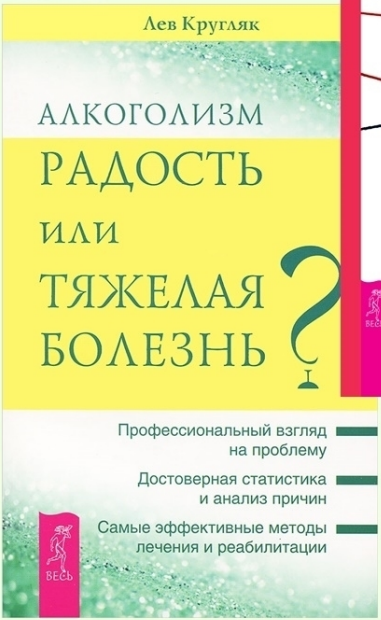


АЛКОГОЛИЗМ
ТЯГА И ЗАВИСИМОСТИ

Мария Карекла
Лев Григорьевич Кругляк
Меган М. Келли

Тяга и зависимости. Как перестать бороться с вредными привычками и освободиться от них ; Алкоголизм – радость жизни или тяжелая болезнь?

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69400774
Тяга и зависимости. Как перестать бороться с вредными привычками и освободиться от них с помощью терапии принятия и ответственности ; Алкоголизм – радость жизни или тяжелая болезнь? / Мария Карекла, Меган М. Келли, Лев Кругляк: Весь; Санкт-Петербург; 2023
ISBN 979-5-9443-8571-9

Аннотация

Если вы боретесь с пищевой, алкогольной, никотиновой, игровой или любой другой зависимостью, вам хорошо знакома тяга, которая поддерживает вашу привычку. Это сильное стремление к тому, что доставляет временное удовольствие.

Именно тяга лежит в основе большинства форм аддиктивного поведения. Знание, как обуздать это непреодолимое желание, обуславливает, справитесь ли вы с зависимостью или поддадитесь ей.

Перед вами книга, написанная двумя клиническими психологами, специализирующимися на работе с зависимостями. Она содержит практические стратегии, основанные на принципах терапии принятия и ответственности (*ACT*). Их суть **не** в том, чтобы перестать испытывать тягу – это практически **невозможно**, и такая цель заранее обрекает вас на неудачу, а в том, чтобы *изменить отношение* к зависимости. Вы научитесь распознавать сигналы, провоцирующие нездоровый выбор и поведение, и узнаете, как вы можете перенаправлять внимание – чтобы посвятить себя деятельности, основанной на ваших глубинных ценностях, пока тяга не ослабнет.

Если вы готовы освободиться от власти зависимостей, эта книга поможет вам снова взять свою жизнь под контроль.

Проблема алкоголизма опасна не только тяжелыми последствиями этой болезни, но, в первую очередь, тем, что возникает она незаметно – с безобидных доз и поводов, и редко кто готов всерьез ответить на вопрос: «Не болен ли я?»

Приобрести зависимость от алкоголя, ассортимент которого сегодня чрезвычайно широк, в сотни раз проще, чем избавиться от нее.

Лев Кругляк предлагает эффективный алгоритм решения этой проблемы: установить причины, оценить факторы риска и выбрать правильную стратегию отказа от пагубной привычки, опираясь на свои индивидуальные особенности. В книге

вы найдете множество полезных советов и рекомендаций, неоднократно проверенных на практике.

Книга будет полезна людям, страдающим от алкогольной зависимости, их родным и близким, а также профессиональным врачам, психотерапевтам и социальным работникам.

Содержание

Мария Карекла, Меган М. Келли 9
Предисловие 10
Введение 13
Что такое пристрастия? 14
Проблема со старыми решениями 16
Выбор жизни, основанной на ценностях 17
Важное замечание, прежде чем мы двинемся дальше 22
Как пользоваться этой книгой 24
Глава 1 25
Почему, когда, как и где возникают пристрастия 28
Пристрастия могут сопровождать физическую зависимость 29
К пристрастиям приводит привычное поведение 32
Сильные эмоции стимулируют пристрастия 33
Социальные ситуации запускают пристрастия 34
Четыре причины, по которым трудно избавиться от зависимостей 37
Пять мифов об управлении пристрастиями 40
Мы можем решать, как управлять 45

пристрастиями
Основные правила достижения успеха 46
Глава 2 48
Тигр, которого мы продолжаем кормить 50
Причины употребления веществ, от которых мы зависимы 51
Причины для изменения жизни 56
Резюме 67
Воплощение знаний в жизнь 67
Глава 3 69
Поиск оснований для осуществления изменений 71
Жизнь, основанная на ценностях 75
Конец ознакомительного фрагмента. 78

Мария Карекла, Меган М. Келли, Лев Кругляк Тяга и зависимости. Как перестать бороться с вредными привычками и освободиться от них с помощью терапии принятия и ответственности; Алкоголизм – радость жизни или тяжелая болезнь?

© Кругляк Л., 2023
© 2022 by Maria Karekla, Megan Kelly
© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ОАО «Издательская группа «Весь», 2023

Мария Карекла, Меган М. Келли
Тяга и зависимости. Как перестать бороться с вредными привычками и освободиться от них с помощью терапии принятия и ответственности

Предисловие

Великий писатель Марк Твен, как известно, сказал: «Бросить курить легко… Я делал это сотни раз». Эти остроумные слова говорят о важной истине: избавиться от «вредных привычек» нелегко, особенно когда привычка настолько глубоко укоренилась, настолько сильна и устойчива, что мы назы-

ваем ее зависимостью. Твен также сказал: «Привычка есть привычка, и человек должен не выбрасывать ее из окна, а терпеливо ослаблять шаг за шагом». И это именно то, что авторы этой книги помогут вам сделать, используя такой научно обоснованный подход, как терапия принятия и ответственности (*acceptance and commitment therapy – ACT*).

ACT – это мощное средство изменения поведения, и более трех тысяч опубликованных исследований доказывают ее эффективность. Эта книга шаг за шагом, спокойно и с состраданием знакомит вас с подходом ACT, обучая всем навыкам, которые вам понадобятся, чтобы решить проблемы с зависимостями и начать жить более богатой и полноценной жизнью. Будь то зависимость от наркотиков, алкоголя, сигарет, нездоровой пищи или чего угодно, есть небольшой набор простых, но мощных инструментов, которые могут помочь вам преодолеть пристрастия, побуждения, влечения и желания, лежащие в основе «привычки». На этих страницах психологи Мария Карекла и Меган Келли, являющиеся экспертами по ACT, познакомят вас с этими инструментами и покажут, как эффективно их применять.

Вы можете удивиться многому из того, что узнаете из этой книги. Многие инструменты и стратегии парадоксальны; они противоречат общепринятому мнению. Они радикально отличаются от популярных подходов, основанных на «здравом смысле», таких как позитивное мышление, отвлечение внимания или попытка «сопротивляться побуждениям». Но ка-

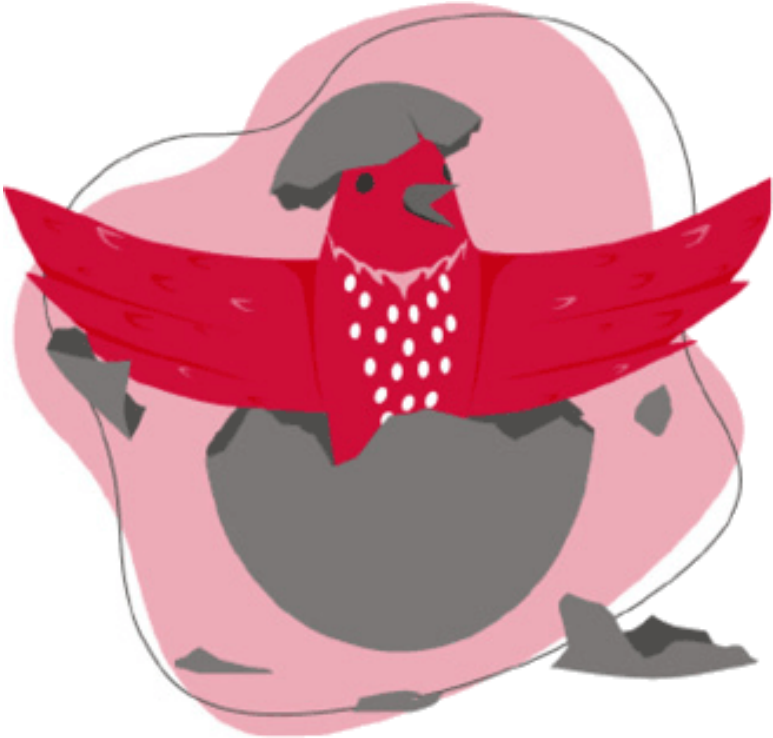
кими бы новаторскими ни были эти методы, они основаны на прочном фундаменте серьезных научных исследований. Итак, проявите открытость и любопытство, готовность экспериментировать и пробовать что-то новое.

Овладев новыми навыками в области АСТ, вы обязательно обнаружите, как и миллионы других людей, что они оказывают огромное позитивное влияние на вашу жизнь. Вы узнаете, как ослабить пристрастия, чтобы они больше не управляли вами. Вы научитесь лучше решать жизненные проблемы, а также справляться со всеми болезненными мыслями и чувствами, которые сопровождают их. И самое главное, вы узнаете, как построить более удовлетворяющую и полноценную жизнь, оставаясь при этом тем человеком, которым вы действительно хотите быть.

Желаю вам удачи в предстоящем путешествии. Я призываю вас максимально использовать великую мудрость и сострадание этих двух превосходных наставников.

С наилучшими пожеланиями,
Расс Хэррис

Введение



Вы упорно пытаетесь освободиться от проблемной зависимости – например, от курения, переедания, употребления алкоголя или наркотиков? У вас устойчивая привязанность, приводящая к аддиктивному поведению, от которого вы хо-

тите избавиться? Вы перепробовали все, что только могли придумать, чтобы перестать испытывать непреодолимые желания или поддаваться им, но обнаружили, что они становятся все сильнее? Вы не одиноки в этом!

