делаем! Либо, наоборот, бьем, связываем, выгоняем из дома. Живи, как хочешь. Где наше дно? Первый шаг не пойдет, если дно себе не поднять. Возможно, я не отслеживаю свое состояние и тогда нужно послушать других людей. Можно групповых попросить, если доверяете их мне-



нию. Ты что обо мне думаешь? Есть у нас такой автор Егор Тихорский, который написал книгу «Я трезвый алкоголик». Он считает, что должны быть два человека, которые, в таком же, как я состоянии. Я спрашиваю у него: «Почему два?». «Одному я не поверю. Нужно, чтобы два человека сказали одно и то же, только тогда я пойму, что со мной что-то не то и я к срыву иду».

А нам кто обычно говорит об этом состоянии срыва? Члены нашей семьи, которые более трезвые и более здоровые. По поводу близких зависимых есть распространенное мнение: «Я с ним не разговариваю, пока он пьян». Наоборот, разговаривайте! Пьяные говорят правду. Прямо разговаривайте и под запись дословно. Потом можно расшифровать и осознать, что он имел в виду.

Ко мне на консультацию обычно приходят мама, папа и «уторченный» в полусознании. Он сидит и дремлет на консультации. Мама никакая, глаза в кучу, вся бледная. Папа бывает даже с запахом, анестезию недавно принял. Говорю, что надо делать и вдруг этот «больной» приходит в себя и говорит: «Пошли, я всё понял». Он в бессознательном состоянии всё понял, а они нет. У них отрицание, а он всё понял! Слушайте своих близких. Даже тех, кто болеет: они могут сказать правду, что у тебя нехорошо, что не в порядке. Ещё, конечно, может быть закадычная подруга.

А теперь вы посмотрите на себя и скажите: «Хватит так жить, так больше нельзя». Даже если кажется, что выхода

нет, важно сказать, что так нельзя. Спросите себя, что в вашей жизни надо переоценить. Таким образом вы поднимаете себе дно.

## **ОПЫТ. Дно под дождем**

*Знаете, как я почувствовала дно? У меня муж пил, сын тогда ещё не употреблял наркотики. Была такая погода мерзкая, когда сверху падает, снизу слякоть по колено. Муж с работы не приходит вовремя, и я понимаю, что он в запое. Сейчас он придёт в невменяемом состоянии скорее всего, а он уже агрессивный тогда был. Я собрала свою мать, своего сына-подростка, сама собралась, мы все оделись и пошли на улицу. Я иду по этой каше по улице и думаю: «Я что делаю?» Темень темная, погода ужасная, ноги все мокрые, мы просто ходим, я не могу дома сидеть. Представляете, какая силища? Маму, сына смогла поднять, и никто не сопротивлялся даже. Я вернулась домой и сказала: «Всё. Хватит! Большие так нельзя, так большие не будет!»*

*Как только во мне щёлкнуло, не надо ничего было менять – никаких дверей железных. Ничего делать не надо было. Что-то внутри сработало, и эта сила направилась в нужное русло. Я была в полной уверенности, что я что угодно сделаю, лишь бы остановить это.*

Созависимость – огромная сила, в которой мощный ре-

сурс, необходимо только поднять дно, сказать себе, что так больше жить нельзя и запретить страдать себе в одиночестве. Услышать свое страдание и сказать: «Хватит! Я пойду к людям и спрошу, как они справились, что они сделали, какой есть выход. Буду искать свой путь!»

## **Границы первого шага**

Очень важно осознать границы Первого шага. Что вы об этом знаете? С границами Первого шага у химически зависимых всё понятно. Если кто-то не знает, то главное для химически зависимых – не общаться с теми, кто продолжает употреблять, не бывать в тех местах, где употребляют, не покупать самому, не держать дома.

Мы, родственники зависимых, уже годами не пьем, а голова не трезвая. Чем мы отличаемся? Им надо денег заработать или украсть и сбегать, купить, только тогда употребить. А у нас всё с собой! Всё внутри, и запуск происходит незаметно.

У меня есть групповые занятия. Клиентка едет ко мне на группу из Ленинградской области на маршрутке к определенному времени и опаздывает на полтора часа. Я спрашиваю её: «Почему ты опоздала?» Она рассказывает: «Вы себе не представляете: я обнаружила, что еду в обратную сторону!». «Вышла из маршрутки и села в обратную сторону?» Она говорит: «Да, но я даже не заметила этого. Я это поняла

уже в середине пути. Когда протрезвела». Непьющая молодая женщина. Оказывается, она сидела рядом с мамашей, у которой ребенок баловался, и мама на него орала. У моей клиентки заклинило, она вышла из маршрутки и поехала домой, чтобы спрятаться. Это вызвало такие сильные эмоции, что она не отследила дальнейшие действия. Вот, что значит психо активное вещество внутри, даже употреблять ничего не нужно.

Что же нам делать? Где у нас границы первого шага? Наркоманы собираются в бригады, работают вместе, потому что они не употребляют, и праздники у них специальные, и вообще всё по-новому. А нам как быть? Не бывать в тех местах, где зависимые, где пьют? По крайней мере отслеживать и стараться сократить общение по максимуму.

Необходимо избегать стрессов. Как только вы на стрессе, у вас будет срыв автоматом. Отслеживайте эмоциональное напряжение. Как только я в стрессе, у меня правило: не быть голодной, усталой, одинокой, агрессивной. Если где-то на работе требуется стрессоустойчивость, тогда лучше не идти на первых порах выздоровления на такую работу. В этом хорошо помогает Дневник чувств, есть отдельная лекция, как писать.

У химически зависимых тоже есть свои правила. Если только из реабилитационного центра вышел, надо работать там, где сильно не устаешь. Выбрать работу, которая позволяет ходить на группы ежедневно, на которой нет много де-

нег и ответственности. Коллектив не употребляет и не напрягает эмоционально, это тоже провокация срыва. В жизни вообще нужно поменьше физического и эмоционального напряжения на первом этапе. Нам это тоже надо на первых порах выздоровления. Я не говорю, что всю жизнь.

Гораздо короче путь, чем идти по программе 12 шагов, это быть счастливым, и быть в любви. Как это сделать? Посмотрите мою лекцию «Таблетка от зависимости». Она большая, её не проглотить сразу, но это реально сделать. Нужно только быть счастливым и чувствовать благодать.

## **Признаться честно**

Ещё в первом шаге есть слово «честность». Почему оно в первом шаге уже звучит? Честно себе признаться, что мы находимся в этой ситуации и быть смелым и честным. Пребывание в зависимости – это как переход из вагона в вагон. Перестал употреблять наркотики – пиво употребляет. Пиво перестал употреблять – машину купил, лежит под машиной сутками. Устроился на работу – там деньги зарабатывает сумасшедшие. Пересаживание из одного вагона в другой. Кто-то заедать начал, кто-то кофеманией заболел, кто-то в игры компьютерные погружается.

Что будет выздоровлением? Спрыгнуть с этого поезда. Смелости надо столько же, столько же силы и веры, сколько внимания уделял употреблению. Полностью доверять тому,

что ты не разобьёшься, не сломаешь ноги. Это невозможно без поддержки и без того, что ты видишь, что кто-то уже прыгнул и хорошо себя чувствует.

Увидеть человека, который выздоравливает очень важно. Скорее всего у вас химически зависимые сидят дома и не хотят идти на группы и на реабилитационные программы, боятся. Это происходит потому, что они не видели тех, кто прошёл программу. Они видели только тех, кто у пивного ларька спивается, кто опускается или видят тех, кто сам бросает и сидит, стиснув зубы. Это не выздоровление, сила воли тут не при чем.

Если кто-то закодировался это было не лечение. Качество жизни все равно страдает. Обязательно нужно уделить внимание изменениям. Также и в сообществе: вам любой химически зависимый скажет: «Не надо кодироваться, никуда не надо ложиться. Приходите сюда и выздоравливайте спокойно и бесплатно. Есть только одно условие – каждый день надо приходить на группу».

## **Традиции первого шага**

С какими традициями связан первый шаг? Первая традиция: «Общее благополучие должно стоять на первом месте. Вечный прогресс зависит от единства». Эта традиция связана с бережным отношением к сообществу и к тому, чтобы там выздоравливали все, кто захочет. Также бережным от-

ношением к своей семье, к своим близким, даже если они всё ещё болеют.

## Девиз первого шага

«Сосредоточьтесь на сегодняшнем дне». Почему на сегодняшнем дне? Химически зависимые, как они выздоравливают? «Я не пью только сегодня, только сейчас, только эту рюмку, только у этого ларька». Они не загадывают на год вперед, как кодировка на 5 лет. Это облегчает жизнь в данный момент времени, нет груза принятия решения отказываться на всю жизнь. Фокус смещается на сегодняшний день или определенный момент времени.

Наше выздоровление точно такое же. Только сейчас я выздоравливаю. Только сейчас я план выздоровления себе пишу. Сейчас я начинаю себя по здоровому контролировать и за это несу ответственность.

Случится перегрузка – будет срыв. Не перегружаемся ничем, ни физически, ни эмоционально. Ни на работе, ни дома – нигде. Ото всего, что вызывает негативные эмоции, отгородитесь. Это не так просто, потому что у вас в семье могут случиться разные ситуации, но постарайтесь.

Тело сразу отвечает на внешние раздражители. Необходимо прислушиваться к себе, тело всё знает, тело не созависимое. Вся созависимость между бровей. Ниже нет, даже если гормональный обмен унаследован. Длительная душев-

ная боль – это наказание себя. Нельзя этого делать. Если какое-то время плакать, а потом голова болит, это значит не доплакала, запретила себе плакать. Если доплачешь, то хорошо становится, легко. Плакать надо уметь. Разряжать любые чувства надо уметь. У нас есть курс вебинаров об этом.



