Программа «12 шагов»: эффективна не только при алкогольной зависимости

Большинство психотерапевтов не осознают, что программа «12 шагов» может быть не только средством борьбы с алкогольной зависимостью, но и средством для полной личностной трансформации.

Билл Уилсон, основатель Анонимных Алкоголиков, был вдохновлен Карлом Юнгом. В письмах Юнг писал Уилсону, что лечение алкоголизма обязательно должно иметь духовную составляющую, которая будет настолько же сильна, как пристрастие к алкоголю.

«12 шагов» - это, прежде всего, инструмент, направленный на духовное развитие человека. Он предполагает отказ от эго в пользу бессознательного, что во многом напоминает процесс трансформации в Юнгианской психотерапии.

В данной статье приводится описание инструментов программы «12 шагов». Читателя не должен ввести в заблуждение тот факт, что они расположены в линейном порядке. На деле, все они работают одновременно в цикличной манере. Данная программа может применяться в случае зависимостей (от алкоголя, наркотиков или еды) и компульсивного поведения, например, игромании, накопления долгов и гиперзаботы. Здесь мы сфокусируемся на зависимых от алкоголя и наркотиков и членах их семей, то есть на созависимых.

Признание проблемы

Выздоровление начинается с признания зависимого в том, что у него есть проблемы с наркотиками или алкоголем, с которыми он не может самостоятельно справиться, однако имеет желание сделать это при помощи других людей. Это является подтверждением доверия кому-то или чему-то, кроме самого себя (например, психотерапевту, куратору или программе «12 шагов»). На осознание и признание проблемы могут уйти годы.

Понимая и принимая свою проблему, человек перестает отрицать ее. *Шаг 1: «Мы признали свое бессилие перед зависимостью, признали, что наша жизнь стала неуправляемой».* Этот шаг позволяет зависимому осознать собственное бессилие перед наркотиками или алкоголем, а созависимым - невозможность контролировать зависимого. Постепенно фокус внимания зависимого смещается с алкоголя или наркотиков на самого себя, а фокус внимания созависимого - со спасения зависимого на себя и свое поведение.

Задача зависимого на данном этапе заключается в переходе от отрицания к признанию проблемы, в осознании, что он бессилен перед зависимостью и в понимании, что проблема проистекает из его собственного взгляда на вещи и поведения.

Капитуляция

Признание собственного бессилия образует пустоту внутри человека, которая раньше была заполнена мыслями и действиями, призванными контролировать и управлять зависимостью. Возникает чувство гнева, утраты, опустошенности, скуки и депрессии. Пустота, которая раньше пряталась за зависимостью, выходит на поверхность. Теперь, осознав наличие угрожающей жизни проблемы, перед которой человек бессилен, приходит время обратиться к силе, которая более могущественна, чем сам человек. *Шаг 2: ««Мы пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие».*

В книге «Анонимные Алкоголики» сказано: «Без посторонней помощи нам не справиться. Но есть тот, у кого есть все силы. И это - Бог». Этой силой может быть не только Всевышний, но и психотерапевт, группа или куратор. Сама реальность может быть движущей силой, и зависимого просят обращаться к ней в моменты фрустрации. Эго постепенно теряет свою власть над человеком, и он начинает доверять этой силе, процессу роста, самой жизни.

Самосознание

Все, что происходило до настоящего времени, можно назвать осознанием и наблюдением за собственным дисфункциональным поведением и зависимостью. Теперь зависимый учится воздерживаться от нежелательных привычек, слов и поступков. Программа работает как на поведенческом, так и на духовном уровне.

Отказ от прошлого поведения ведет к тревоге, злости и чувству потери контроля. Новое, предпочтительное поведение и образ мыслей (которые часто называются противодействиями) некомфортны и вызывают неприятные эмоции, например, страх или чувство вины. Любая угроза привычному поведению и ценностям воспринимается как смерть собственного «Я». Это неизменно ведет к защитной тревоге.

Поддержка группы необходима для усиления нового поведения, так как эмоции, вызванные этими изменениями, очень сильны и могут замедлить или воспрепятствовать выздоровлению. Зависимый испытывает собственное сопротивление, а также сопротивление его изменениям со стороны семьи и друзей по этой же самой причине. Тревога и сопротивление могут быть настолько сильны, что зависимый может снова вернуться к употреблению алкоголя или наркотиков.

Шаг 3: «Мы приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем». Это значит – научиться отпускать. Чем больше человек утверждается в своей вере, тем легче ему перейти от дисфункционального поведения к функциональному.