Мы, как клиницисты, в общей сложности более 40 лет работали с пациентами, которых употребление алкоголя, наркотиков, табака или переедание заставляло чувствовать себя беспомощными и вести жизнь, которая не приносит удовлетворения, вызывает печаль или даже опасна. Наши пациенты добились большого успеха в том, чтобы избавиться от аддиктивного поведения и жить так, как они хотят, когда смогли успешно побороть пристрастия. В этой книге мы поможем вам понять ваши пристрастия и эффективно управлять ими, чтобы вы могли жить той жизнью, о которой мечтаете.

Что такое пристрастия?

Пристрастия – это сильные желания употреблять определенные вещества для получения удовольствия и удовлетворения. (Это слово обычно используется в более широком смысле как обозначение сильных желаний испытывать переживания, чем-то обладать или даже иметь определенные отношения с людьми. В этой книге под пристрастиями понимаются желания употреблять любое вещество.) Пристрастия являются основным компонентом проблем, связанных с зависимостью, включая зависимости от таких веществ, как

табак, алкоголь и наркотики. Они также вносят свой вклад в эпидемию ожирения, потому что связаны с сильным желанием употреблять определенные продукты, которые часто вредны для нас (особенно с высоким содержанием углеводов, сахара, соли и жира).

Пристрастия – распространенная проблема для людей с зависимостями, и многим трудно справиться с ними. Неудивительно, что большинство из нас признаются, что имеют пристрастия. Исследования показывают, что наличие пристрастий признают от 58 до 97 % общей популяции (Gendall J. Sullivan, 1997), и проявляются они от двух до четырех раз в неделю (Hill, 2007). Несмотря на их высокую распространенность, мы часто воспринимаем пристрастия как нечто нежелательное, то, чего у нас не должно быть, и как серьезные препятствия для преодоления зависимостей. Мы изо всех сил пытаемся управлять ими или сопротивляться им.

Большинство из тех, кто сталкивается с аддиктивным поведением, знают о его тяжелых последствиях, в том числе о высокой цене, которую часто приходится платить в том, что касается здоровья и отношений. Многие из нас пытаются контролировать, ограничивать или устранять пристрастия, связанные с аддиктивным поведением. Значительная часть форм такого поведения и связанных с ними пристрастий определяются как психологической, так и физической зависимостью. Подробнее мы рассмотрим это в главе 1. Однако как бы ни было трудно обуздать аддиктивное поведе-

ние, вы можете это сделать! Существуют эффективные способы справиться с физической и психологической потребностью в этих веществах, которых мы так сильно хотим, – способы, не основанные на предположении о том, что нам нужно полностью изменить то, чего мы хотим, что нам нравится и как мы живем.

Проблема со старыми решениями

Многие подходы к управлению пристрастиями и зависимостями основаны на двух проблематичных и ложных предпосылках.

- Мы должны избавиться от пристрастий, чтобы стать «свободными от зависимости».
- Мы должны избегать всего, что когда-либо вызывает у нас непреодолимое желание.

Эти две почти недостижимые цели обрекают нас на неудачу. Прежде всего, как мы уже отмечали, пристрастия – это нормально и неизбежно. Обычные события – любые – могут вызвать непреодолимое желание. Пытаться избежать их так трудно, что мы лишь еще больше усугубляем проблему.

В этой книге мы используем другой подход. Мы утверждаем, что для того, чтобы осуществить важные изменения в жизни, нам нужно не перестать **испытывать** пристрастия,

а **изменить отношение** и восприятие пристрастий и зависимостей. Для этого от нас не требуется быть совершенными или строить жизнь так, чтобы избежать искушения. Это вполне достижимо.

У многих людей есть несколько типов пристрастий: например, курение, переедание, пьянство и употребление наркотиков. Рассматривать каждый из них отдельно не имеет большого смысла, а попытка взять под контроль все сразу может быть изнуряющей! Нам часто нужна помощь в том, чтобы научиться справляться с несколькими различными пристрастиями одновременно.

К счастью, принципы и практики, которым мы вас здесь научим, способны помочь вам освободиться от пристрастий, даже если они проявляются часто или связаны с несколькими типами веществ. Вы будете делать это не путем устранения пристрастий (что невероятно сложно), а научившись менять свое отношение к ним и сосредоточиваться на чем-то важном в жизни.

Выбор жизни, основанной на ценностях

Многие из тех, кто борется с аддиктивными паттернами, знают молитву, в которой вы просите душевного покоя, чтобы принять то, что вы не можете изменить, мужества изменить то, что не можете принять, и мудрости, чтобы отличить одно от другого. Это вдохновляющее выражение того, как

может выглядеть жизнь без употребления психоактивных веществ. И многие задаются вопросом: «Как это сделать? Как я могу принять то, что нельзя изменить, и изменить то, что я не могу принять?»

В этой книге мы научим вас действовать в соответствии с принципом душевного покоя, особенно в отношении управления пристрастиями и зависимостями, используя инструменты, основанные на подходе, о котором вы, возможно, не слышали. Терапия принятия и ответственности (*ACT* читается как английское слово *act*) – это основанный на ценностях подход к решению широкого спектра психологических проблем, включая зависимости. ACT основана на передовых исследованиях работы человеческого ума и является клинически доказанным успешным методом лечения. ACT располагает мощной научно-методологической базой для улучшения состояний, при которых пристрастия являются основной причиной возникновения и сохранения зависимости. На протяжении более 30 лет специалисты по ACT создавали концепции, практики, навыки и инструменты, которые позволяют людям жить каждый день в соответствии со своими ценностями, а не привычками или навязчивыми желаниями.

ACT получила свое название по двум своим основным задачам: научиться *принимать* (*accept*) то, что находится вне вашего контроля, и взять на себя *ответственность* (*commit*) за изменение того, что вы можете изменить, чтобы сделать свою жизнь лучше. Книга «Тяга и зависимости» посвящена

не столько избавлению от пристрастий, сколько освобождению от борьбы, связанной с попытками избавиться от них. Освободившись от этой бесполезной борьбы, вы сможете лучше принимать позитивные жизненные решения, независимо от того, есть у вас пристрастия или нет. Вы сможете двигаться в том направлении, которое важно для вас. Используя подход АСТ, мы поможем вам активно осваивать новые навыки, чтобы управлять пристрастиями и улучшать свою жизнь.

Принципы АСТ (терапевтический подход) можно резюмировать, используя ту же аббревиатуру: принять (*Accept*), выбрать направление (*Choose a direction*) и действовать (*Take action*).

ПРИНЯТЬ

Представьте, что вы играете с одной из тех ловушек, где вы вставляете по указательному пальцу в каждый конец цилиндра, а затем пытаетесь вытащить их. Это кажется очевидным решением. Но при вытягивании пальцев цилиндр сжимает их. Ваш рассудок говорит, что нужно тянуть сильнее и упорнее. Но это не работает! Сдавливание пальцев уменьшает кровообращение, что начинает причинять боль. Чем усерднее вы пытаетесь вытащить пальцы из ловушки, тем сильнее они застревают в ней.

Интересно, что решение состоит в том, чтобы сделать пря-

мо противоположное: вместо этого засунуть пальцы дальше в ловушку. При этом цилиндр расширяется, и вы можете вытащить пальцы! Сделав это, вы создали пространство в цилиндре и смогли свободно перемещать пальцы. Это и есть **принятие**.

Пристрастия работают аналогичным образом. Инстинктивное решение (и решение, которое принято в нашей культуре) состоит в том, чтобы попытаться отстраниться от них. Но если вы так поступаете, то, как правило, мысленно попадаете в ловушку борьбы с пристрастием, так что может показаться, что поддаться ему – единственный способ облегчить эту борьбу. Конечно, это приводит к большему количеству проблем и усилению дискомфорта. С помощью практик принятия вы научитесь справляться с дискомфортом, связанным с управлением пристрастиями. Вместо того чтобы оставаться в ловушке борьбы с пристрастиями, вы осознаёте пристрастие и находите ему место в жизни. Принятие дает вам свободу действий и возможность жить своей жизнью.

ВЫБРАТЬ НАПРАВЛЕНИЕ

Вы когда-нибудь пытались добраться в незнакомое место и при этом оказывались на перекрестке? Как выбрать правильное направление, чтобы попасть туда, куда вы хотите? Каждый раз, когда у вас появляется непреодолимое желание, вы как будто оказываетесь на перекрестке. Эффектив-

но справляться с пристрастиями – значит решать, по какому пути идти.

Когда вы создаете возможности, принимая пристрастия и связанные с ними мысли и чувства, вам легче выбрать свой путь и построить интересную, полноценную и осмысленную жизнь. Для того чтобы сделать это, вам придется потратить некоторое время на изучение того, что для вас действительно важно и значимо. **Ценности** – это ваши самые глубокие желания, касающиеся того, что вы хотите делать и каким вы хотите быть. АСТ обладает мощными инструментами и техниками для прояснения ценностей и организации жизни вокруг них.

Жизнь, основанная на ценностях, – это то, над чем вы будете работать и к чему будете стремиться сейчас и в течение всей жизни. Вы обнаружите, что то же самое можно сказать и об управлении пристрастиями. Управление пристрастиями и полноценная жизнь – это не цели, которых можно достичь и на этом успокоиться. Это неотъемлемая часть путешествия длиною в жизнь.

ДЕЙСТВОВАТЬ

Используя ценности в качестве ориентира и личного компаса, вы научитесь ставить перед собой цели, чтобы (1) управлять пристрастиями и (2) предпринимать действия для изменения жизни к лучшему. В этом процессе вы будете раз-

вивать чувство осмысленности, целеустремленность и жизненную силу.