## **Второй шаг**

# **Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие**

**98 %**

Я всегда очень гордилась и горжусь тем, что являюсь членом сообщества «АЗАРИЯ. Матери против наркотиков». Я такая же, как все: знаю, что среди моих предков и нынешних членов семьи наркоманы, алкоголики, насильники, убийцы. На примере своего рода я знаю, что такое зависимость. Но чем больше я узнаю о своей семье и своих предках, тем большую благодарность к ним я испытываю, потому что они выжили в тех условиях, где иначе они, видимо, поступить не могли. У моих предков не было выбора. Иначе, они, наверное, выбрали бы другой путь. Конечно, в наследство я получила проблему созависимости, как заболевание, лечением которой я и занимаюсь. Американцы, Берри и Дженей Уайнхолды в своей книге «Освобождение от созависимости» утверждают, что 98 % населения Земли созависимые в разной степени. Мы с вами добиваемся того, чтобы созависи-

мость не мешала жить, чтобы её можно было применить на пользу, потому что на самом деле у неё огромный ресурс.

## На пути к счастью

Работа в группах, личная работа – основные способы работы по программе. Но даже чтение помогает, наталкивает на более короткий и правильный путь. Главное в этом движении то, что это путь к счастью, потому что именно счастье – норма жизни человека. Состояние счастья человек должен испытывать ежедневно. Понятно, что с этим чувством связаны разные переживания, но мы стремимся с вами к тому, чтобы быть удовлетворенными этой жизнью. Делая второй шаг, хотим осознать свою связь с Высшей Силой. Это очень важный момент.

Я очень долго думала, почему созависимость так распространена – 98 % человечества! Почему почти у каждого? Наверное, у Бога не было другого выбора привести нас к вере, как через ад, через серьёзнейшие проблемы. Вы удивитесь, но я говорю Ему за это спасибо. Спасибо, что мы получили только это, а ничего более страшного! Мы выздоравливаем, зависимости и созависимости *все* излечиваются, только надо приложить усилия.

Когда мы говорим о Высшей силе, то вспоминаем, что в нашей стране было время, когда отрекались от Бога, снимали кресты, разрушали церкви. Если человек хотел выжить и за-

нимать какое-то место в обществе, иметь более-менее хорошую работу, поступить в институт, должен был скрыть, что верующий. Скрывать до такой степени, чтобы уже никогда не вспоминать о Боге и никогда не заходить в церковь. Это наша история, это наш опыт и второй шаг для нас всех очень непростой, в связи с этим.

## ОПЫТ

*В 2005 году я хоронила маму. Все мои близкие собрались у её гроба. Я всем по свечке выдала, батюшку пригласила отпевать. Матушка крещеная была – всё нужно соблюдать. А кто, собственно, здесь, у её гроба, верующий?*

*Никогда в нашей семье не было глубоко верующих, ни одна бабушка меня не научила ничему, я приняла крещение почти на пороге программы. Когда мы с подругой пришли в храм для того, чтобы креститься, то сделали это без понимания настоящего смысла происходящего, почти неосознанно. Священник это понял, конечно, очень ругал нас. А мы не придали значения своему поступку, но, потом у нас в жизни начались изменения – разные. У подруги проявились серьёзные трудности в отношениях с мамой, потом мама заболела и умерла. Я узнала, что в моей семье алкоголики и наркоманы... Трудно? Но это был первый толчок, первый шаг к изменению моей жизни.*

*Бог дал испытания, увидел меня: «Ты моя дочь,*

*пришла ко мне и теперь я буду тебя вести. Вести по жизни тем путем, который важен для тебя, для твоей души». Это и был 2-й шаг. Сегодня я чувствую себя на 11-м. Но углубление понимания соприкосновения с Высшей силой продолжается. Это процесс развивающийся, в нём нет финиша. Нельзя сказать: «Все. Я прошла. Чем дальше, тем больше я понимаю, куда двигаться...»*

Если вы придёте в церковь на исповедь, то батюшка скажет вам: «Гордыня – это грех» и это правильно. Дело в том, что гордыня, к сожалению, приводит к смертельным заболеваниям. От них не выздоравливают даже в сообществах, и даже врачи помочь здесь не смогут... Мне это известно ещё и как расстановщику по Хеллингеру, а исцеление – путь сложный, духовный путь. Мы меняем свое мировоззрение, но выздоравливать – не просто думать и не только думать. Это значит обмениваться мыслями, опытом, переживаниями с другими людьми.

## **ЧАЕПИТИЕ – ЭТО ВАЖНО**

*Сначала в программу пришёл мой первый муж. Я не знала о программах для созависимых. Муж привёл меня в группу, но я не осталась там. Целый год не ходила на программу. Зачем? У меня муж трезвый, на программу ходит. А мне зачем сюда ходить? Мне не надо, а вот когда сын стал*

*употреблять наркотики, я и прибежала. Сидела на всех группах, хотя тогда не было возможности 90 дней и 90 собраний подряд высидеть. Я поняла тогда: выздоравливать – это не просто сидеть и слушать, это значит, услышать каждого, высказаться самому, в те несколько минут, которые вам за час дадут сказать. Во время чаепития, если у вас есть чаепития после вашей группы, тоже переговорить с тем, кто вам понравился, кто высказывается грамотнее, кто вперед идёт по программе. С ним обязательно связаться и взять телефоны, созваниваться и тогда только идёт выздоровление.*

## ГЛАВНОЕ

**Прийти, послушать, проговорить, спросить, позвонить, написать, почитать – вот что такое выздоровление. Двигаться нужно, поэтому «шаги» называются шагами. «шагай», «двигайся».**

Вспомним с вами наш 1-й шаг. Мы признали свое бессилие. Какой мы сделали вывод или открытие? Эта программная фраза «я не могу». Кажется, это невозможно произнести: как я, взрослая, могу так о себе сказать? На самом деле мы с вами не можем очень многое. Признайтесь, что мы существа слабые, по сравнению с каким-нибудь сильным, крупным животным, например. Если нам встретится разъяренное, даже мелкое животное, мы тоже будем перед ним совер-

шенно бессильны. Мы пугаемся, убегаем и ничего сделать не можем. Некоторые говорят: «Я всё решаю в своей жизни. Я всё могу». И я отвечаю: «Тогда измени погоду. Сегодня, например, февраль, создай солнечный день. Ты же можешь! Включи эту кнопку! Снежок беленький пусть пойдет, пусть будет минус 5, хорошая зимняя погода». Нет, он этого не сможет сделать и много ещё чего не сможет. Наши женщины, конечно, очень сильные, очень выносливые, но физически мы мало, что можем. Да и мужчины не могут по 150 килограммов, например, таскать. Есть пределы человеческих возможностей. Тем более пределы наших возможностей, когда мы начинаем шаги по программе, она очень непростая.

Если «Я не могу» – это формулировка первого шага, то что тогда будет 2-й шаг? Слова второго шага: «Мы можем». Именно так звучит в программе. **«Я не могу, но мы можем»** и здесь каждое слово имеет значение.

## **Мы пришли к убеждению**

Пришли – это значит шагали, если мы даже упали, сели в лужу – нам надо встать и идти. Вот, например, в жизни мы всё делали: детей растили, как могли, всё лучшее им давали, всё самое хорошее, и вдруг пришли сюда как родители или родственники алкоголиков, наркоманов, игроков, сексоголиков, курильщиков... Но надо встать и идти! Мы сделали

1-й шаг – пора и второй делать. С первым шагом мы перестали отрицать проблему, признали её и признали собственное бессилие перед ней, а теперь надо двигаться дальше.

## **Отрицание и болевое тело**

*Конечно, отрицание – это своеобразная форма защиты психики. Особенно детская психика этим способом защищает и сохраняет так сознание. Она даже памяти не даёт ребенку о том, где было плохо. Кто свое детство не помнит, имейте в виду, что там что-то было плохо. Когда вы начнете свое детство вспоминать в других шагах и чего-то не можете вспомнить, каких-то лет своей жизни (даже не очень детских лет жизни), это значит, психика вас защищала, там осталась боль, как сейчас многие говорят, «болевое тело». Оно осталось, но самостоятельно, без программы и без спонсора, его невозможно раскопать.*

## **Путь к убеждению**

Что такое убеждение с вашей точки зрения? Все мы понимаем, что убеждение нельзя навязать насильно, нельзя заставить человека быть убежденным, а убедить его можно. Подключиться к нему своим убеждением, своими чувства-

ми. Если убеждения в нас до сих пор не было – как мы убедим другого? Значит, сначала надо вырастить его в себе. Сделать выводы, послушав тех, кто выздоравливает, понять, как те, кто имеет положительный опыт выздоровления это сделали. Если мы получили убеждение, то мы за него уже ответственны. Но излечиться может только сам зависимый, только его личное убеждение может здесь помочь и слово **«ТОЛЬКО»** здесь очень важно.

## Замена

*Мне недавно рассказали историю. Мама пьет, воспитывает ребенка, ребенка водят по психологам. Мама пьет, мама бьет, не кормит, а ребенка продолжают водить к психологам. Что происходит? Во-первых, взрослые не признают, что заболевание семейное, что мама не виновата в том, что она пьет. Заболевание сформировалось в семье раньше – и это надо понять. Вы знаете, что из поколения в поколение зависимость накапливается, а потом выливается в заболевание. Ребенок, конечно, справится. Его пока психолог останавливает, но дальше следующий этап. Будет виток запоя и виток больного поведения, а непризнание проблемы может привести к замене, и замена может быть любой. У нас, например, есть люди, которые рассуждают так: «Сегодня не пойду на группу, сегодня книжку читаю.*



*Программную книжку неохота читать, я какую-нибудь другую почитаю». Бывает такое и тогда мы с вами «размазываем» проблему, и время теряем, и себя. Другие говорят: «Посплю». Некоторые даже оценивают происходящее: «Я сплю много. Засыпаю свою проблему. Ложусь и закрываюсь от всего».*

Что может помочь нашему убеждению? Только более могущественная Сила. В программе не звучит конкретное слово: «Бог, Иисус или Матерь Божья». Потому что не все православные. Есть люди, вообще ничего не принимающие и не понимающие пока к какой религии примкнуть. Может, кого-то с детства напуган или были иные проблемы с конфессиями.

Когда к нам приезжают гости из других стран, у которых другая религия, мы можем не пустить их на группу? «Нет. Вы не наши – идите отсюда». Наша программа международная, подходит для всех культур, для всех религий и именно поэтому Сила более могущественная. Во-первых, для новичка, который не определился с Высшей силой. Во-вторых, для тех, кто из другой религии. Нам не нужно искать разницу, нам нужно искать поддержку и общность.