Инвентаризация и повышение самооценки

Пройдя по пути понимания себя, самодисциплины и веры, зависимый может обратиться к своему предыдущему опыту. Это подразумевает тщательный разбор («инвентаризацию») собственного опыта и отношений и осознание паттернов дисфункциональных эмоций и

поведения, которые называются дефектами характера. *Шаг 4: «Мы глубоко и бесстрашно исследовали себя с нравственной точки зрения».*

Следующим шагом будет повышение самооценки. Зависимый учится быть более объективным, принимать себя, постепенно избавляясь от постоянного чувства вины, отвращения к себе, парализующего стыда и депрессии. Для некоторых людей данный процесс включает в себя анализ травмирующего детского опыта, который может научить состраданию к себе и к другим. *Шаг 5: «Мы признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений».*

Принятие себя и изменения

Осознание собственных паттернов поведения – это еще не изменение поведения. Трансформации не произойдет до тех пор, пока человек не будет готов заменить дисфункциональные паттерны полезными навыками или пока он не перестанет получать выгоду от старого поведения. Старые привычки становятся болезненными. Данный процесс описан в *6 шаге: «Мы полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера».* Этот шаг подразумевает психологический процесс личностных изменений, которые ведут к выздоровлению, и позволяет развивать принятие себя, которое является необходимым условием для изменений.

Затем зависимым предлагается перейти к *7 шагу*: *«Мы смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков».* В Юнгианской психотерапии есть параллель с этим шагом:

«Когда мы с отчаянием обнаружили, что наши попытки решить наши проблемы при помощи воли не увенчались успехом, а все благие намерения привели в ад, стоит признать, что все сознательные усилия, хотя и являются неотъемлемой частью процесса изменений, не могут помочь нам. Стоит признать, что способность эго контролировать ситуацию – не более чем иллюзия. Здесь мы подходим к моменту, когда нам необходимо утвердиться в том, что принятие запускает процесс фундаментальных изменений, в которых мы являемся объектом, а не субъектом. Трансформация личности происходит в нас, однако она совершается не нами. Это момент беззащитности, точка невозврата, поворотная точка».

Сострадание

Осознание дефектов своего характера позволяет человеку увидеть, как он влияет на других людей. И это запускает эмпатию по отношению к тем, кому он навредил. Шаги 8 и 9 предполагают, что зависимый возместит ущерб всем, кому он его нанес. Это позволяет ему стать более сильной личностью, которой не чужда человечность, сострадание и эмпатия.

Шаг 8: «Мы составили список всех тех людей, которым мы причинили зло, и преисполнились желанием возместить им всем ущерб».

Шаг 9: «Мы напрямую возместили ущерб тем людям, кому это было возможно, за исключением тех случаев, когда это могло навредить им или другим людям».

Инструменты для роста

Выздоровление и духовный рост – это длительный процесс. Следующие шаги предлагают ежедневные инструменты:

Шаг 10: «Мы продолжали самоанализ и когда допускали ошибки, сразу признавали это». Данный шаг рекомендует постоянный анализ своих поступков и исправление ошибок, если они были допущены, что ведет к развитию ответственности за свои поступки и поддерживает душевное равновесие.

Шаг 11: «Путем молитв и размышлений мы старались улучшить свой осознанный контакт с Богом, как мы Его понимали, молясь лишь о знании Его Воли, которую нам надлежит исполнить, и даровании силы для этого». Медитации и молитвы способствуют осознанности, хорошему настроению, здоровому поведению и снижению тревожности, которая сопутствует изменениям. Умение справляться с чувством опустошенности способствует отказу от прежнего дисфункционального поведения.

Шаг 12: «Достигнув духовного пробуждения в результате выполнения этих шагов, мы старались нести весть об этом другим наркоманам и применять эти принципы во всех наших делах». Этот шаг подразумевает, что пройдя программу, зависимый продолжит работать с другими людьми, применяя принципы 12 шагов. Этот шаг поможет развить сострадание и снизить уровень эгоцентризма. Передача знаний другим сказывается на зависимом положительным образом, ведь он напоминает, что духовность не может практиковаться только в одной области жизни, не распространяясь на другие. Например, нечестность в любой области снижает самооценку человека и негативно сказывается на его отношениях с другими.

Оригинальная статья: Darlene Lancer, - Recovery Using the 12 Steps. PsychCentral, July 2016

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: алкогольная зависимость, психология, 12 шагов, зависимость, наркомания, наркотическая зависимость

Источник фото: unsplash.com


12