Мы не обещаем, что, как только вы прочтете или проработаете эту книгу, у вас больше никогда не возникнет пристрастий. Мы также не стремимся помочь вам избавиться от них. Это делается намеренно. Помните: пристрастия – это нормальная часть жизни. Вы можете вести интересную и осмысленную жизнь даже при наличии пристрастий. Но пристрастия не должны управлять вашей жизнью. Когда вы каждый день живете полной жизнью, борьба с пристрастиями и неприятными чувствами, которая казалась такой важной и необходимой, больше не кажется столь важной. Вы совершенно иначе подходите к жизни.

«Живи каждый день на полную катушку» – звучит как отличный лозунг. Но мы здесь не собираемся провозглашать лозунги. Эта книга является результатом многолетней практической работы с пациентами, основанной на развитии навыков. Мы научим вас, как перестать бороться с пристрастиями и неприятными чувствами и мыслями, уменьшить страдания и достичь того, что важно для вас.

Важное замечание, прежде чем мы двинемся дальше

Хотя мы настоятельно рекомендуем вам обратиться за профессиональной помощью при любом аддиктивном пове-

дении (включая переедание и курение), важно отметить, что, если у вас есть зависимость от алкоголя и наркотиков, вам может потребоваться программа детоксикации, чтобы безопасно прекратить употребление этих веществ. Возможно, у вас развилась физическая зависимость (то есть физическая потребность в них), поэтому для получения того же эффекта вам нужно все больше этих веществ. Если вы резко прекратите употреблять алкоголь, опиаты или бензодиазепины, у вас может возникнуть абстинентный синдром. Этот синдром сам по себе может быть труднопереносимым. В некоторых случаях попытка детоксикации в домашних условиях может быть опасной. Вот почему мы настоятельно рекомендуем вам обратиться для этого за профессиональной медицинской помощью. Важно не проходить детоксикацию в одиночку: в первые несколько недель воздержания от употребления психоактивных веществ вам понадобится помощь. Даже в случае наркотиков с менее выраженным абстинентным синдромом мы также настоятельно рекомендуем вам обратиться за профессиональной помощью и реабилитацией. В сочетании с профессиональной помощью эта книга может стать руководством, которое поможет вам научиться более эффективно справляться с пристрастиями в процессе выздоровления.

Как пользоваться этой книгой

В каждой главе рассказывается о различных компонентах, которые помогут вам предпринять эффективные действия по управлению пристрастиями и, что наиболее важно, построению той жизни, которая вам нравится. Мы будем использовать примеры из жизни пациентов, которые сталкивались с проблемами, похожими на ваши, а также ситуации из собственной жизни, отмечая, кто говорит: Мария, Меган или «мы».

Каждая глава включает метафоры и упражнения, которые помогут вам понять представленные концепции и, что самое важное, попрактиковаться. Вы можете взять любое упражнение из этой книги и попробовать поработать с пристрастиями. Каждая глава независима, хотя и связана с остальными, поэтому можете начать применять каждый совет немедленно – не нужно ждать, пока вы дочитаете книгу. Многим пациентам нравится использовать изученные идеи и концепции по своему выбору. Когда вы обнаружите, что работает для вас, можете адаптировать этот материал и привносить в него что-то свое.

Мы надеемся, что вы найдете наш подход полезным и с каждой прочитанной страницей будете приобретать новые знания и навыки, что улучшит вашу жизнь и здоровье. Давайте начнем!

Глава 1
Понимание пристрастий

Эми. *Для меня еда и тревога были неразрывно связаны между собой. Мне очень хотелось есть всякий раз, когда я беспокоилась. Когда я испытывала стресс на работе, я приходила домой и начинала что-то есть, чтобы справиться с ним. Если у меня были проблемы в отношениях с кем-то из коллег, я ела, чтобы почувствовать себя лучше. Я ела нездоровую пищу, чтобы расслабиться. Но это не снимало стресса. Этот способ справиться с тревогой был нездоровым.*

Эми описывает феномен пристрастий – переживания, которые, вероятно, вам знакомы. Поскольку вы читаете эту книгу, возможно, что вы также боретесь с пристрастиями. Возможно, вы пытались контролировать пристрастия, избегая ситуаций, которые провоцируют их, и старались куда-то не ходить и с кем-то не встречаться. Возможно, вы пытались отвлечься, чтобы за это время сильное желание прошло, или пытались не думать о пристрастиях и игнорировать их. Все эти усилия могут быть утомительными. И когда это изматывает вас, вы можете сдаться. Затем вы чувствуете подавленность, злость или разочарование в себе. Чем сильнее вы пытаетесь контролировать пристрастия, тем больше проигрываете. Это все равно что пытаться играть с карточным шулером.

Но есть другой способ!

Как обсуждалось во введении, мы определяем пристрастия как сильное желание употреблять какое-либо вещество или определенный тип пищи. Зависимости определяются как переживание физической или психологической потребности в веществе, формирующем привычку, например в определенных продуктах с высоким содержанием соли, сахара, жира, в сигаретах, алкоголе и некоторых наркотиках. Когда у нас есть зависимость от какого-либо вещества, мы можем испытывать тягу к нему или навязчивые мысли о желании употребить его. Поскольку пристрастия являются определяющей особенностью зависимости, наличие пристрастий включили в последнее (пятое) издание Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам (*DSM-5*) в качестве симптома расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ.

Часто пристрастия мешает людям избавиться от аддиктивного поведения; они являются основной причиной рецидива. По этой причине мы стремимся предоставить вам и таким людям, как Эми, инструменты для успешного управления пристрастиями. Опять же, вы не научитесь устранять пристрастия – это невозможно. Скорее цель состоит в том, чтобы научиться новым способам поведения при наличии пристрастий, чтобы вы могли жить той жизнью, которая вам нравится.

Почему, когда, как и где возникают пристрастия

Пристрастия – это запрограммированная реакция мозга на сигналы из окружающей среды. Когда эти сигналы связаны с едой, табаком, наркотиками и алкоголем, с течением времени могут развиваться соответствующие зависимости из-за следующих биологических, поведенческих, психологических, социальных и экологических факторов:

- зависимости в семейном анамнезе;
- аддиктивное поведение окружающих;
- доступность того, чего мы хотим;
- информация из рекламы и средств массовой информации;
- поиск острых ощущений (захватывающих или возбуждающих впечатлений).

Есть четыре основных фактора, которые, как правило, вызывают пристрастие к еде, никотину и другим веществам:

- со временем у нас развивается физическая зависимость от какого-либо вещества;
- мы достаточно часто употребляем определенное вещество, вследствие чего выработалась психологическая при-

вычка (которая может сопровождать физическую зависимость, но это не одно и то же);

• мы испытываем тяжелые эмоции – тревогу, печаль, гнев – и ищем облегчения или утешения, употребляя данное вещество;

• мы часто использовали это вещество в ответ на социальные сигналы.

Посмотрим, как на нас может влиять каждый тип факторов.

Пристрастия могут сопровождать физическую зависимость

Во-первых, пристрастия часто возникают, когда у нас есть физическая зависимость от какого-либо вещества. Такие вещества, как табак, алкоголь, наркотики и продукты питания (особенно продукты, богатые жиром и сахаром), стимулируют организм выделять нейромедиаторы. Эти химические вещества вызывают приятные ощущения, которые действуют как подкрепление для выработки рефлекса. Одним из таких нейромедиаторов является **дофамин**. Дофамин играет ключевую роль в подкрепляющей системе организма, которая помогает нам думать, планировать, сосредоточиваться и заниматься тем, что мы считаем интересным и приятным. Дофамин является важнейшим компонентом в развитии зави-

симостей, поскольку он обеспечивает приятные ощущения, которые мы испытываем, когда употребляем такие вещества, как определенные продукты питания, табак, алкоголь и наркотики. Мозг устанавливает связь между веществом (никотином в сигарете, алкоголем в напитке) и хорошим самочувствием, а затем само вещество вызывает очень сильное желание употреблять еще больше этого вещества.

Со временем, когда мы неоднократно употребляем эти вещества, они действительно могут изменить структуру мозга и химические процессы в нем. Например, в исследованиях были получены убедительные доказательства активации мозга, когда людям, пристрастившимся к определенной еде, сигаретам, алкоголю или наркотикам, показывали картинки, связанные с этими веществами.

Если мы в течение длительного времени принимали определенное вещество и у нас выработалась зависимость от него, то при прекращении его употребления у нас может возникнуть абстинентный синдром – разнообразные телесные ощущения (гриппоподобные симптомы, тошнота, дрожащие руки), эмоции (раздражительность, беспокойство) и мысли («все, что мне сейчас нужно, – одна сигарета»). Этот синдром может проявляться в легкой или тяжелой форме в зависимости от вещества и от того, как долго мы его употребляли. Иногда абстиненция без надлежащего лечения и наблюдения может быть опасной. Например, отказ от алкоголя может привести к судорогам, поэтому требуется медицинское

вмешательство. Опять же, если вы планируете прекратить употребление таких веществ, как алкоголь или наркотики, мы настоятельно рекомендуем вам обсудить этот процесс со своим лечащим врачом и разработать план, как сделать это максимально безопасно.

При физической зависимости могут быть особенно полезны лекарства, блокирующие действие этих веществ в мозге. Например, такие препараты, как бупренорфин и метадон, эффективно снижают пристрастие к опиатам. Средства для отказа от табака, такие как никотиновые пластыри и таблетки, могут уменьшить интенсивность пристрастий и абстинентного синдрома. Иногда люди думают, что у них должно быть больше силы воли и они должны справиться с этим (подробнее об этом чуть ниже) без медицинской помощи. Но эти лекарства, уменьшая интенсивность пристрастий, могут повысить шансы научиться лучше управлять ими. Опять же, советуем вам обсудить варианты прекращения употребления веществ, вызывающих зависимость, с лечащим врачом.