Интересное слово **«могущественная»**. Вы чувствуете, что слово «могущество» от слова «бесконечность»? То есть, могущая, могущественная, бесконечная. Это очень важное значение слова! Наша собственная сила ограничена, она конечна, а эта могущественна.

Надо доверять и довериться этой силе – и тогда она **«может вернуть»**. Мы ищем здесь силу и поддержку, и мы доверяем. Правда, доверие у нас восстанавливается не сразу, а в последних шагах, но поддержку, помощь мы можем искать уже сейчас. Сделать выбор.

Мы должны просить о том, чтобы здравомыслие, трезвость вернули не МНЕ, а НАМ. Это правило и традиция. «Общее выздоровление зависит от единства». Запомните: именно **МЫ** в целом можем с вами выздоравливать. Вместе. Никто в одиночку никогда не выздоравливает. Даже если есть деньги, возможности ездить куда угодно – хоть к ла-ме в Тибет. Ищи сообщество, признай себя равным и выздоравливай.

## Равные

*Многие люди приходят на собрание и вдруг говорят: «Нет, я не буду сидеть на таких стульях, здесь, на этой группе, они не красивые». Представляете, что с людьми творится? Подходит к двери: «У вас дверь не покрашена, не буду заходить». Часто ко мне на консультацию приходят люди публичных профессий: артисты, поэты, писатели. Бывает, что они говорят: «Как я пойду в группу? Меня все знают. Вдруг узнают, что я зависимый?» Это детская позиция: и так все знают, пьет или употребляет наркотики «звезда»! Ему не хочется быть «как все». Многие ребята*

*зависимые приходят и начинают оценивать программу ещё до работы в ней: «Программа не правильная, надо переделать». Все умные, все уверены, что они лучшие знают. Однако мы знаем, что программа правильная, она работает и, только объединившись и поняв, что больны одной болезнью, мы можем получить помощь.*

Признав своё бессилие, мы просим помощи у Него, но сами мы должны сделать всё, что можем на данный момент. Мы можем попросить – горячо, искренне попросить: «Я не могу изменить заболевание своего близкого. Я не могу изменить ситуацию в своей семье. Он может. Но, я делаю, что могу. Результат теперь будет зависеть от Него».

Верующему человеку здесь проще: купил иконку, поставил, молюсь – и всё в порядке, пошёл процесс. Тот, кто далек от этого, должен посидеть и подумать, что для него Высшая сила: сила природы, сила сообщества людей, сила группы? Многие для начала говорят: «Для меня группа – Высшая сила». Если вы смотрели фильм «28 дней» с Сандрой Балок про реабилитационные центры, то увидели, что для героини стало Высшей силой. Просто лошадь! Вот оно, проявление силы природы. Там была не дрессированная лошадь, но на просьбу героини она отреагировала – это соприкосновение со здоровой природой. Я не могу – Он может. Я не отвечаю за результат, но делаю, что могу: хожу на группы, пишу, читаю, со спонсором пишу шаги. **Что такое 2-й шаг? Признание своего бессилия и доверие Высшей силе. Это**

даст понимание, куда я могу двинуться, а куда не могу на данный момент.

Начинаем двигаться: главный шаг, первый, сделали – признали проблему, признали свое бессилие, признали то, что жить, как раньше невозможно. Если вы станете людьми программы, то вы поймете, что периодически нужно себе говорить: «Так нельзя дальше». И это может случиться на каждом шагу, в самых неожиданных вопросах.

## ОПЫТ

*Вот, например, пришла ко мне на консультацию девушка. У неё, на первый взгляд, уже нет сложных проблем: никто не пьет и не употребляет наркотики, она девушка программная. Но, сложилась такая странная ситуация – путаница с деньгами... Кажется, здесь она не за жизнь борется – другой уровень проблем. И всё же ей тоже придётся признать бессилие, что так дальше невозможно, как они живут. Ей опять нужно вернуться к первому шагу и начать двигаться по второму шагу. Двигаться по программе, решая эту проблему. Кажется, не тот уровень важности? Не скажите: это влияет на качество жизни. Нерешенная проблема приводит к развитию депрессии. Естественно, все будут страдать. Значит, ей тоже надо, признав своё бессилие, обратиться к Высшей силе.*

Обратившись к тому, кто сильнее нас, мы остановим **неуправляемость** своей жизни. Неуправляемость бывает внутренняя, когда ты «зациклен» на каких-то навязчивых мыслях. Бывает внешняя: тут забыл, тут потерял, тут сломал. С вами ведь случается такое? У меня муж 23 февраля разбил телефон. Я говорю: «Меня это не удивляет. Мужчина 23 февраля неуправляем! Хорошо, что ты совсем не потерял телефон!» Когда мы о чём-то думаем, руки дрожат не от психо активных веществ, а от того, что мы нервничаем. Что делать? Может, просто принять валерьянку? А ещё и на спирту... Можно найти и другое «успокоительное» – посильнее. Почему бы нет? Но мы не идем по пути психо активных веществ. Мы делаем шаги по изменению собственной жизни.

## **Бог идёт через человека**

Признайте, что кто-то может вам помочь – группа, батюшка в церкви, сила природы. Пусть даже лошадь, наконец! Но лучше, конечно, если Бог придёт к вам через человека. Общение с Богом напрямую – опыт редкий и сложный, хотя есть люди, которым это было дано. За всю мою практику, 21 год, я дважды встречала таких людей. Нам с вами Бог будет помогать через людей. Через фразу другого человека, через книгу или фильм, который вам посоветуют почитать, посмотреть. Внимательно наблюдайте за своей жизнью: когда Бог начинает помогать, приходят разные ситуации, которые

волшебным образом решают ваши трудности.

На группах тоже работает Бог. Слышишь историю других людей, благодаря этому идёт анализ собственной истории. Приходит понимание, где суть, где выход. Если возвращаться к кругу боли, то необходимо открывать дверь туда, где её интенсивность выше. Это даёт самый быстрый результат в изменениях.

## **«Я не могу...» Позиция кролика**

Обычно те, кто приходит в первый раз в программу и делают в ней шаги, говорят: «Я не могу». «Я не могу просить помощи, я не могу на группе высказаться. Я даже не могу никуда позвонить и спросить. Даже если дома самое ужасное происходит, я не могу в полицию позвонить. Я не могу к соседям зайти...»

Это «я не могу» – выученная беспомощность. С этой беспомощностью мы встретились ещё в 1-м шаге. Если не сделан первый шаг, если мы не признали свою беспомощность, то 2-й шаг сделать не удастся. Так случается: если вы часто ходите на группу, то знаете, что есть люди, которые на 1-м шаге так и сидят. На группу уже пришли, уже поняли, что так жить нельзя, а дальше никак им не сдвинуться.

Чтобы сдвинуться, надо занять взрослую позицию и попросить помощи у других людей. Это взрослая позиция, хотя некоторым кажется, что это ребенок беспомощен и только

он просит помощи. Как на самом деле ведет себя ребенок, когда он в опасности? Он прячется. Никого ни о чём не просит, замирает, как кролик. Кроликов мама не водит никуда – кроликов бросают под куст, как только рожают. Они там лежат и ждут, когда мимо пробежит крольчиха, она его покормит. Они там не двигаются и не пищат, и даже не пахнут, чтобы лиса не съела.

Вот это позиция кролика: «Я сижу, пока не вырасту». Мы с вами не выздоравливаем тогда. Совсем! Нам нужно открыть свою проблему в том месте и той обстановке, где без-опасно.

## ОПЫТ

*Однажды я призналась начальнику в своих проблемах. Мой муж, алкоголик, из запоя выходил через капельницы. Я его утром за руку веду на капельницу, поэтому опаздываю на работу. А он после процедуры идёт и пьёт пиво! Я опаздываю на работу, на работе я никакая, потому что я знаю, что он уже выпил пиво. Какой смысл было ходить на капельницу? Предприятие режимное. Меня начальник вызывает и спрашивает, что происходит. Меня надо увольнять: мало того, что я опоздала, я ни о чём не могу думать, ничего не могу делать. Сама в ужасе от этого... Я всё рассказала, и начальник меня не уволил. Когда начальник сменился, я уже ходила на группы и мне пришлось отпрашиваться.*

*Но сказать, что иду на группу, не могла: начальник решит, что я иду на какую-то секту. Тогда я сказала: «Если я туда не пойду, у меня все умрут». Сказала это с такой убежденностью, что меня отпустили. Да ещё и подписали короткий день, в счет обеда! Я уходила раньше, чтобы попадать на группы. Теперь, через 21 год программы, я знаю, что все действительно бы умерли. Мой первый муж, к сожалению, так и умер, хотя и был в программе. Я бы лежала рядом с ним на кладбище вместе. Сын бы ещё раньше пропал, поскольку наркотики уносят детей быстрее...*

## **Проси о помощи!**

Итак, 2-й шаг – это попросить помощи там, где могут помочь. Но на 1-м этапе вы попросите эту помощь у всего мира. Если дома совсем плохо, звоните в соседнюю дверь и приходите к соседу. Просто поговорить с ним, даже на отвлеченную тему, не о проблеме. Муж шёл пить – я приходила к соседям и говорила: «Мне негде жить, потому что у меня вынесены двери вместе с косяками. Мне нужно вызывать плотника, чтобы закрыть эту дверь, потому что у меня маленький ребенок. Вот так». Естественно, вызывайте полицию, участкового, если в вашей семье ситуация критическая – это профилактика преступности, в любом случае. Даже если ваш участковый ничего не понимает в программе и в зависимостях. Он всё равно обязан провести разъяснительную бесе-



ду. Эта услуга вами уже оплачена налогами. Законодательные органы и медицина у вас по полису оплачены. Даже если вы не работаете, у вас есть медицинский полис, и вы имеете право на эти услуги. Кроме того, на все социальные услуги.

Мы просим помощи там, где только возможно: у всего мира, соседей, участковых, офицеров полиции, различных сообществ, членов группы. Ещё откуда может прийти помощь? В нашем Центре «Движение» есть психологи, которые работают именно с этими проблемами. Они имеют специальное образование и опыт для работы с кризисными ситуациями. Можно на консультацию, если надо, прийти.

