# Осознанная зависимость

Прежде, чем говорить о прекращении зависимости, давайте для начала рассмотрим, что же такого хорошего наркоман получает от наркотиков.
Хотя методы осознанности прочно укоренились в практике медитации, сегодня мы рассмотрим подход, где медитация не является единственным способом получить выгоду от осознанности.

Все это можно найти в книге Эллен Лангер «Осознанность» (Mindfulness). Комментарии Лангер о старении, образовании, творчестве и работе весьма оригинальны и заставляют задуматься. И все это лишь с небольшим упоминанием о медитации. Хотелось бы отметить некоторые идеи, которые она привносит в лечение наркомании.

Для Лангер осознанность больше связана с перспективой. Важен контекст, в котором принимается наркотик.
Она пишет о том, что люди, которые не считают себя наркоманами, реже испытывают симптомы отмены, чем те, кто считает себя таковыми.

Доступность употребляемых наркотиков также влияет на результаты отказа от них.
Героиновые наркоманы, отправленные в тюрьмы, где, по их мнению, нет шансов получить наркотик, редко страдают от интенсивных симптомов отмены. И наоборот, наркоманы в других учреждениях, где им отказано в наркотике, но, по их мнению, есть возможность его заполучить, испытывают жуткие боли из-за отмены.

Работа с курильщиками, которым нельзя курить, в местах, где разрешено или, напротив, запрещено это делать, также иллюстрирует важность контекста. Опрошенные не страдали от абстинентных симптомов в некурящем окружении. Однако, в условиях, когда курение было разрешено, но они не могли этого делать, их тяга возвращалась.
Лангер описывает осознанного зависимого, как того, кто смотрит на свою зависимость с более чем одной точки зрения.

Открытый человек, который борется с зависимостью, будет утверждать, что есть положительные и отрицательные результаты зависимости. И эти положительные аспекты: расслабление, функционирование в обществе, бодрость и т. п. имеют очень сильную привлекательность.

Ответом могут стать более здоровые заменители. «Если потребности, удовлетворяемые зависимостью, могут быть удовлетворены другими способами, то их будет легче проработать». Честный непредвзятый подход к мотивации использования наркотика поможет легче найти ему замену.

Чем просто запрещать наркотики, стоит поискать более осознанные способы изменения привычек. Они могут оказаться намного успешнее.
Безусловно, медитация может быть прекрасной заменой при многих причинах использования наркотиков. Однако, Лангер весьма проницательна и не ограничивается одной лишь этой терапией или заменителями при всех видах зависимости.

Осознанность приобретает в ее работе очень широкий, совершенно новый контекст.

Сайт: www.псиблог.рф
Оригинальная статья: George Hofmann - The Mindful Addict, May, 2019
Переводчик: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: foter.com
Ключевые слова: психология зависимости, наркомания, лечение наркомании, осознанность, медитация