Однако, полагая, что лекарства – это единственное, что нам нужно, чтобы справиться с пристрастиями, мы можем совершить ошибку. Лекарства могут играть важную роль в снижении интенсивности пристрастий, но пристрастия все равно будут возникать по другим причинам, которые мы объясним. Следовательно, важно научиться справляться с пристрастиями с помощью новых инструментов и стратегий совладания, а не полагаться исключительно на лекарства.

К пристрастиям приводит привычное поведение

С приятными чувствами, связанными с нейромедиаторами, например дофамином, могут ассоциироваться люди, места и предметы. Процесс, когда мозг учится связывать приятные ощущения с ситуациями, в которых мы употребляем вещества, приводит к пристрастиям. Такие пристрастия часто возникают потому, что мы несколько раз в день едим пищу, курим сигареты, употребляем алкоголь и наркотики.

Сколько раз за свою жизнь вы ели шоколад? А в каких ситуациях? Мы часто едим его на десерт, чтобы завершить прием пищи. Если вы делаете так постоянно, ваш ум приучается в конце приема пищи ожидать шоколада. Это заставляет вас с большей вероятностью думать: «Я пообедал – теперь время для шоколада!» И эта ситуация заставляет вас хотеть шоколада.

Курильщики часто говорят: «Кофе и сигарета хорошо сочетаются». Когда мы одновременно пьем кофе и курим, ум начинает ассоциировать кофе с сигаретой. Затем, если вы пьете кофе *без* сигареты, ум начинает убеждать вас, что вам ***нужно*** выкурить сигарету; вы просто не будете хорошо себя чувствовать или получать такое же удовольствие от кофе без сигареты. Ум говорит вам, что чего-то не хватает и что сигарета позволит вам почувствовать себя хорошо.

Проигнорировать или отбросить эти желания может быть трудно. Мы часто неспособны устоять перед ними, потому что такая борьба требует слишком больших усилий. Но мы можем изменить подход к своим привычкам и со временем снизить интенсивность пристрастий, с ними связанных. Например, если вы перестанете есть шоколад после ужина, со временем пристрастие к нему исчезнет. Вы не будете испытывать это желание вечно, особенно такое сильное. В этой книге мы научим вас стратегиям эффективного управления пристрастиями, чтобы вы были более готовы справиться с ними, когда они проявляются в разных ситуациях.

Сильные эмоции стимулируют пристрастия

Если вы выросли на старых фильмах, вы, вероятно, заметили, что, когда персонаж расстроен, напряжен или зол, он курит или выпивает. Один из способов научиться справляться со своими эмоциями – наблюдать за другими людьми, прислушиваться к чужим советам или использовать метод проб и ошибок. Где-то в своей жизни мы при определенных эмоциях научились употреблять некоторые вещества или пищу. Таким образом, когда мы чувствуем напряжение, тревогу, гнев или депрессию, у нас часто могут развиваться сильные пристрастия. После того как мы употребляем какое-либо вещество, мы чувствуем, как тяга к нему сразу

ослабевает, и связываем это с ощущением меньшего стресса и тревоги. Это чрезвычайно распространенные ситуации. Испытывая стресс, мы, чтобы успокоиться, часто используем какую-нибудь пищу, сигарету, напиток или наркотики. Эмоции и мысли могут вызывать очень сильные желания. На короткое время такое облегчение кажется приятным, но непреодолимое желание неизбежно возвращается. И мы снова используем пищу, наркотики или сигареты, чтобы почувствовать себя лучше. Этот цикл продолжает повторяться.

Иногда пристрастия проявляются совершено неожиданно, даже если мы долгое время не употребляли какое-либо вещество. Например, вы можете получить плохие новости, а затем почувствовать сильное желание выпить, даже если не принимали алкоголь несколько лет. По этой причине важно иметь план для такого рода пристрастий. Мы уделим этим типам сложных триггеров достаточно времени, чтобы вы были готовы справиться с ними. Есть очень хорошие способы управления сильными желаниями, которые могут работать в вашем случае!

Социальные ситуации запускают пристрастия

Мы часто испытываем пристрастия в обществе других людей, особенно тех, кто употребляет определенные вещества у нас на глазах. Возможно, мы часто употребляли многие ве-

щества, связанные с пристрастиями, в социальных ситуациях: например, когда шли поесть или посидеть в баре с друзьями. Мы ассоциируем удовольствие с общением с людьми, которых любим или с которыми нам приятно проводить время, и мы можем употреблять с ними какое-либо вещество. Так что для проявления соответствующих пристрастий достаточно общения с друзьями и родственниками – или даже упоминания имени человека, с которым мы курили, выпивали, ели.

Если вы твердо решили не пить, но находитесь на вечеринке с друзьями и некоторые из них пьют, вам может быть трудно удержаться от того, чтобы не выпить с ними. У вас может возникнуть желание почувствовать себя как все остальные и за компанию употреблять определенные вещества. Возможно, вы не хотите чувствовать себя белой вороной. Употребление алкоголя, сигарет или наркотиков способно помочь вам почувствовать себя ближе к людям, как будто вы более тесно связаны с ними. Употребление определенных веществ с другими людьми может доставлять удовольствие. Бывает трудно отказаться, если кто-то предлагает вам сигарету или алкогольный напиток. Но есть способы преодолеть эти пристрастия.

УПРАЖНЕНИЕ

Стимулы, запускающие пристрастие

Выясним, когда у вас проявляются пристрастия. Осознание пристрастий и понимание того, почему они возникают, – это первый шаг к эффективному управлению своими пристрастиями и жизнью. Это первый шаг в разработке плана. В приведенной ниже таблице даны примеры распространенных пристрастий. Запишите в дневнике или блокноте каждый тип пристрастий (физические, основанные на привычке, эмоциональные, социальные) и перечислите как можно больше ситуаций, когда вы испытываете сильное желание употребить какое-либо вещество. Или же начните с перечисления ситуаций, в которых проявляются пристрастия, а затем решите, какой тип пристрастий соответствует каждой ситуации.

Тип пристрастия	Ситуация
Физическое	Желание выкурить сигарету, если я не курил в течение часа
Основанное на привычке	Желание поесть шоколада после обеда
Социальное	Желание выпить, когда я с друзьями, которые выпивают
Эмоциональное	Желание покурить, чтобы ослабить тревогу

Держите этот список под рукой и дополняйте его по мере того, как начнете лучше осознавать свои пристрастия. Обратитесь к этому списку, когда станете разрабатывать стратегии, которые помогут вам справиться с этими типами пристрастий.

Четыре причины, по которым трудно избавиться от зависимостей

Тот факт, что пристрастия очень распространены, не означает, что ими легче управлять. Если бы это было так, мы бы не писали эту книгу и не посвящали свою жизнь тому, чтобы помогать людям преодолевать их, – и вы бы не чувствовали, что вам нужно читать такую книгу.

Полезно понимать, что́ в первую очередь удерживает людей от попыток отказаться от аддиктивного поведения.

Во-первых, вы можете бояться, что вам не удастся управлять пристрастиями. Многие, кому трудно справиться с ними, считают, что это негативно характеризует нас. Но практически у каждого есть трудноконтролируемые пристрастия – это часть человеческой жизни! Вы способны научиться управлять ими, хотя для этого может потребоваться много попыток. Помните об этом, отправляясь в свое новое путешествие.

Во-вторых, возможно, вы боитесь, что не справитесь с пристрастиями, – распространенное препятствие на пути к выздоровлению от зависимостей. Вы можете быть обеспокоены тем, что если откажетесь от определенного вещества, то не будете знать, как справиться с пристрастием, и это может привести к ужасным последствиям. У вас могут возникать такие мысли, как «я могу сойти с ума, если не смогу выпивать» или «если я не удовлетворю это желание, не смогу справиться с тревогой». Такие мысли нормальны, и, к счастью, вы также можете научиться успешно справляться с пристрастиями без каких-либо негативных последствий. Вам не нужно выпивать, чтобы справиться с тревогой, и вы не сойдете с ума, если будете сопротивляться пристрастию. Пристрастия – это нормально, и они не должны определять вашу жизнь.

В-третьих, многие из нас не знают, как избавиться от зависимости. Это тоже нормально. Скорее всего, вы не стали зависимым в одночасье – это произошло по прошествии

длительного времени. Интересно, что развитие зависимости могло происходить достаточно долго, в то время как мы порой рассчитываем избавиться от нее немедленно. Преодоление зависимости и пристрастий не должно занимать столько времени, сколько ушло у нас на то, чтобы оказаться там, где мы сейчас находимся, но это требует *некоторого* времени и усилий. Вы узнаете, как избавиться от зависимости и лучше управлять пристрастиями.

Наконец, многим из нас трудно воспринимать себя как человека без зависимости. Мы считаем себя любителями шоколада, курильщиками, алкоголиками или наркоманами. Мы живем с зависимостями в течение многих лет; это стало способом определять себя. Иногда бывает трудно от этого отказаться. Этой важной темы мы позже коснемся в этой книге, чтобы помочь вам увидеть себя в другом свете – не как человека, определяемого зависимостью.

УПРАЖНЕНИЕ

Мифы о пристрастиях

Наш разум способен убедить нас в том, что может произойти много чего плохого, если мы отпустим зависимости или если проявятся пристрастия. Подумайте о том, что говорит вам ваш разум. Запишите

некоторые из этих мыслей в блокнот или на бланке.

Что говорит мне разум о последствиях отказа от зависимости или проявления пристрастий:

Не являются ли они просто распространенными мифами, которые принял ваш разум?

Теперь рассмотрим некоторые распространенные мифы и посмотрим, совпадают ли какие-либо из них с вашими.

Пять мифов об управлении пристрастиями

Определенные мифы об управлении пристрастиями могут помешать вам лучше понять, как преодолеть пристрастия. Верили ли вы в какие-либо из них или чувствовали их

влияние на то, как вы справлялись с пристрастиями?