## **Кричи, чтобы жить**

С чем мы справляемся, когда просим о помощи? С детским эгоцентризмом и с гордыней. Где ещё найти помощь кроме сообщества, групп, других людей посторонних. Орёте на улице, когда вам помощь нужна? Когда я спрашиваю, мне обычно отвечают: «Нет. Я молчу. Я всё терплю. Я должна сама, сама...» Очень много людей умерло, когда всё сама, сама. Невозможность попросить помощи – это проявление гордыни. Имейте в виду, что это смертный грех. Поэтому, выйдя на улицу, в безлюдном месте хорошенько прокричитесь и сразу же станет легче.

## Позвони

Берите телефоны членов группы, звоните всем. Есть контактный телефон каждого сообщества. Можно по любому вашему вопросу позвонить. Везде есть телефоны, у каждого сообщества есть контакты. Если этих телефонов мало или вы не можете дозвониться, есть городской телефон доверия.

Как звонить по телефону доверия?

1. Позвоните и спросите сразу, сколько у вас есть времени.

2. Говорите в одну сторону – вам не нужна обратная связь.

Вам надо высказаться, выговориться.

3. Если вам что-то ответят, что-то посоветуют, помните, что это мнение человека, который его высказал. Этот человек не специалист по созависимости.

4. Когда закончится время, отпущенное для звонка, наберите номер другого телефона, если вас не отпустило.

## Спонсор

Что у нас ещё является помощью, когда мы работаем по программе? Спонсора находить обязательно и двигаться ним вместе. Мало того, он может быть не один. Очень многие говорят на моих консультациях: «Я не могу спонсора выбрать». Не ищите идеального. Понравился человек – подхо-

ди, начинай с ним работать. Не пойдет работа, значит, найдешь другого. Мало одного, возьми двух из параллельного сообщества, но обязательно того же пола. Не забывайте этого. Выбирайте того, кто слышит вас и кого слышите вы. Выздоровление со спонсором непростая работа – это постоянный контакт и общение.

## **Бумага в помощь**

На протяжении всех шагов по программе бумага – ваш основной помощник. На писанине основан и Метод Шичко: мыслим образами, пишем знаками, активируем другое полушарие. Пока пишем, наша мысль попадает в мозг и идёт оздоровительный процесс. Многие на моих групповых занятиях говорят: «Я не могу писать. Ничего не понимаю.» Тогда можно порвать бумагу, взять старые журналы и мять, швырять, чтобы выразить эмоции. Можно начать с того, что по бумаге чиркать, и рука начнет писать сама. Отпустить руку и какой-то рисунок появится – это тоже помощь. Через это выйдут те мысли в бессознательном, которые мы никак не можем оформить. Ни в текст, ни в слова, ни во что-то другое. Тогда они выходят через руки. Помогите своему телу и оно будет выздоравливать быстрее. Только разрешите себе, иначе наше тело подавлено и действует только по приказу. Это останавливает выздоровление.

## **Освободим тело и голову**

Значит, берем в руки бумагу, карандаши, краски, фломастеры. Если говорить о выражении чувств, то можно отпустить и разрешить себе чувства выразить любым способом. Пока есть снег, можно снег топтать, швырять. Двигаться, потеть, пыхтеть, стонать, выговаривать. Разрешите телу все чувства выпустить.

Нужно освобождать голову от накопленного напряжения прежде всего, через тело, через выражение чувств. Нас воспитывали в дисфункциональных семьях, подавляли, не разрешали делать многое из того, что нам хотелось. Мое поколение вообще в пеленках выросло, это страшная вещь: укачивание, в пеленках и с сосками. Необходимо вырабатывать новые привычки, позволяющие регулярную разрядку, чтобы изменить модель поведения, которая способствует накоплению эмоций.

## **Твои потребности и эмоции**

У нас с вами подавлены чувства и не реализованы потребности. Нам не передали вовремя ответственность за потребности, и мы их даже не осознаём. Поднимите список потребностей, которые есть у человека вне зависимости от пола,

возраста, цвета кожи и социального положения. У нас потребности одинаковые. Начните их реализовывать для себя, хотя бы осознавать. Те, кто осознал свои потребности, меняют жизнь качественно. Выздоровление идёт быстрее, потому что человек стал брать ответственность за свою жизнь.

Вы помните, что чувства можно выражать, как угодно, но, не нанося вред себе, другому человеку или имуществу. Если вы решили выразить гнев, почему бы не постучать? Но не в стенку! Это нельзя делать, вы нанесете вред себе. Можно подушки или детские игрушки поколотить. Мы очень раздражены, когда живем в мегаполисе. Каждый вечер для профилактики можно разряжаться. Когда вы едете с работы и доезжаете с работы до дома, выражайте эмоции открыто, не нанося вред другому человеку. Не надо толкаться в транспорте, задевать окружающих.

## **Моё любимое тело**

Телу надо разрешить выражать эмоции и спрашивать его с утра: чего оно хочет. Какая ткань у человека появилась самой первой, в зародыше, в эмбрионе? Рецепторы вокруг желудка, которые очень похожи на кожные рецепторы. Это первое, что у нас появляется. Что последнее? Самая слабая часть – кора головного мозга появляется последней. Так что именно ткань вокруг желудка знает наши потребности и желания. Спрашивайте её с утра: «Чего хочешь?» и пока она не

ответила, подождите. Она точно знает, чего поесть или начать с зарядки, чтобы позаботиться о себе, например попить воды побольше. Я в универсаме так же выбираю продукты, косметику и всё остальное. Живот точно знает, что мы хотим: все ваши потребности и чувства.

## **Поговорить и помолиться**

Хорошо если вы ходите в церковь и есть батюшка, с которым можно поговорить. Часто спрашиваю людей: «Говорите ли вы со священником?» – «Нет. Очень по-быстрому, исповедуйся и беги». Программа не религиозная, но духовная. Есть люди, которые знают больше, чем мы. Хорошо бы, если бы у вас был контакт. Это нужно помимо спонсора, помимо группы, если вы православный и есть батюшка, с которым вы можете поговорить – это здорово. Соблюдение ритуалов, традиций, обрядов – тоже хорошо. Например, поститься очень полезно для печени. Это всё придумано сотни лет назад, возможно, ещё до образования религий. Хорошо осознать, понимать, совершать ритуалы, следовать традициям, ходить в церковь, говорить с батюшкой.

Если вы верите в своего ангела-хранителя, возьмите икону со своим ангелом-хранителем, поставьте в уголок. Утром встал, посмотрел, и уже можно пообщаться, уже можно поздороваться. Если есть утреннее правило – соблюдайте. Программные говорят: «Выработай себе утреннее правило. Об-

ражайся с утра, поздоровайся». «Отче наш» есть, молитвослов есть, можно почитать и другие молитвы. То, что на душу ложится. Ту молитву, которая ваша.

## Планируем намерения

На целый день можно сформировать себе намерения. Есть такой листочек «На сегодня» в программе. Если жить по этому листочку целый день, то психологическое здоровье человека значительно улучшается. Там написано: «Утром обратиться к Высшей силе. Намерения сформируй. Оденься поприличней. Сделай дела важные для себя. Почитай. Уединись.» Такая вот работа над собой, но ежедневная.

Вечернее правило – поблагодарить за все, сказать спасибо. Если вы слушали мои лекции, когда я билась со своими зависимостями в семье, то там Высшая сила автоматом сразу стала помогать. Я там была сырая, в программе только 1-е шаги. Не знала, что такое Высшая сила, но поставила икону и молилась.

## ОПЫТ

*У меня есть необычный результат. У меня есть цветок декабрист, он давно не цвел: когда сын в 4 года обстриг ему все цветки, он перестал цвести. Я его пересаживала и в большой горшок, и в маленький, и*

*подкармливала. Что я только не делала! Не цветет... Недавно моя свекровь привезла старую икону от своей матери из деревни. Я с этой иконой ходила по квартире, но она не вписывается в интерьер: надо, наверное, деревенский уклад, чтобы было красиво. Свекровь поставила икону на окно. У её матери когда-то тоже икона стояла на окне. Со свекровью спорить себе дороже – пусть стоит на окне. Вдруг мой декабрист зацвел! Он стоял на этом же окне. Цветет до сих пор, уже февраль кончился, а он цветет. Невольно в Бога поверишь, глядя на эти явления природы. Кошка там сидит всё время. Утром встанет – и туда, между этим цветущим декабристом и этой иконой.*

## **Литература**

Можно даже среди ночи, когда не спится, взять какую-то книжку программную и начать читать. Либо около программную, необязательно всё время читать литературу по шагам – можно читать Савину, Москаленко, Луизу Хей... На какой странице не откроешь Луизу Хей, всё жить охота. Что у неё не прочитаешь, всё про любовь к себе и всё правильно. Возлюби ближнего, как себя самого. Всё правильно написано, и Бог появится в твоей жизни. Это очень здорово. Где душа ложится, там тоже помощь. На первых порах очень важно найти такую помощь для себя.

Когда я начала выздоравливать 21 год назад, нам дали все-



го лишь листочек на сегодня и буклетик от Ал-Анона. Ничего не было больше напечатано. Позже объявили, что из Москвы привезли ежедневники! Ежедневники стали читать, другой литературы не было.

## **Просто и непросто вода**

Смотрел документальный фильм про воду? Вода является тоже большим помощником. Все обменные процессы в организме идут с помощью воды. Мы с вами на 90 % из воды состоим. Конечно, я имею ввиду чистую воду, ту которая предназначена для употребления. Но, она действует как изнутри, так и снаружи. Наши зависимые родственники – отцы, сестры, братья, мужья на ДЕТОКС ложатся и их там прокапывают. А для нас-то нет ДЕТОКСА. Вы же не выпросите у нарколога направление на ДЕТОКС в связи с вашим эмоциональным состоянием. Чувств так много, что травмишься ими, нервы изнутри рвут на куски.

Пейте воду! Чем больше пить, тем лучше. Не стаканами, залпом, а по чуть-чуть, грамотно промывать себя. Стоять под душем, можно по 8 раз в день, можно и больше. Я не призываю делать контрастные – это стресс. Я такую технику опробовала: ставлю ведро с горячей и холодной водой. Ковшик горячей на себя, ковшик холодной. Чтобы не встать под этот ужас, под душ холодный. Подумайте во время процедуры, что вам приятно то, что вода смывает снаружи и внутри.

## **Разрядка**

Если вы из пластилина или из глины что-то лепите, представляйте негативные вещи, это хорошо помогает их разрядке. Если на арт-терапии выплескиваете свои чувства, это тоже хорошо. Можно потопать, похлопать, побегать, подышать, постонать – это всё в сторону здоровья и в сторону помощи. Помощи воздуха, воды, природы, всей Вселенной для того, чтобы вам стало легче.

Ни в коем случае не оставайтесь сами с собой наедине, «завернутые в одеяло» и в страданиях – это нетрезвое поведение. Когда заворачиваешься в одеяло и только одна мысль точит, то никакого здоровья в этом нет.

Поплакать тоже можно, это хорошо, но не долго. Если хочешь себя пожалеть, то не более 15 минут это имеет смысл делать. Если вы 15 минут выражали одно чувство, через 15 минут будет уже другое. Либо вы остановитесь, у нас нет такого запаса.

## **Не быть голодным**

Не забывайте это правило, я часто напоминаю себе о нём. Нарушение правил – это то, что нас приводит к срыву, как зависимых, так и созависимых. На консультациях периоди-

чески слышу, что человек не ест с утра, и меня это беспокоит, потому что не быть голодным – это первое. Это не значит, что нужно наедаться «от пуза». Нужно последить, что ты ешь, как много и в какое время. В эмоциональном срыве мы с вами либо сладкое едим, либо на острое подсаживаемся. Либо мы вообще не едим на стрессе, либо мы заедаем, тем, что под руку попадется. У нас странности с этим есть, зависимая личность всегда с едой связана.

## **Не быть усталым**

Это значит посмотреть, как я отдыхаю. Качественно ли? Что я делаю для себя, когда отдыхаю? Когда я последний раз в отпуске была? Как я выходные провела? Может быть, после работы нужно продумать отдых? Как я в течение дня, в конце концов отдыхаю?

У меня есть клиенты – преподаватели, которые целый день читают лекции. Какой там отдых? Они там на обед не ходят даже, только перемены. Я говорю: «Так. В туалет пришли, сели на горшок, и все. Кроме естественных надобностей, там посидели минуту, две, но качественно отдохнули. Представить себя в самом лучшем месте отдыха. То есть, если ты ездила на Канарские острова, то ты сейчас на Канарах. Плавал в Красном море, значит, ты сейчас в Красном море. Любите лес, значит, сейчас в лесу, птички поют, солнышко светит. Сидите сейчас на полянке». Буквально 2 минуты хва-

тает в течение дня и происходит перезагрузка, разрядка.

## **Не быть одиноким**

Это значит, обязательно, нужны люди, которые меня любят. Либо я иду на группу, в сообщество, либо я звоню тому, кто меня понимает. Вам нужны только понимающие уши и всем подряд не имеет смысла звонить. Подружек грузить много тоже не будешь. Хотя бывают такие подружки, которые натренированы уже, всё выслушивают и выдерживают хорошо. Размышляйте: «Кто меня любит и как я себя люблю?»

## **Не быть агрессивным**

Это не значит, что нужно агрессию давить, когда она появляется. Это значит, что нужно её выражать безопасно для себя и окружающих. То есть любое негативное чувство, переведенное в агрессию и выраженное, даёт облегчающий процесс. Любое негативное чувство: горе, боль, страх, неприязнь, презрение. Всё выраженное вне нас, переведенное в гнев и выброшенное, будет полезно. Почему именно гнев? Гнев энергоемкий, он придаст вам сил для действий.

## Без депрессии. Жить!

Депрессия – это всегда подавленный гнев. Имейте в виду, что мы склонны к депрессивному состоянию и поведению, в которое впадаем периодически. Если начать его выражать, можно от депрессии избавиться с самого начала. Чем более запущено, тем дальше тяжелее.

Посмотрите ясно в глаза депрессии. Что это? Нежелание что-либо делать, правильно? «Сейчас лягу, ничего не буду чувствовать и делать, я в депрессии, спасайте меня». Можно часть из этого состояния взять на вооружение. Прийти на группу и искать людей, которым полегче стало, воспользоваться их опытом. У них получилось и у меня тоже получится.

Есть и те, кому ещё хуже. Тот, кто первый раз пришёл, может быть весь в слезах. Я помню, когда мы с Людой пришли в первый раз, ревели всю первую группу. Час мы с ней сидели и ревели. Причем так здорово, что вообще ничего не сказали, ничего не восприняли. Отревели всю группу, но Люды уже нет... Она на Южном кладбище... Так что заботьтесь о себе, выздоравливайте.

Когда вы слушаете спикеров из параллельных сообществ (Анонимные алкоголики или наркоманы), почувствуйте, как они выздоравливают! Спикеры говорят, в какой тяжелейшей ситуации они находились. Зачастую ситуации тяжелее на-

ших. Там присутствовали психо активные вещества, от которых они травились, а потом отойти никак не могли. Мы с вами подольше живем, нам, полегче. Но, когда слушаешь спикерское, как он справился, что было и что стало, понимаешь, что путь пройти можно. Если у них получилось, у нас тем более. Просто перестань это делать сегодня. Прекрати употреблять свою созависимость на сегодняшний день.

## Связка 1-й и 2-й шаг

*«Я не могу» – 1-й шаг,*

*«Он может лучше, чем я, и он может мне помочь»,*

*«Получить помощь возможно» – 2-й шаг.*

Если в этот момент не с кем обсудить или посоветоваться, если напрямую вам некому помочь – возьмите просто кусок бумаги или кусок газеты дома. Напишите всё, что хотите высказать. Можно потом всё разорвать сразу и выкинуть или даже сжечь. Это уже работает: только вы свои мысли изложили, разорвали, сожгли и выкинули – уже хорошо. Гневные письма тоже очень хорошо работают. Можно писать о чём угодно, просто отпустив руку и излагая все, что в голову придёт! Абсолютно все ругательства и проклятия с целью выпустить их и избавиться. В этом нет греха.

## ОПЫТ

*Когда мы только начинали работать по программе, было очень много верующих людей на группах. Были случаи, когда батюшку приводили на группу, в сообщество. Я недавно разговаривала с женщиной, которая в свое время, 20 лет назад, привела этого батюшку. Он до сих пор служит в церкви. Я спросила её: «Он помнит, как ходил к нам?» Она тогда сомневалась, идти, не идти к нам: программа американская. Я сидела тогда сзади, места не было свободного. Перед ним тоже не было места. Но от него, даже от его спины, шла благодать! Это был отец Кирилл из церкви в Озерах. В конце он сказал: «Давайте попоем что-нибудь такое церковное». Мы немного попели, что могли попеть. Этой женщине сказал: «Ходи! Здесь нет никакого противоречия. Всё в порядке». Она и сейчас служит в церкви у него. Она выбрала такой путь служения. Сын у неё трезвый, второй раз женился, и ребенка родили. Человек шёл по шагам, как и мы все.*

## ПРЕДКИ

*Когда у меня папа в 17 лет пошёл на фронт, тогда давали 100 грамм перед атакой. Это употребление на стрессе. Когда пуля в плечо попала и руку чуть*

*не оторвало, он всё равно бежал, куда надо было добежать в атаку. Он потом только понял, что у него рука висит. С божьей помощью рука осталась цела, потому что врачи хотели ампутировать.*

Этот опыт в каждой семье стран русскоязычного пространства. В каждой семье есть тот, кого раскулачивали, кто погибал в войну, кого-то расстреливали, кто-то оставался один и растил детей в тяжелых условиях. Мне было очень смешно, когда на Татьянин день киношники прислали открытку с таким пожеланием: «Желаем вам пережить эти трудные времена». Я говорю: «В чем трудные времена?» Я только пришла с дня Памяти блокады. Пришла и думаю: «Какие такие трудные времена? Что, горячую воду отключили? Слава Богу, всё работает, свет горит. Тепло, светло и сытно». Никаких тяжелых времен нет. Легко не было ни в какой стране и ни в какие времена. Всегда было что-то очень тяжелое в прошлом.

Если посмотреть на Европу, то нам кажется, что там хорошо живут. Но посмотрите, сколько истреблено там было людей в Средние века, во времена инквизиции! Во всех народах были очень непростые времена, когда люди просто выживали благодаря тому, что стресс накапливался.

У нас есть возможность остановить этот процесс и дальше не накапливать. Если продолжать идти по тяжелому пути, дальше род закончится...



## ОПЫТ

*Мой отец с сестрой вдвоем в семье. Они войну прошли: он на фронте, она в тылу, в блокаду. Всё равно прошли. У моего отца – я. У моей тети, его сестры двое детей, оба алкоголики. Оба умерли, детей не осталось и род закрылся. Прекрасные, красивые люди с образованием, материально обеспеченные, но род закрылся! Остаюсь я и мой сын. Система закрывается там, где слишком много тяжелого, и никто ничего не делает с этим.*

Заболевание смертельное, не сомневайтесь. Я всех, конечно, призываю к осознанности. Если вы что-то делаете, сознавайте, что именно и как. В этот момент неуправляемость немного уйдет. Конечно, у нас не появится совершенно трезвого мышления сразу, с первых шагов, но осознанность приведет к взрослости. Инфантилизм у нас красная черта, жертвенность тоже. Уходя от этих схем, мы с вами уже начнем выздоравливать. Даже если не успеваете на группу, даже если что-то не доделали по программе.

## Признак здоровья семьи

Помните, что является альтернативой болезни и где не развивается болезнь, в каких семьях? Где любят друг друга

и счастливы между собой. У них там все здоровые, и вокруг них тоже. Дети здоровы, внуки здоровы, и родители радуются за своих детей.

Если у ваших предков есть семьи, где долго жили и где много детей, есть такие ресурсные ветки, вот прямо туда, за здоровьем обратитесь внутренне. Можно черпать оттуда ресурс для вашей сегодняшней жизни. Обязательно контактируйте между членами своей семьи. Если с какой-то сестрой не общались – пообщайтесь. С братом не переписывались – напишите. Сейчас интернет позволяет куда угодно обратиться. Родовое дерево воссоздавать очень полезно. Писать историю каждого человека, гордиться им. Даже если он рано закончил жизнь или с ним случилось что-то, действительно тяжелое, зависимость была, например. Всё равно о нём писать надо, положительные его черты выделить, гордиться им. Потому, что он несет тяжелое. Никто не виноват в том, что в ваших семьях кто-то болеет химической зависимостью или другими страшными вещами. Никто не виноват, он несет тяжелое, и спасибо ему за это. Если ваши родители этим болели, спасибо, им за это. Благодаря им, мы живы. Они взяли на себя тяжелое, это понимание сути семейной системы по Берту Хеллингеру.