МИФ № 1. УСТУПКА ПРИСТРАСТИЯМ ОСЛАБЛЯЕТ СТРЕСС

Вы можете думать, что уступка пристрастиям дает вам мгновенное облегчение и, следовательно, хорошее самочувствие. Но она не устраняет источник стресса, а фактически усугубляет его. После кратковременного облегчения многие чувствуют себя плохо из-за того, что их действия не соответствуют тому, что для них действительно важно. Исследования показывают, что люди, склонные к аддиктивному поведению, испытывают больший стресс, чем не склонные к нему, а те, кто прекращает аддиктивное поведение, испытывают меньше стресса, чем те, кто этого не делает. Есть более эффективные способы справиться со стрессом, и мы обсудим альтернативные, более полезные стратегии.

МИФ № 2. УПРАВЛЕНИЕ ПРИСТРАСТИЯМИ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ СИЛЫ ВОЛИ

Многие полагают, что если мы просто приложим больше стараний в управлении пристрастиями, то в конечном счете преодолеем их. Часто мы виним себя в том, что нам не хватает силы воли, и считаем, что обречены принимать од-

ни и те же неверные решения. Нет ничего удивительного в том, что вам трудно справиться с пристрастиями. Управление пристрастиями не связано с силой воли или каким-либо другим аспектом характера.

Вместо этого рассмотрим, как вы справляетесь с пристрастиями. Если вы продолжите бороться с ними, то будете и дальше чувствовать себя в состоянии войны. Возможно, есть иные, более эффективные стратегии, которые можно попробовать. Мы предлагаем другой подход, который позволил многим людям испытывать пристрастия, даже нормально относиться к ним, и при этом принимать решения, основываясь не на своих влечениях, а на том, что важно для нас.

МИФ № 3. НАЛИЧИЕ ПРИСТРАСТИЙ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО НАМ НУЖНО ТО, ЧЕГО МЫ ХОТИМ

Факт в том, что ваше тело не нуждается в наркотиках и алкоголе. Но зависимость от этих веществ программирует мозг на то, чтобы он продолжал говорить: «Тебе это нужно». А также что, если вы не получите то, что вам ***нужно***, с вами произойдет что-то ужасное. Все это неправда, но зависимость может быть очень убедительной. Что касается пищи, которая ***является*** жизненной необходимостью, то здесь все немного по-другому: если у вас есть определенный дефицит питательных веществ, тело будет требовать эти веще-

ства. Однако пристрастия к соленой, сладкой и жирной пище обычно не попадают в эту категорию. Как и в случае с наркотиками и алкоголем, употребление этих продуктов стимулирует рецепторы удовольствия в мозге. Но это не значит, что ваше тело нуждается в этих вредных продуктах, чтобы жить и благоденствовать – или даже испытывать удовольствие.

МИФ № 4. МЫ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ ПРИСТРАСТИЯ

Нас учили, что мы должны уметь контролировать свои мысли, включая пристрастия. Это легче сказать, чем сделать. Когда вы пытаетесь контролировать определенные мысли, часто в конечном итоге вы еще больше думаете о них. Что, если мы предложим вам не думать о прекрасном закате? Не думайте о великолепных пылающих красках, которые вы увидите с заходом солнца. Постарайтесь изо всех сил не думать об этом. Отбросьте эти мысли. Что у вас получается? Если вы похожи на большинство людей, то от мысли не так-то легко избавиться, когда вы скажете себе, что не нельзя ее допустить. Теперь подумайте о том, чтобы не есть шоколад, не курить, не играть в азартные игры. Скажите себе: «Не испытывай этого желания». Скорее всего, желание будет только сильнее. В этом и заключается проблема с попытками контролировать пристрастия.

МИФ № 5. НАМ НУЖНО ПЕРЕСТАТЬ ИСПЫТЫВАТЬ ПРИСТРАСТИЯ, ЧТОБЫ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД И МЕНЯТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

Опять же, пристрастия – это нормальная часть повседневной жизни, как и другие мысли и чувства. Невозможно убрать из жизни все пристрастия. Мы *можем* сделать так, чтобы они проявлялись реже. Над этим мы будем работать вместе с вами, но наша цель не в том, чтобы устранить их. Это невозможно. Представьте, что было бы, если бы у нас вообще не было пристрастий. Как это помогло или навредило бы нам? Представьте, что у нас нет пристрастий к еде. Мы могли бы забыть поесть, что привело бы к серьезным последствиям. Мы не хотим, чтобы пристрастия подавляли нас, но мы также не собираемся полностью избавляться от них.

Однако наличие пристрастий не означает, что вы должны действовать в соответствии с ними. Пристрастия не должны управлять вашей жизнью. Мы поможем вам осознать, что у вас есть выбор. Вы можете двигаться вперед и изменить жизнь к лучшему даже при наличии пристрастий. Когда мы принимаем тот факт, что у нас есть пристрастия, мы можем обратить внимание на то, что важно для нас. Мы начинаем осознавать имеющийся у нас выбор и можем предпринять

действия, чтобы улучшить свою жизнь, отношения и здоровье. Это и есть подход, основанный на принципах АСТ, который мы предложим вам принять.

Мы можем решать, как управлять пристрастиями

Теперь, когда вы лучше понимаете, почему возникают пристрастия, почему у вас есть проблемы с управлением ими, а также некоторые распространенные мифы об управлении пристрастиями, давайте обсудим, как двигаться дальше. Изучение того, как управлять пристрастиями, является важнейшей частью плана по преодолению зависимостей. Хотя у вас нет выбора относительно того, ***будут ли*** у вас пристрастия, вы можете решить, что делать, когда они появятся. Именно в промежутке между желанием и действием вы можете сделать этот важный выбор.

Благодаря новому подходу, который вы изучите в этой книге, вы сможете:

- научиться не реагировать на неприятные мысли, чувства, ощущения – и желания, которые они вызывают, – но воспринимать их именно как мысли, чувства, ощущения и желания;
- перестать бороться с пристрастиями, поскольку вы узнаете, что они не обязательно должны управлять тем, что вы

делаете;

• расширить возможности для достижения важных целей, от которых вас, возможно, удерживали привычки, обусловленные пристрастиями.

Основные правила достижения успеха

Прежде чем мы начнем обучать вас методам управления пристрастиями, поговорим о некоторых основных правилах достижения успеха.

Правило первое: в процессе обучения **относитесь к себе по-доброму**. Скорее всего, потребуется много попыток, чтобы выяснить, что вам подходит, а что нет. Каждая попытка, даже если она не увенчается успехом, является важным опытом. Ни одна из них не является «неудачной». Хотя некоторые добиваются успеха с первой попытки, большинству из нас требуется много времени, прежде чем мы научимся успешно управлять пристрастиями. Мы можем придерживаться формулировок типа «я потерпел неудачу» и не видеть ценности каждой попытки. По мере того как вы будете изучать сигналы, запускающие пристрастия, вы поймете, какие стратегии управления для вас эффективны, а какие менее полезны. Если вы поймете, что в вашем случае что-то не работает, можете попробовать что-то новое.

Правило второе: **испытывать смешанные чувства по**

поводу управления пристрастиями – вполне нормально. Двойственное отношение к отказу от зависимости – это нормально. Определенные продукты питания, алкоголь, наркотики или табак, возможно, создавали у вас ощущение комфорта в течение длительного времени, даже если при этом разрушительно влияли на вашу жизнь. Нормально хотеть преодолеть зависимости и при этом испытывать беспокойство или грусть по поводу необходимых изменений. Амбивалентность не означает, что вы не можете этого сделать. Но важно честно признаваться себе в том, что вы чувствуете.

Правило третье: **решение научиться лучше справляться с пристрастиями и преодолеть зависимость принимаете вы сами**. Никто не может заставить вас перестать есть то, что вам вредно, выпивать, курить; вы должны захотеть это сделать. Ваша мотивация неизбежно будет то усиливаться, то ослабевать – каждый день, даже каждый час, может быть, даже каждое мгновение! Мы подскажем вам стратегии, которые помогут сохранить мотивацию и целеустремленность, а также помнить о том, что важно. Но в конечном счете это зависит от вас и вашего плана. Мы надеемся, что поможем вам произвести в вашей жизни изменения, которые вам нужны.

Глава 2
Почему мы должны отказываться от зависимостей или сохранять их?

Кап. *Я начал курить, когда учился в колледже. Приятель дал мне сигарету в перерыве, и я попробовал. Казалось, если все остальные делают это, то почему бы и нет? Тогда у меня не было сильного пристрастия. Я мог продолжить курить или бросить. Но со временем пристрастие к сигаретам становилось все сильнее и сильнее. Я использовал их, чтобы контролировать свое самочувствие. Если мне было грустно или я злился, я брал сигарету, чтобы отвлечься и «успокоиться». В трудные дни она становилась моим другом. Она всегда рядом, и это улучшало мое самочувствие. Она помогала мне расслабиться, отвлечься от разных мыслей. Но я знал, что это не полезно для меня. Каждый раз, когда я пытался бросить курить, я просто поддавался желанию. Пристрастие как будто контролировало меня.*

Когда вы пытаетесь справиться с пристрастиями, для начала полезно понять, как они возникли и почему продолжают проявляться. В приведенном примере Кап изо всех сил пытается бросить курить. Его история может показаться знакомой, поскольку у вас, возможно, был подобный опыт, независимо от того, каково ваше пристрастие. Чтобы лучше управлять пристрастиями, сначала мы рассмотрим различные причины, по которым люди склонны к аддиктивному поведению, а затем причины, по которым стоит изменить подход к такому поведению.

Тигр, которого мы продолжаем кормить

У многих людей употребление определенных веществ не начиналось как настоящая зависимость. Обычно мы начинаем употреблять эти вещества случайно, как это было у Капа в описанном выше примере. Возможно, вы бездумно едите вредную пищу, а затем начинаете есть ее чаще. Возможно, друг дал вам вашу первую сигарету, и вы сделали первую затяжку, после чего положили сигареты в карман без какого-либо намерения повторить. Но вы делаете это снова и снова – и затем начинаете курить регулярно. Возможно, вы были на вечеринке и впервые выпили или выкурили сигарету с марихуаной, затем стали делать это в других социальных ситуациях и, наконец, обнаружили, что делаете это один, у себя дома, чаще, чем хотелось бы. Вначале это кажется достаточно безобидным: мы можем продолжить это или прекратить. Со временем зависимость начинает овладевать нами, и пристрастие становится все более сильным.