Ваши близкие очень хорошо вас слышат, когда вы разговариваете с ними душой, сердцем. Они слышат удивительным образом. Когда у меня кабинет был в «Азарии», на группу приходили зависимые и начинали материться в коридоре,

невозможно это слушать. Перед собраниями ещё нет никого из администрации, и я с ними в контакт пыталась входить, с каждым в лицо, в глаза. Говорю: «Вы в «Азарии», здесь не матерятся». Они могли меня послать вообще: «Закройся там, сиди и работай». Понятно же, какие ребята приходили, но нет, они все извинялись. Удивительно, как именно зависимые тонко чувствуют этот импульс из души, они улавливают его мгновенно. Если вы подозреваете, что близкий ваш говорит на другом языке, постарайтесь этот язык использовать. Контакт тела тоже используйте: дотронуться до руки, до тела, обняться. Это очень здорово!

**Развивающий диалог** – это философия говорения душой. Возвращаясь домой вечером, периодически встречаю лающих собак. Очень неприятно, когда стая бежит и они как медвежата шерстяные, не очень хочется идти им на встречу. Я в такие моменты начинаю с ними разговаривать. Молча, душой. Собака посмотрит и ей становится не интересно, перестает гавкать. Вот как они чувствуют? Для меня это некая загадка до сих пор.

# **Третий шаг**

## **Приняли решение поручить нашу волю и наши жизни под защиту Бога, как мы понимаем Его**

Я не знаю пути более эффективного чем 12 шагов при таких заболеваниях, как зависимость, причем не важно химическая или не химическая. У каждого из нас, кроме созависимости, есть ещё ряд зависимостей. Загляните в себя, покопайтесь – найдете массу различных пристрастий! У меня есть лекция на эту тему «Разрешенные наркотики», можно посмотреть на нашем ютуб канале.

«12 шагов» – программа, признанная во всем мире, применяется во многих реабилитационных центрах. В Америке она появилась в 40х годах прошлого столетия, опыт показывает: это лучший путь и единственно правильный путь выздоровления. Проходя 12 шагов, мы меняемся, освобождаемся от проблем, учимся жить по-новому, растём, становимся более духовными и более здоровыми.

Мы все родились здоровыми, никакая зависимость и созависимость не передаётся по наследству. Если из поколения в поколение в наших семьях пьянствовали, мучили друг друга, жили в атмосфере насилия, бесконечно боролись с труд-

ностями, то в нашей крови уже снижен уровень эндорфинов. Это значит, что мы находимся в группе риска. Мы склонны с вами к тому, что чаще впадаем в депрессию, слишком остро чувствуем боль, у нас меньше внутренней, природной анестезии, поэтому нам с этим надо работать больше. Никакая зависимость и созависимость не разовьются, если мы дальше вели здоровый образ жизни. Не просто пили, ели, а ещё нашли ту опору в жизни, которая нас поддерживает и придаёт сил.

## **Муж не любит**

*У созависимого нетрезвая голова. Мы это знаем на собственном опыте, особенно когда у нас сильный стресс, когда эмоции заикаливают. Очень много людей обращаются ко мне за помощью, ходят на группы и пишут мне сообщения в социальных сетях. Например, недавно: «Я в шоке. Меня муж не любит. Пришёл с работы, весь занятый, а у меня в пятницу должно быть назначение на новую должность!» Я отвечаю: «Пойми, что это всё не про мужа и про его любовь. А про то, что ты боишься, что в пятницу тебя на новую должность не назначат, только поэтому ты не спишь, истеришь, претензии к нему предъявляешь». Получается, что она ждет приказа о назначении, а на мужа своё нервное состояние выливает. Естественная семейная ситуация, с одной стороны, но совершенно*

## **Трезвость и вера**

В 1-м шаге мы поняли, что в нас нет трезвости, приняли проблему, перестали закрывать на неё глаза. Мы видим себя со стороны, пытаемся донести родным, что не всё хорошо. Принятие проблемы, её осознание – это первое, а также принятие своего бессилия перед проблемой.

2-ой шаг – это поиск помощи от Высшей силы – такой, какой вы её понимаете. Вы выбираете эту Силу: церковь, группу, природу... Кто-то пришёл на группу и чувствует: вот Высшая Сила. Кто-то на природу выехал – и легче стало. К концу 2-го шага вы понимаете, что Она поможет идти по этому пути.

Даже если вы молитесь, читаете Библию, ходите в церковь, часто этого недостаточно, чтобы преодолеть маловерие. Как его обнаружить? Обратите внимание на такое чувство, как страх. Если мы по любому поводу испытываем страх, то это уже признак маловерия. Трезвость мышления даже к концу 2-го шага у нас не появляется, трезвость формируется к концу 3-го шага.

## Традиции третьего шага: никакой догмы!

Работая в группе, мы вместе определяем, что есть Сила. В групповом сознании, мы начинаем её принимать и на неё опираться. Ни руководители, ни тот человек, который продвинулся вперед по программе – не являются Высшей силой, и не они её определяют. Что бы вы ни прочитали в книгах, что бы вы ни слышали на лекции, феномен программы в том, что каждый находит свой собственный путь выздоровления. Мало того, что у вас свой путь – у ваших близких тоже. Невозможно сказать своему близкому: делай так – будешь трезвый, здоровый и у тебя всё наладится. Советы вообще не работают, опыт другого человека нужен только для собственного анализа. Мы принимаем только то, что переварили в себе. Человек на группе 20 участников послушал, 20 вариантов решения увидел, а выработал... свой – 21-й! **Никакой догмы нет, об этом и традиции третьего шага.**

Позвольте событиям идти своим чередом, положитесь на Высшую силу, как вы её понимаете. У кого-то уже есть символ веры, уже иконку купил и к ней обращается. Может, дома есть такая иконка, переданная от бабушек и дедушек. *Ищите свою Высшую Силу, какая она есть. Не получится вместе Высшую силу найти, не выздоравливают вместе. В группе нам помогают выздоравливать, но у каждого свой путь, свой темп.* Это очень важный момент – кто-то мед-

леннее выздоравливает, кто-то быстрее. Один продвинулся, другой застрял, третий вообще сорвался.

Однако, нельзя пропускать группы, нельзя изолировать себя, «зависать» дома, оставаться с проблемой один на один... Тогда начинается неуправляемость, это выражается по-разному: либо вы неожиданно скандал устраиваете, либо, наоборот, напряженно молчите. Срыв – и мы начинаем есть себя изнутри. Это любые слишком сильные эмоции, с которыми мы не знаем, как справиться, и которые потом в психо-соматику превращаются. Если сорвались – возвращаемся и восстанавливаемся с 1-го шага, признаем бессилие и ищем помощи. Не оставайтесь с собой наедине! *Обратиться за помощью – это здоровое программное, трезвое поведение.* 1-й шаг – признаем бессилие, 2-й шаг – просим о помощи. По-молился, записал свою просьбу на бумаге, а в 3-м шаге принимаем решение препоручить свою волю и свою жизнь Высшей силе. Помните, что каждый шаг – это действие? Это не просто «Я прочитал и положил». Это не просто «Я ответил на вопросы и всё». *Надо сделать это жизненным правилом, действовать в реальной жизни.*

## **Препоручи свою волю и свою жизнь...**

Сделать это очень непросто, возникает масса оговорок: «А что тогда от меня остаётся? Какая моя ответственность в этом случае? Я что, превращаюсь в инфантильное, детское



существо, за которое всё решают?» С одной стороны, внутренний инфантилизм и так есть у каждого. Нам хочется всё сбросить – ответственность, обязанности и тогда мы начинаем отделяться от всего. «Не знаю ничего. Не общаюсь, не звоню. Зачем кому-то звонить и разговаривать?»

Препоручить свою жизнь не значит превратиться в инфантильное существо. Есть такая программная фраза: *«Делай, что можешь, и будь, что будет»*. Но мы с вами в 3-м шаге ещё не знаем, что делать. Согласны со мной? Пока мы определили, что в наших жизнях есть проблема, и определили, что Высшая сила нам помогает. Причем каждый раз что-то разное помогает: сегодня пишу – помогло; завтра порвала – помогло; кому-то позвонила – помогло; помолилась – помогло.

Есть ещё одна программная фраза: *«Когда не знаешь, что делать, не делай ничего»*. Можно на некоторое время затормозить, если нервная система не выдерживает, потому что начинается срыв, начинает колотить. Кажется: если не я, то кто мне поможет? Если я сейчас не побегу, не спасу, не позвоню, что тогда случится? Такая гиперответственность внутри нас включается. Это контроль, который никуда пока не ушёл, от него очень непросто избавиться. Нас с детства учили контролировать себя и других. Лучше других, чем себя, сначала других. Но здесь надо остановиться, взять паузу и ничего не делать. Это самая трудная задача! Когда я не знаю, что делать, я не делаю ничего. Но не просто тупо сижу,

а делаю паузу, а потом могу отработать чувства, выразить, выплеснуть эмоции там, где безопасно. Не соседу морду набить и не с соседкой поругаться. Сделать что-то конструктивное, чтобы разрядить эмоции. Важно только не делать то же самое, что делал раньше. Если я раньше контролировала, звонила, «отмазывала», справки доставала, оплачивала долги, кормила, поила, холила, лелеяла, примочки ставила... То сейчас я просто этого не делаю и смотрю, что будет. Это тяжело, но очень важно научиться это делать, хотя поднимаются чувства и сначала становится плохо. Потом станет легче!

## Связка

*1-й и 2-й шаг:* я ничего не знаю, не могу справиться самостоятельно. Высшая сила, как я её понимаю, мне может помочь. *К началу 3-го шага* мы вдруг осознаём: когда мы сидим и ничего не делаем, что нам Высшая сила начинает помогать. Если мы умеем просить и ждать. Но чтобы помочь себе – выписываем к началу 3-го шага все признаки своего компульсивного поведения, все созависимости, которые видим на данный момент.