Развивающиеся пристрастия можно сравнить с тигренком (Hayes, 2005). Вы получаете этого тигренка и заботитесь о нем – он милый и безобидный. Тигренок совсем не опасен. В конце концов, это всего лишь детеныш. Со временем он начинает немного беспокоить вас по мере того, как становится больше: он может укусить и причинить вам боль. Чтобы убедиться, что тигр удовлетворен, вы идете к холодиль-

нику и кормите его мясом. Конечно же, если вы бросите ему немного мяса, он займется едой и оставит вас в покое. Но тигр продолжает расти. В следующий раз он уже голоднее и страшнее. Что вы делаете? Вы снова бросаете ему мяса. Теперь вы кормите его не потому, что он милый и вам его жалко, а потому, что чувствуете, что ваша жизнь может оказаться под угрозой, если вы этого не сделаете. Вы делаете это снова и снова, чтобы тигр оставил вас в покое. Но чем больше вы кормите тигра, тем крупнее он становится и тем больше вы боитесь. Вы надеетесь, что однажды он оставит вас в покое. Но он не уходит – он просто становится больше, голоднее и страшнее. В один прекрасный день вы подходите к холодильнику и обнаруживаете, что у вас больше не осталось мяса, которое можно было бы дать тигру, – на данный момент его нечем кормить, кроме как вами!

Вот так пристрастия со временем становятся все более сильными. Если мы продолжаем кормить тигра, он возвращается за добавкой. Единственный способ заставить тигра уйти – перестать его кормить!

Причины употребления веществ, от которых мы зависимы

Но есть и другие причины, по которым у нас возникают зависимости, а пристрастия берут под контроль нашу жизнь.

ПРИЧИНА № 1: СОЦИАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ

Мы часто употребляем психоактивные вещества и испытываем соответствующие желания в социальных ситуациях. Многие начинают и даже продолжают употреблять такие вещества, как табак, алкоголь и наркотики, из-за давления со стороны окружающих. Кап рассказывает нам, что его друг просто предложил ему сигарету во время перерыва в колледже. Все его друзья курили, и поначалу он, возможно, делал это, чтобы быть таким, как все. Пристрастия могут возникнуть из-за того, что это делают окружающие, а затем сохраняются, поскольку люди, с которыми мы проводим время, продолжают употреблять эти вещества. Мы можем опасаться, что если остановимся, то больше не будем вписываться в компанию. Когда пристрастия проявляются в компании других людей, может быть трудно отказаться от этого. Но прекратить употреблять их вполне возможно – и вы тоже можете это сделать.

ПРИЧИНА № 2: ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ

Такие вещества, как высококалорийная пища, табак, алкоголь и наркотики, улучшают самочувствие. Как упоминалось в предыдущей главе, они способствуют выделению

мощного нейромедиатора дофамина, который вызывает чувство удовольствия. Употребление алкоголя может вызвать приятное опьянение, наркотики и табак – нервное возбуждение, а шоколад приятен на вкус. Интенсивность этого возбуждения зависит от вещества: некоторые из них вызывают довольно сильные приятные ощущения, которым трудно сопротивляться. Мы можем начать употреблять их, потому что они улучшают самочувствие. Через некоторое время нам нужно все больше такого вещества, чтобы испытать то же ощущение, которое было у нас, когда мы только начали его использовать. Этот эффект называется ***толерантностью***. Например, первая сигарета за день может доставить удовольствие, которого мы никогда не получим от последующих сигарет. Тем не менее мы продолжаем поддаваться пристрастиям, чтобы удовлетворить эти желания, – в итоге мы продолжаем использовать эти вещества, чтобы просто чувствовать себя более-менее нормально. Когда мы их не употребляем, мы чувствуем себя плохо (обычно из-за абстинентного синдрома).

ПРИЧИНА № 3: УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

Как подробно описано в предыдущей главе, многие из нас употребляют пищу, табак, алкоголь и наркотики, чтобы справиться со своими эмоциями, например тревогой, напряжением, подавленностью и гневом. Помните Эми, которая

потребляла пищу, и особенно сладости, когда находилась в состоянии стресса? Мы используем эти вещества, чтобы отвлечься от сильных эмоций. Мы часто чувствуем, что нам нужен перерыв, и эти вещества ненадолго отвлекают нас от волнений. Основная проблема такого подхода заключается в том, что он на самом деле никогда не устраняет источник стресса, а пристрастия со временем становятся его дополнительным источником. Этот стресс усиливается при формировании зависимости и появлении чувства вины, печали, разочарования, измены и т. д. И мы не можем справиться с тревожными эмоциями, не сталкиваясь лицом к лицу с их источником, что продлевает и даже усиливает наши страдания.

ПРИЧИНА № 4: УПРАВЛЕНИЕ БОЛЬЮ

Мы часто используем такие вещества, как пища, табак, алкоголь и наркотики, чтобы справиться не только с эмоциональной, но и с физической болью. Мы ищем способ отвлечься или заглушить боль. Это действительно работает в краткосрочной перспективе, поэтому многим из нас трудно отказаться от употребления этих веществ для облегчения боли. В долгосрочной перспективе это усугубляет проблему. Употребление вредной пищи приводит к тому, что мы набираем вес, что усиливает страдания. Курение мешает всасыванию обезболивающих препаратов и ухудшает кровооб-

ращение, препятствуя эффективному исцелению. Употребление алкоголя и наркотиков приводит к серьезным проблемам со здоровьем, которые обостряют физические страдания. Но из-за кратковременного облегчения от употребления этих веществ нам трудно увидеть долгосрочные последствия.

ПРИЧИНА № 5: НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

Когда мы недовольны собой, мы с большей вероятностью делаем что-то вредное для себя: например, переедаем, курим, выпиваем и употребляем наркотики. Иногда мы считаем, что не заслуживаем лучшего. Мы часто думаем: «Я недостаточно хорош». Эти мысли поддерживают вредные привычки, потому что мы полагаем, что не достойны хорошей жизни. Вследствие этого мы выпиваем и ненадолго чувствуем себя увереннее, что позволяет поговорить с каким-нибудь интересным человеком в баре. Однако эта привычка не повышает самооценку, и теперь мы считаем, что единственный способ поговорить с другими – сначала выпить. На самом деле наша самооценка понижается, особенно когда появляются проблемы, связанные с употреблением психоактивных веществ и зависимостью.

ПРИЧИНА № 6: ПОВЫШЕНИЕ ПРОДУКТИВНОСТИ

Мы можем использовать стимуляторы, чтобы быть энергичнее, можем курить или выпивать, потому что считаем, что это улучшает внимание, или употреблять алкоголь, чтобы чувствовать себя более расслабленными в сложных социальных ситуациях. Но в действительности со временем такое поведение делает нас менее продуктивными. Как и у других причин употребления психоактивных веществ, у этой есть обратная сторона: в конечном итоге мы должны употреблять их лишь для поддержания базового уровня ощущения «нормальности». Зависимость от стимуляторов может начать контролировать нашу жизнь, и работа становится менее важной. Алкоголь начинает мешать выполнению работы: утром он нужен нам просто для того, чтобы не чувствовать себя плохо. Мы можем не пойти на работу или на учебу, что может привести к серьезным последствиям.

Причины для изменения жизни

Теперь рассмотрим эту тему с другой стороны: почему мы должны хотеть отказаться от употребления веществ, вызывающих зависимость? Возможно, вы уже немного думали об этом. Вот несколько распространенных причин, по которым

люди решают изменить свою жизнь, справиться с пристрастиями или прекратить аддиктивное поведение.

ПРИЧИНА № 1: СТАТЬ ЗДОРОВЕЕ

Зависимости оказывают чрезвычайно негативное влияние на здоровье. Неправильное питание, употребление табака и психоактивных веществ относятся к числу наиболее вредных для здоровья видов поведения. Ожирение, вызванное чрезмерным и/или нездоровым питанием, связано с высоким кровяным давлением, диабетом, болезнями сердца, инсультом и многими видами рака. Подобным образом употребление табака связано со смертями от болезней сердца, инсульта, рака и хронической обструктивной болезни легких. Чрезмерное длительное употребление алкоголя может привести к повреждению печени. Оно связано с сердечной аритмией, высоким кровяным давлением, инсультом, раком и неврологическими проблемами. Злоупотребление наркотиками также может вызвать ряд серьезных проблем со здоровьем, включая заболевания почек, поражение печени, нарушение сердечного ритма, сердечные приступы, инсульт и неврологические проблемы. Но когда мы предпринимаем шаги для более эффективного управления пристрастиями и зависимостями, мы можем существенно улучшить здоровье.

ПРИЧИНА № 2: ЖИТЬ ДОЛЬШЕ

Если учитывать негативное воздействие на организм веществ, вызывающих зависимость, неудивительно, что аддиктивное поведение повышает риск ранней смерти, особенно если мы употребляем эти вещества длительно и чрезмерно. Чрезмерное употребление алкоголя является причиной 10 % смертей среди взрослого трудоспособного возраста в Соединенных Штатах – 93 000 американцев ежегодно (Centers for Disease Control, 2020), – и до 19 потерянных лет жизни на одного человека (Chikritzhs et al., 2001). Исследование героиновых наркоманов показало, что их жизнь сократилась в среднем на 18 лет (Smyth, Hoffman, Fan, Hser, 2007). Взрослые в возрасте от 20 до 39 лет, страдающие ожирением в выраженной степени, могут терять из-за этого около восьми лет жизни (Lung, Jan, Tan, Killedar, Hayes, 2019). Однако, ограничивая переедание, улучшая рацион питания, уменьшая или прекращая употребление алкоголя и отказываясь от употребления таких веществ, как табак и наркотики, мы можем вернуть значительную часть этого времени. По сравнению с людьми, не курящими на протяжении всей жизни, курильщики теряют около 10 лет. Бросьте курить, и вы вернете себе это время. По сравнению с людьми, которые продолжают курить, если вы бросите курить в возрасте от 25 до 34 лет, то добавите к своей жизни еще 10 лет, от 35 до 44 – девять

лет, и от 45 до 54 – около шести лет (Jha et al., 2013).