*Вспоминаем, как мы выздоравливаем «нетельками»:* пишу 1-й шаг по вопросам, двигаюсь. Всё хорошо, спонсор хвалит, на малой группе зачитываю, например. Продвинулась вперед! Ура! Сталкиваюсь с проблемой: близкий употребил, я сама сорвалась по какой-то причине: как та женщина, у ко-

торой ничего дома не случилось, а на работе приказ должен быть в пятницу. Нас срывает всё, что угодно. Как говорил когда-то Ян Арлазоров: «Вы, наверное, что-то съели».

Порой хочется продвинуться, быстро программу пройти. Меня периодически спрашивают на консультациях: «Как быстро я могу пройти программу? За месяц смогу пройти?» Я вас уверяю, что нет. Можно быстро проскочить шаги, но придётся возвращаться. Когда я сталкиваюсь с препятствием, мне нужно вернуться и переосмыслить в чем была проблема.

## ОПЫТ

*Как я выздоравливала: мобильных не было, только городские телефоны. Еду с работы, если на группу не попала и думаю: «Сейчас приеду, позвоню». Перебираю список телефонов, лица вспоминаю, глаза, беседы. Сам список уже лечит! За 50 минут пока еду, уже легче стало только оттого, что всю дорогу смотрела на этот список. Он помогает сам по себе, напишите себе такой. Сейчас можно мобильные записать, в любой момент позвонить, рассказать, что происходит, сообщение послать. Пяти людям послать смс-ку в чате, рассказать, что вам плохо. Это очень важный момент, когда у вас есть возможность кому-то написать.*

Если я не знаю, как 3-й шаг применить и порекомендовать ре-

шение проблемы. Если слишком тяжело, можно вернуться во 2-й и снова подумать: «Как я обращаюсь за помощью? Как она эффективно мне помогает? В какой момент мне было легче? Где мне легче? В церкви или у иконы стоять легче? Легче, когда я людям позвонила или легче при всех рассказать на группе?» Говорят: «На миру и смерть красна». Выйти на люди, пойти на группу – это самое здоровое, трезвое поведение, как бы ни было тяжело. Можно так сорваться, уйти в отрицание, что и группа уже не поможет, уже не нужна, и Бога нет... У вас бывает такое? Бога нет... Тогда работаем по «петельке» в обратную сторону. Либо во 2-й шаг возвращаемся, либо в 1-й – опять признать свое бессилие.

**Как только вы сталкиваетесь с каким-то шагом, по которому не знаете, как продвинуться, возвращайтесь в предыдущий.** В предыдущем не поняли – ещё один назад. Выздоровливать по программе очень легко. Обращаемся за помощью и делаем, ещё раз обращаемся и ещё раз делаем. Бессилие признаем, Высшей силе препоручаем свою волю в 3-м шаге. В 4-м осознаём суть проблем, в 5-м уже обращаемся с дефектами. Так шаг за шагом программа идёт. Только надо не останавливаться, делать каждый день по чуть-чуть.

## **Принять решение и доверять, как родителям**

Что значит в реальной жизни «принять решение»? Это внутренне согласиться, значит, сказать себе: «Да, это так. На

данный момент Высшая сила у меня такая. Я во 2-м шаге уже несколько раз к ней обращался, и мне помогает. Я могу Ей довериться». Однако довериться непросто... Мы все с вами из дисфункциональных семей. У нас бы не было проблемы, если бы всё было в порядке с родителями. Может, у вас родители, и не пили. и не были насильниками, но, возможно, их предки испытывали трудности: кто-то пережил войну или блокаду в детстве, у кого-то дедушки или бабушки были пьющие. Дисфункция там, а мы с вами – наследники, внуки этой болезни.

## Закладка

*Энн У. Смит, написала книжку «Внуки алкоголиков», где описана схема, почему через поколение передаётся проблема, выразила очень важную мысль: мы с вами все недолюбленные. Если недолюбили наших родителей, как следствие они нас недолюбили. У них не было ресурса – и мы все с вами сегодня испытываем дефицит любви. Если во младенчестве, до года, доверие к миру не сформировалось, то дальше формируется тревожность внутри, психологический тремор. Всё время нам немножко страшно, это остаётся в нас и только после 3-го шага должно пройти.*

Меня недолюбили не означает, что я ущербна, что на мне теперь клеймо. Ведь теперь у нас есть Высшая сила, и с ней

можно работать, как с собственным родителем. У многих из нас родителей в живых уже нет, но мы их помним, храним их фотографии, помним всё хорошее. Мы можем писать благодарности им в следующих шагах, но не на этом этапе, потому что в прошлом с ними ещё связано много такого, что придётся принять.

Мы можем обратиться к Богу за любовью. «Я сын твой, дочь твоя» – так можно сказать, если вы православный. «Дай мне свою опеку, защиту, помощь». Необязательно читать специальные молитвы, бывает трудно их выучить. Если вы молитесь, то найдите свои слова, которые ложатся вам на сердце, чтобы они были понятны именно вам. Как только что-то непонятно, мозг не сохранит это. Выучите ту молитву, которая станет вашей. Может, короткую какую-нибудь, маленькую и с этими словами обращайтесь к Богу.

## **Самая важная молитва**

Есть программная молитва, кусочек «Молитвы Оптинских старцев». «Дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить. Дай мне мужество изменить то, что могу и мудрость отличить одно от другого». Эта маленькая молитва называется «Молитвой о душевном покое». Она работает! Если вы её прочитаете несколько раз, она поможет.

## Как читать молитву

*Я начинаю молиться и ловлю себя на том, что я уже у себя на работе и делаю мысленно. Отвлеклась? Тогда опять начинаю молиться, опять улетела: слушаю звуки, думаю о близких. Опять начинаю молиться и понимаю, что меня уводят чувства. Мало пятнадцати раз, чтобы успокоиться – ещё пятнадцать раз прочитаю, но она точно срывается. Я не видела человека, которому это не помогло бы. Она работает автоматически, даже не вдумываясь можно проговаривать.*

А если вдуматься, то молитва о душевном покое очень подходит к 3-му шагу. Сначала надо принять то, что я ничего не знаю, не могу и не понимаю. Затем взять паузу и ничего не делать, обратившись к Богу с молитвой. Только осознанно! Дальше попросить его помочь отделить одно от другого: где в происходящем моя ответственность, а где не моя. Покажи мне, Боже, скажи мне, дай мне знак.

## О знаках

Когда в 3-м шаге мы принимаем решение, то это значит мы доверяемся. Мы определяем, насколько можем решить сами, а насколько «препоручить» свою волю. Что значит,

«препоручить»? Передать, доверить. Правильно? Это значит: «Я ему доверяю». Я во 2-м шаге его нашла – Бога, а теперь я ему доверяю. Для начала попробуйте довериться с чего-то малого, не значительного.

## ОПЫТ

*Я так же, как и вы, искала Высшую силу. Мои предки были крещеные, однако меня не крестили вовремя. Они не ходили в церковь, ничего не соблюдали, было запрещено. Многие состояли в партии, были лидерами, начальниками, но всё равно втайне соблюдали обряды. Однако в моей семье никто об этом не задумывался. Я крестилась уже в зрелом возрасте и недостаточно осознанно. Только придя в программу, поняла, что надо серьезней к этому отнестись. А как понять, Он есть или нет? Нас учили многие годы в советское время, что Бога нет. Я стала проверять Его существование совершенно странным способом. Если он есть, то сейчас пойдет трамвай в мою сторону домой. Подходит трамвай в мою сторону – значит Он есть.*

*Однажды я на Ал-Аноне оставила сапоги, взятые из ремонта. Тогда были 90-е: сапоги пропадут – потом не купишь. Домой еду и думаю: «Что делать?» На Гороховой была единственная группа, там проходной двор был, потому что находилась социальная служба. Народ сразу после нас пришёл, с утра опять кто-*



то придёт. Думаю: «Обратно ехать или не ехать? Вдруг там закрыто...» Паника – это первый признак маловерия. Тогда я решила: если надо за сапогами ехать, трамвай придёт, который идёт в ту сторону, а если придёт в сторону дома, значит, ехать домой и спокойно утром вернуться за сапогами. Пришёл трамвай в сторону дома. Значит, надо спокойно ехать домой. Трамвай – Высшая сила! Приехала на следующий день – сапоги висят. Всё! Бог есть! Никто не спёр – замечательно. Трамвай шёл по воле Высшей силы, как за ниточку вела меня. По крупиночке я собирала знаки, которые подтверждали: «Бог есть и подтверждения этому есть». Конечно, мне гораздо легче стало.

У меня сын тогда несовершеннолетним был. Отпустить вечером – значит, что он на улице будет употреблять. В 90-е на улице только с топором можно было спокойно ходить: убивали, насиловали, делали, что хотели. Я даже маленькому ему откровенно говорила: «Даже если ты плохо одет и тебя никто не ограбит, ты всегда в опасности». Было очень страшно! А он на улице до двух часов ночи!

Я помню, у иконы встану, молюсь о душевном покое. Никакой другой молитвы не знаю и через 5 минут сын приходит! Начинаю молиться в полночь – через 5 минут приходит. Начинаю молиться в одиннадцать – через 5 минут он дома! Я думаю: он что, там за дверью стоит и ждет, когда молиться начну? Высшая сила ведет и спасает. Спрашиваю его,

*как добирался, отвечает, что дворами шёл... Восемь остановок дворами шёл! Свет не горел, а Бог вёл и привёл домой.*

## **Слушай Его советы. Он может!**

*Позже у меня появилась уверенность. Группы тогда очень поддерживали новичков: окружали вниманием, делились опытом – литературы не было. Девчонки, которые дольше меня были на группе, каждый раз говорили мне: «Ты с нами, ты наша», «Телефон возьми, звони». Как-то сын с улицы звонит, просит бросить ему куртку. Я спрашиваю девчонок: «Как быть? Домой не пускаю, а на улице холодно». Они говорят – не бросай. Вы думаете, я послушала? Кинула сыну куртку, вернулся без неё. «Где куртка?» Он отвечает: «В нашей куртке пацан в Крестах».*

*В Боткинской больнице сын лежал с гепатитом. Девчонкам звоню: «Идти или не идти? Что нести туда или ничего не нести?» Девчонки говорят: «Не носи ничего, два яблока зеленых возьми и иди». Я не послушала: авоськи наворотила, приволокла всё это в Боткинскую... А его нет в палате, уже ушёл за проходную искать, что употребить...*

Это нетрезвое мышление, и, к сожалению, это нормально. Но есть помощь! Есть к кому обратиться, есть кому позвонить. В этом 3-й шаг: приостановился и спросил – «Высшая

*сила, дай мне знак».*

*Связка для 3-го шага: я ничего не знаю, я ничего не могу, не понимаю, как выздоравливать. Но есть Высшая сила: группа или люди, которые продвинулись вперед. Пока не понимаю как? С Богом какая связь? Пока возможно нет никакой. Он не придёт, рядом не сядет, не расскажет, но есть люди, через которых он показывает. К началу 3-го шага я понимаю, какая у меня проблема: я нетрезвая. Я не понимаю, что делать, не знаю, как разговаривать, тогда прошу: «Научи меня, направь».*

## **ОПЫТ**

*Женщина рассказывала на группе, как она контролировала своего сына. Хотела подслушать, что он делает в соседней комнате, но поняла, что ничего не слышно. Тогда она вывернула розетку и туда ухо подставила, и, пока её током из розетки не ударило, она слушала. Мы все такие! Совершаем безумные вещи, но разве это жизнь?! Зачем этот стакан у стенки? Как будто она там что-то новое услышит – там ежедневно одно и то же...*

## **Похвала бумаге**

**Лучше всё записывать. На чем угодно – хоть на газете!**

Письменная речь целительна сама по себе. Метод Шичко именно на этом основан. Сейчас никто не пишет ручкой – сейчас все стучат по клавиатуре, однако это не помогает. Почему? Когда мы пишем – работает мелкая моторика. Больных, которые перенесли инсульт, восстанавливают, разрабатывая мелкую моторику. Созависимым также можно эффективно восстанавливаться, разрабатывая мелкую моторику. Хотя явных физических отклонений у нас нет, зато есть нетрезвость.

Можно не только писать – можно даже рисовать. Мы мыслим образами, пишем знаками. Почему, когда записываешь конспект в институте и в школе, лучше запоминается? Мы не всегда потом всё читаем, а всё равно запоминаем. Потому что визуальный образ есть. Страничку вспомнила – и вспомнила содержание. У кого образное мышление развито – это хороший ресурс.

*Пишем записочку Богу. Именно в 3-м шаге мы это делаем, естественно, без наставления и указания. Хочешь насмешить Бога, напиши ему указание: «Боже, сделай так!» Пишем максимально лояльно и с максимально большим уважением: «На всё Твоя воля». Мы должны понимать, что Бог может помочь совершенно своим путем, не тем, который вы ему собираетесь предъявить.*

## ОПЫТ

*В свое время я тоже молилась, чтобы Бог помог. Я просила: «Сделай что-нибудь, что считаешь нужным, чтобы остановить употребление сына». Вдруг к нам домой приходит уголовный розыск. Я понимаю, что мой сын не ворует, но кто-то из его окружения, наркоманов, что-то украл или кого-то убили, и к нам пришли. Надо бы плакать, а я обрадовалась! Я в них сразу увидела Бога. Слава тебе, Господи, пришёл! Вы не подумайте, что я от горя с ума сошла – я же трезво смотрела на ситуацию. Понятно, что в 90-е годы уголовный розыск ничем не отличался от бандитов, но я всех пропустила. Пусть даже если с обыском, выворотят все. Я знала, что наркотиков дома нет: мой сын трусоват, но и не глуп. Я подумала: «Значит, пусть будет что будет и ладно...» Я увидела в происходящем знак от Бога. Конечно, я испугалась, но ничего не нашли, поугали и ушли.*

*Когда позвонили из полиции, что сын арестован, я к этому тоже отнеслась спокойно: значит, Высшая сила работает. Бог остановил, слава Богу! Я только спросила в полиции: «Что надо принести?» «Несите паспорт». Принесла паспорт, отдала. «Что-то ещё? Есть не принесли, сигарет?» «Что же, у вас не кормят? Чем кормят – того и хватит». Выяснилось, что он сумочку украл у девочки на группе, но даже открыть*

не успел – сразу взяли. В сумочке было самое ценное – направление на 10-е отделение наркологической больницы, поэтому девочка очень переживала. Слава Богу, сын ничего не открыл, ничего не взял. Все отдали, всё вовремя. Не посадили, но три дня продержали. Он оттуда пришёл совершенно в другом состоянии, потому что мы не приходили к нему: ни я, ни отец, ни бабушка. Три дня на голых досках пролежал. Мама моя, услышав его упреки, только и сказала: «Да уж, не пуховое одеяло...» Понимаете как Бог ведет? Главное, что мой сын выжил. Когда наших детей арестовывают, сразу адвокатов миллион звонит. Предлагают отмазать, но я решила, что ничего не надо, никакой помощи...

Во всем я видела промысел Божий, поэтому мне было легко отказаться от ложной опеки и помощи. **Бог ведет. Иди за Богом. Действуй, как Бог велит.** А до этого, конечно, у меня было компульсивное поведение: я платила долги за сына и очень жалею первые отданные 35 рублей. Я до сих пор не знаю, за что я заплатила. Не заплатила бы первые 35 рублей, было бы всё по-другому. Ну, опять воля Божья и всё к лучшему. Тогда не могла не отдавать долги сына, потому что он сказал: «Мне проломают голову». Ему всего 15 лет было. Жалко невозможно. Так и отдала...

## Не будем маловерными

Нас искушают, наше маловерие нас путает. Однако нужно остановиться и принять решение. Скажите себе: *«Стоп! Я приняла решение. Больше того, что было, не будет. Я ещё не знаю, как будет. Может, мы все будем выздоравливать годами и не всё будет гладко...»* Выздоровление – это не белая пушистая полоса. Это не значит, что ты постелил себе коврик и побежал вместе со своими близкими. Нет. Вы пошли на группу, а кто-то не пошёл. Может быть так, что даже ваш близкий человек, сестра, мама, муж начинают вас осуждать. Почему? Потому что всё начинает меняться во круг, а достучаться до близкого, чтобы он начал менять себя, непросто: это требует усилий, трезвого мышления, трезвого объяснения. Мы ведь как с близкими разговариваем? Упреками, претензиями, обидами, слезами. Конечно, мы чувства свои выплескиваем. На слишком эмоциональные проявления близкие не реагируют – формируется привычка, и они нас не слышат.

Зато они нас очень хорошо «сканируют». Мой сын, выйдя из реабилитации, когда-то сказал мне: «Мама, даже не думай, что ты не поведёшься на мои манипуляции и когда-то поймешь, что я думаю на самом деле». Я знала, что это правда. У наркоманов так работает мозг. Я думаю, у алкоголиков точно так же. Они, как компьютер, считывают человека

и понимают, как добиться от него того, чего они хотят. Никогда не пытайтесь как-то противостоять. Тут ум не поможет – только любовь. Только когда они чувствуют любовь, они останавливаются и меняется выражение лица, глаза меняются.

Всё меняется, когда ты становишься человеком программным. Принимаем решение: «Я в программе. Меня Бог поддерживает, и я ему верю». Удивительно, как он вдруг ваши близкие понимают: что-то изменилось в тебе. Во-первых, ты становишься сильной, потому что за тобой Бог. Ты становишься спокойной, потому что к концу 3-го шага надо, чтобы на душе стало спокойно. Я уже упоминала, что молитву о душевном покое надо пятнадцать раз прочесть, чтобы успокоиться, и только потом говорить. После этого начинаешь по новому взаимодействовать и двигаться.

## ОПЫТ

*На днях я встречалась со своей подругой, которая работала со мной 28 лет на одном предприятии. Она человек не программный, но психологически достаточно здоровый. Когда мне было очень тяжело, муж пил, сын употреблял наркотики, я к ней приходила с утра и рассказывала ей всё, что у меня было с вечера. Пришла с работы – у меня муж напился, было тяжело. Она всё это выслушивала, и после я могла идти работать. Если бы её не было со мной с утра,*



*я не знаю, может, я бы с ума сошла или получила соматическое нарушение.*

*Я вас хорошо понимаю: когда с нами всё это происходит, состояние мозга такое, как будто жизни нет. Хочется просто исчезнуть и тут обязательно нужен человек. Это ведь тоже представитель Высшей силы. Понимаете? Человек, который спасает нам жизнь. Сейчас моей подруге 75 лет. И что важно? Это то, что она никогда никому не рассказывала того, чем я с ней делилась.*

## **Не заразно!**

Не каждому расскажешь о том, что происходит в твоей семье. Во-первых, большинство людей не могут помочь ничем, потому что они не знают, что тебе посоветовать: они с этим никогда не сталкивались. Мало того, многие ещё и осуждают нас: «Это ты плохая!» Бывает очень страшно, когда тебя начинают обсуждать: это добавляет боли. Но теперь я открыто рассказываю то, что случилось с моими близкими. Я даже в свое время рассказала обо всем по телевидению, по 5-му каналу. Я помню, как изменились лица людей, которые меня до этого знали совсем с другой стороны. Они не знали о моей проблеме и вдруг увидели передачу на 5-м канале. Сразу стали по-другому относиться ко мне. Я готова была это воспринять спокойно, но ты видишь, что тебя переста-

ют уважать, не любят, сторонятся, боятся тебя, как будто это заразно.

Наша проблема не заразна: она только из поколения в поколение передаётся, поскольку мы свою болезнь транслируем через поведенческий уровень. Не через гены, не через химические вещества... Недавно мне рассказали, что наследуется гормональный обмен. Я думаю, что не гормональный обмен наследуется, а наследуется «тонкое место». У нас таких мест много с точки зрения здоровья: у кого-то почки, у кого-то сердечно-сосудистая система. Грамотный врач вас всегда спросит, чем болели предки и обязательно учтет это. У кого-то был диабет, у кого-то рак. У нас есть предрасположенность к разным заболеваниям. Но это не значит, что мы всеми этими болезнями будем болеть, иначе нам бы передалась сотня заболеваний от многочисленных предков. Однако не передаётся же.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.