ПРИЧИНА № 3: ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЕЕ

Из-за физического вреда, который причиняют организму пагубные привычки, мы часто чувствуем себя не так хорошо, как могли бы. Когда мы перестаем поддаваться пристрастиям и не позволяем зависимостям контролировать нашу жизнь, у организма появляется шанс стать здоровее, и тогда мы чувствуем себя лучше. Многие люди сообщают, что у них стало больше энергии, они свободнее дышат, меньше кашляют. Отказ от вредных привычек может помочь вам чувствовать себя здоровее всю оставшуюся жизнь. Важно учитывать, что в дополнение к увеличению продолжительности жизни мы улучшаем ее качество и благополучие, когда осуществляем изменения и прекращаем употреблять психоактивные вещества. Таким образом, мы не только продлеваем годы своей жизни, но и делаем ее более здоровой и сохраняем трудоспособность в оставшиеся годы.

ПРИЧИНА № 4: УПРАВЛЯТЬ БОЛЬЮ

Освобождение от зависимостей – один из лучших способов справиться с болью, даже если вы принимали какое-либо

вещество, чтобы ее облегчить. Управление пристрастиями и отказ от зависимостей, скорее всего, помогут вам справиться с болью. Отказ от переедания или нездоровой пищи может помочь вам сбросить вес; это уменьшит нагрузку на суставы, бедра, колени, позвоночник и опорные группы мышц, что, например, способно облегчить боль при артрите. Когда вы бросаете курить, улучшается кровообращение, что помогает организму исцеляться. Наконец, когда вы прекращаете употреблять вещества, вызывающие зависимость, вы улучшаете результаты приема обезболивающих препаратов, поскольку они лучше усваиваются, что позволяет снизить дозу и уменьшить количество побочных эффектов.

ПРИЧИНА № 5: УЛУЧШИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Хотя мы можем думать, что вещества, вызывающие зависимость, помогают нам управлять психическим здоровьем, на самом деле они ухудшают его. Отказ от вредных привычек тесно связан с улучшением психического здоровья. Например, люди, которые питаются более здоровой пищей, реже впадают в депрессию или беспокойство. Те, кто не курит или бросил курить, испытывают меньше стресса в жизни, чем курильщики. Люди, отказавшиеся от употребления алкоголя и наркотиков, значительно улучшают свое самочувствие и качество жизни.

ПРИЧИНА № 6: СЭКОНОМИТЬ ДЕНЬГИ

Аддиктивное поведение может дорого стоить! Мы можем потратить много денег на рестораны быстрого питания или заказы еды. Сигареты становятся лишь дороже, отнимая все больше средств у курильщика. Точно так же могут дорого обходиться наркотики и алкоголь. Без этих расходов у вас в кармане будет больше денег. Представьте, во что вы могли бы вложить эти средства. Со временем, накопив денег, вы могли бы отправиться в отпуск отдохнуть, купить новую машину, даже улучшить жилищные условия. Мы знаем примеры из реальной жизни. У Марии была пациентка, которая бросила курить и на деньги, сэкономленные за год, поступила в колледж. У Меган были пациенты, которые смогли купить дом на деньги, которые они раньше тратили на сигареты.

ПРИЧИНА № 7: УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ

В результате отказа от аддиктивного поведения часто улучшаются отношения. Если употребление психоактивных веществ и нездоровое питание негативно влияют на наше здоровье, мы не можем быть рядом с людьми, которые нам дороги. Возможно, нам самим понадобится, чтобы другие

заботились о нас, что может негативно сказаться на этих отношениях. Употребление психоактивных веществ также является частой причиной ссор в семьях и между друзьями. Друзей и родственников часто беспокоит то, что мы плохо питаемся, курим, употребляем алкоголь и наркотики. Когда мы лучше справляемся с пристрастиями и избавляемся от аддиктивного поведения, родственники и друзья гордятся нами. Мы перестаем чувствовать себя изгоями; взаимодействие с близкими улучшается, и мы можем восстановить здоровые отношения.

ПРИЧИНА № 8: БЫТЬ СВОБОДНЕЕ

Умение управлять пристрастиями также делает нас более свободными. Пристрастия больше не контролируют нас. Нам не нужно беспокоиться о том, есть ли у нас сигареты или где мы сможем покурить в следующий раз. Мы больше не заботимся о том, что кончается алкоголь или наркотики, или о том, где получить следующую дозу. Нам не нужно прислушиваться к пристрастиям, указывающим, что и как нам делать. У нас больше времени, чтобы делать то, что мы хотим, и свобода быть теми, кем мы хотим быть. Пациенты рассказывают нам, что, употребляя психоактивные вещества, они говорили и делали то, что не соответствовало истинному «Я»: лгали об употреблении этих веществ, скрывали от друзей или родственников свою зависимость, влезали

в долги, пропускали встречи и не выполняли своих обязанностей. Изменение аддиктивного поведения дает нам свободу быть теми, кем мы действительно хотим быть, без психоактивных веществ, затуманивающих наши суждения или затрудняющих решения.

ПРИЧИНА № 9: ГОРДИТЬСЯ СОБОЙ

Возможность снова гордиться собой и повысить самооценку – важнейшая причина, по которой многие люди отказываются от вредных привычек и лучше справляются с пристрастиями. Приятно сознавать, что вы делаете что-то для улучшения здоровья и качества жизни. Меган работала с человеком, который бросил курить, потому что ему нужны были деньги. Когда его спросили, начнет ли он снова курить, как только денег у него станет больше, он ответил, что, без сомнения, начнет. Через три недели после того, как мужчина бросил курить, он получил крупный чек, который сделал его более обеспеченным в финансовом отношении. Меган спросила: «Теперь, когда у вас больше денег, вы собираетесь снова курить?» Он ответил: «Нет! Я слишком горжусь своим достижением!» Причина бросить курить изменилась: теперь гордость собой стала самым важным стимулом, чтобы справиться с пристрастиями и избавиться от курения. Гордость собой – один из лучших способов повысить самооценку и улучшить представление о себе. Пациенты ча-

сто говорят нам, что, как только они освободились от зависимости, они стали более общительными, веселыми, любящими жизнь людьми.

УПРАЖНЕНИЕ

Анализ причин

Рассмотрим причины употребления веществ, вызывающих зависимость, а также причины отказа от их употребления. В отдельном блокноте или используя бланк «Анализ ваших причин», сравните свои причины для того и другого. После того как вы их перечислите, оцените их вес (то есть их важность) для вас от 0 (совсем не важно) до 10 (чрезвычайно важно).

АНАЛИЗ ВАШИХ ПРИЧИН

Причины продолжать	Вес (0—10) 0 — совсем не важно 10 — чрезвычайно важно	Причины измениться	Вес (0—10) 0 — совсем не важно 10 — чрезвычайно важно
Итого:			

Теперь суммируйте вес для каждого из столбцов:

одна оценка – для причин употребления этих веществ, и одна – для причин прекращения их употребления.

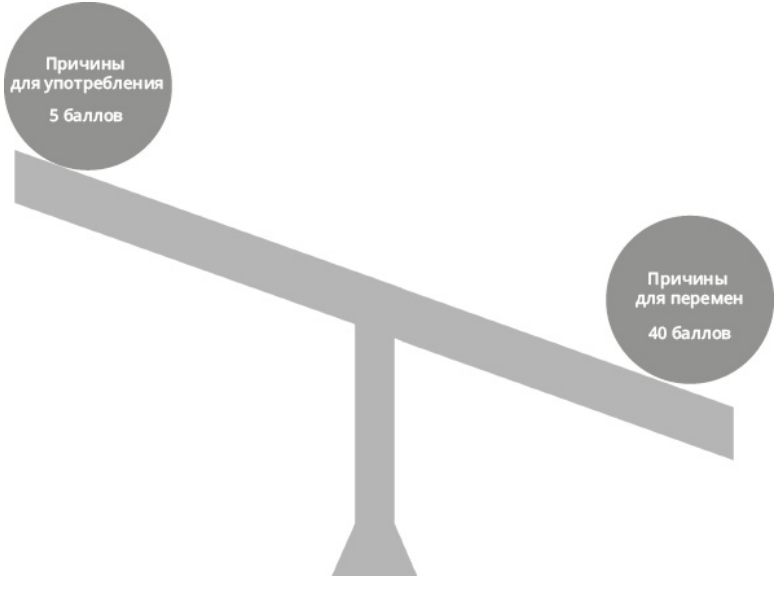


Рис. 1

Что вы думаете о своем списке? Являются ли причины для отказа от употребления этих веществ более весомыми, чем причины для продолжения их употребления, или наоборот? Это может дать вам представление о том, насколько вы мотивированы лучше управлять своими пристрастиями и аддиктивным поведением. На представленном выше рисунке по-

казаны результаты и выводы Капа. Теперь у вас есть хорошая отправная точка для понимания того, где вы находитесь на пути к более эффективному управлению пристрастиями. Вы можете задуматься о том, как сделать причины для отказа от этих веществ более важными, чем причины продолжать их использование. Можете ли вы принять причины для использования этих веществ, но все равно двигаться в направлении того, что для вас важно? Помните, что попытка сделать это полностью зависит от вас! Это *ваши* причины изменить свою жизнь. Никто не может выбрать эти причины за вас. Мы надеемся, что это хорошее начало.

Резюме

• Нам не нужно продолжать подпитывать аддиктивное поведение, поддаваясь пристрастиям. Мы можем принять другое решение.

• Есть много причин использовать вещества, вызывающие зависимость, и много причин изменить ситуацию. Каждый из нас взвешивает свои причины – но когда баланс смещается в сторону того, что нам важно, тогда мы можем внести в свою жизнь позитивные изменения.

Воплощение знаний в жизнь

Когда мы перейдем к следующим главам, продолжайте

следить за своими причинами использования веществ, вызывающих зависимость, и причинами для изменений. Обратите внимание, как меняется их вес по мере того, как вы начинаете использовать новые навыки, которые помогут вам справиться с пристрастиями.

В следующей главе мы обсудим, что действительно важно для вас в жизни, и свяжем это с причинами для более эффективного управления пристрастиями и зависимостями. Даже если в данный момент у вас низкая мотивация к переменам, мы надеемся помочь вам повысить мотивацию для осуществления необходимых изменений в вашей жизни.

Глава 3
Зачем управлять пристрастиями и изменять аддиктивное поведение? Изменения даже при отсутствии желания это делать

Эми. *Еда успокаивает меня. Она улучшает самочувствие, когда у меня стресс, когда я устала, когда у меня был ужасный день. Сладкий вкус мороженого или шоколада доставляет мне удовольствие, и на несколько мгновений все безумие в моей жизни исчезает. Когда появляется желание поесть сладостей, мне так приятно протянуть руку и съесть эту вожделенную еду. Всего на несколько мгновений я чувствую себя счастливой… Я не хочу терять эти мгновения счастья!*

Кап. *Долгое время сигареты были моими друзьями. Они всегда были со мной, молча находясь рядом, когда я в них нуждался, не осуждая меня и не говоря обо мне ничего плохого. Я мог рассчитывать на то, что они улучшат мое самочувствие.*

В большинстве случаев то, что мы делаем в жизни, имеет цель. Мы чистим зубы по утрам, потому что заботимся о здоровье зубов и хотим предотвратить кариес. Мы можем ходить на работу каждый день, потому что нам нравится эта работа, или нам важно то, что мы там делаем, или нам нужна еженедельная или ежемесячная зарплата. Мы можем позвонить родителям, потому что они нам небезразличны. С употреблением пищи, алкоголя, наркотиков или сигарет дело обстоит точно так же: каждое из этих веществ выпол-

няет определенную функцию. И мы можем поддаться пристрастиям и курить, употреблять наркотики, выпивать, есть определенную пищу по причинам, которые мы исследовали в предыдущей главе.

Когда мы узнаем, почему мы поддаемся пристрастиям – что стоит за употреблением веществ, вызывающих зависимость, – мы сможем найти способы лучше управлять пристрастиями и преодолевать их, чтобы начать жить той жизнью, которой мы хотим жить. Это поможет нам определить свои ценности, которые, в свою очередь, дадут нам основания для изменений и могут послужить компасом, позволяющим пойти по правильному пути, когда проявятся пристрастия.

Поиск оснований для осуществления изменений

Мы работали со многими такими же людьми, как Эми и Кап. Большинство из них точно так же говорят, что используют определенное вещество, вызывающее зависимость, потому что оно что-то дает им, обычно какую-то форму облегчения или удовольствия. Если употребление этих веществ доставляет удовольствие – а некоторым людям, сталкивающимся с трудными жизненными ситуациями, они кажутся единственным источником, – почему они должны отказываться от этого удовольствия?

Эта проблема снова и снова приводит к аддиктивному поведению. Если бы такое поведение не доставляло удовольствия, от него было бы легко отказаться. Если бы нам не нравилось есть шоколад, мы бы его не ели. Если бы курильщики или люди, употребляющие наркотики, не находили удовольствия в курении или употреблении наркотиков, они бы не делали этого. Если бы люди не получали удовольствия от употребления нездоровой пищи, они бы ее не ели. Такие действия, как правило, подкрепляются удовольствием, которое мы испытываем сразу после того, как выполняем их, даже если удовольствие длится недолго и даже если вскоре мы можем почувствовать вину, злость или грусть из-за того, что поддались искушению и съели торт, выкурили еще одну сигарету или выпили алкогольный напиток. Этого немедленного удовольствия или облегчения от стресса и других нежелательных эмоций достаточно для поддержания такого поведения. В следующий раз, когда мы окажемся в подобной стрессовой ситуации, мы испытаем это желание и с большей вероятностью предадимся ему. В следующий раз, когда мы захотим отдохнуть от стресса, скорее всего, проявится наше пристрастие. Если Кап выкурит еще одну сигарету, это принесет ему немедленное облегчение и удовольствие. Образуется порочный круг: человек полагает, что ему ***нужно*** это вещество для получения удовольствия; он использует это вещество, которое немедленно доставляет удовольствие; и он начинает считать, что это единственный способ испытать удо-

вольствие, поэтому продолжает употреблять это вещество.

Эта глава посвящена тому, чтобы помочь вам разобраться в причинах, по которым вы употребляете вещества, вызывающие зависимость. Зачем отказываться от чего-то, что доставляет удовольствие или выполняет для вас определенную функцию? Зачем осуществлять необходимые изменения в жизни, чтобы избавиться от зависимости? Зачем пытаться делать то, что может оказаться трудным? Поиск этих причин может мотивировать вас на осуществление изменений и снова мотивировать, когда становится трудно осуществить эти изменения.

Для того чтобы начать исследовать эти причины, попробуем выполнить небольшое упражнение, которое мы называем «Игра жизни» (адаптировано из Hayes, Ciarrochi, 2015; Nikolaou, Karekla, 2017).

УПРАЖНЕНИЕ

«Игра жизни»

Выберите пять чисел от 1 до 80 и запишите их в блокнот.

Теперь обратитесь к таблице «Игра жизни» в конце этой главы. Найдите выбранные вами числа и запишите в блокнот слова, которым они соответствуют.

Что у вас получилось? Вы добились успеха или движетесь к краху? Вы обрели любовь или одиночество? Верность или предательство? Зависимость или свободу?

Как бы вы себя чувствовали, если бы слова, которые вы выбрали случайно, описывали вашу жизнь?

Понравилось ли вам, когда случайное упражнение определяло, какой будет ваша жизнь, или вы предпочли бы сами делать выбор в жизни?

Если вы хотите сами принимать решения, снова просмотрите таблицу, но на этот раз выберите, какой бы вы хотели видеть свою жизнь. Вы можете выбрать любые слова, соответствующие тому, что вы хотели бы в ней видеть.

Что вы выбрали? Запишите в блокнот слова, которые вы выбрали из таблицы.

Вот какие слова случайно получила Эми, когда мы играли в эту игру: «отвергнутый», «творить», «долги», «любовь», «предательство». Ей понравились слова «творить» и «любовь». Остальные слова беспокоили ее. Она не хотела быть отвергнутой или отвергать других, влезать в долги, предавать и быть преданной другими. Когда мы попросили ее выбрать то, что для нее важно, Эми почувствовала облегчение. Ей было трудно выбрать всего пять слов, но вот что в итоге получилось: «любовь», «заботливый», «путешествия», «уважаемый» и «безопасность».

Кап в первый раз получил следующие слова: «быть бед-

ным», «безработный», «смелый», «лжец» и «слава». Он сказал, что ни одно из них на самом деле не характеризует его или то, какой он хотел бы видеть свою жизнь. Вместо этого он выбрал слова «заботливый», «творить», «верность», «трудолюбивый» и «влияние».

Жизнь, основанная на ценностях

У всех нас есть мечты о том, как бы мы хотели, чтобы сложилась наша жизнь. Когда другие люди пытаются рассказать нам, как должны выглядеть эти мечты, это редко совпадает с тем, чего мы действительно хотим или кем мы являемся. Мы хотим быть свободными: контролировать то, кто мы есть и как мы живем.

Выбранные в «Игре жизни» слова связаны с нашими ценностями.

Ценности – это самые сокровенные желания. Это те качества, которые мы ценим в себе, в других и в отношениях с людьми. Ценности – это основные элементы жизни, которые придают ей смысл и цель. Это те качества, которые мотивируют нас что-то делать, даже когда это трудно или нам не хочется этого делать в данный момент.

Ценности – это не то же самое, что цели, и это важно заметить для нашей совместной работы. Цели обычно ограничены во времени (одной из наших целей может быть стать профессором). Вы можете внести цель в список дел, достичь

ее или нет, а затем вычеркнуть из списка. Ценности нельзя просто вычеркнуть из списка.

Продемонстрируем ценности на примере из истории Эми. Она сказала, что одна из самых важных ее ценностей – быть активной, щедрой, жить настоящим и быть заботливой матерью. Это не значит, что она сделает для своих детей что-то полезное, а затем навсегда вычеркнет из списка дел «быть заботливой матерью». Сделать это и больше никогда этим не заниматься. Конечно нет! Для того чтобы быть такой матерью, требуются постоянные усилия.

Поэтому в дни, когда Эми возвращается домой слишком напряженной и усталой после того, как допоздна работала, постоянно встречаясь с коллегами, просящими о помощи, все, что она хочет, – это просто сидеть на диване, есть любимую еду и не двигаться и не разговаривать по крайней мере 15 минут. Если у вас есть дети, вы сразу догадаетесь, что эта мечта никогда не осуществляется. Как только она возвращается домой, дети подбегают, чтобы рассказать ей о том, как прошел день, сообщить о всевозможных проблемах, с которыми им пришлось столкнуться в школе с друзьями или учителями, рассказать о вечеринке или мероприятии, на которое они должны пойти, попросить ее приготовить что-нибудь особенное на ужин или поиграть с ними в новую игру. Все, что она хочет, – уютно усесться на диване и поесть печенья! Какое это имеет отношение к ее ценности быть активной, щедрой, жить настоящим и быть заботливой матерью?

Никакого. И все же у нее есть *выбор*

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.