

БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАБОЛЕВАНИЯ АЛКОГОЛИЗМОМ И НАРКОМАНИЕЙ В СЕМЬЕ

Лекция № 10.

ТЕМА: *Утверждение себя, умение думать, умение ставить свои собственные цели.*

Нет ничего более опасного,
Чем действовать в неведении.

Как я уже говорила в одной из лекций: «Если ничего не менять, то ничего и не измениться». Изменения не происходят сами собой. Нам необходимо научиться поступать по-другому, если мы хотим получить другой результат. Неразумно ожидать других результатов, если наше поведение остается прежним. Результатом повторения того же самого поведения снова и снова будет только то, что ничто в нашей жизни не изменится.

Изменить – это значит делать что-то новое. Изменения подразумевают рост. Выздоровление является именно изменением и требует этого роста.

Выздоровление означает, что обстоятельства должны измениться по сравнению с тем, как они происходили до этого. Это означает, что **Я** должна захотеть стать другой, чем **Я БЫЛА**. Все изменения есть изменения привычек, вот почему глубокое понимание привычек является основным для окончательного решения принятия изменений.

На первой стадии выздоровления, конечно, все касается изменений.

Посмотрите на различия между пьянством и трезвостью, между неудержимым перееданием и контролированием этой зависимости, между поглощенностью сексуальным поведением и воздержанием от этого поведения, жаждой спасательства и отстранением от проблем вашего родственника. Это огромные драматические, героические изменения. Но есть еще вторая стадия выздоровления, изменения в которой, не менее драматичны.

Посмотрите на разницу между никогда не произносимым словом «нет» и обретением способности распрямиться и отстоять себя, между постоянно обрывающимися, разваливающимися отношениями и обретением способности делать выбор между никогда не признаванием своих ошибок и способностью принять ответственность за последствия своих дел.

Все изменения происходят в 3 стадии:

Готовность

Принятие решений

Программа

Готовность означает, что вы осознаете, что чаша переполнена, что становится слишком больно продолжать старый образ жизни, что вы бьетесь головой о стену, и если вы будете поступать так же, то потеряете что-то или кого-то, например:

- ваше здоровье

- целостность
- самоуважение
- взаимоотношения
- вашего ребенка

то есть то, без чего вы не готовы жить. Пока вы не станете готовы что-то менять, изменений не будет. И пока в вас самих не произойдут глубокие изменения, которые сделают вас готовой, ваше желание изменить положение вещей ничего не будет стоить.

Принятие решения следующий шаг. Одно дело почувствовать внутреннюю готовность, но другое дело, что вы теперь собираетесь с этим делать? Вы осознали, что если будете продолжать жить по старому, то потеряете что-то очень значимое для вас. И вы действительно потеряете это, если не примете сознательного решения меняться. Принять такое решение – значит, отказаться от старых привычек, которые глубоко проникли в вас – привычек, которые вы практиковали всю свою жизнь. Итак, вы достигли понимания, что должны изменить свою жизнь, но что вы намерены делать относительно изменений?

Создание Программы для изменений.

Ваша программа выздоровления должна быть такой, чтобы она работала для конкретного человека и конкретных взаимоотношений.

Мы работаем по Программе, чтобы преодолеть то, что доставляет нам так много боли, что мы больше не можем терпеть.

Мы работаем по Программе, чтобы выздоравливать – физически, эмоционально и духовно.

Каждый из нас может работать только по собственной Программе.

Моя Программа может принести успех лишь потому, что она моя, и я выбираю работать по ней. То же относится и к вашей Программе.

Чтобы Программа вашего выздоровления была эффективной, требуется четыре качества:

1. Программа должна быть конкретной, то есть должно быть точно определено кто, когда, где и что – в противном случае она не будет эффективной.
2. Программа должна быть практикуемой. Вы должны быть в состоянии выполнить то, что она предусматривает, она должна указывать направление, и вы должны представлять себе конечный результат.
3. Программа должна быть сфокусированной, т.е должна иметь конкретные пункты, чтобы было понятно, над чем вы работаете.
4. Программа должна быть последовательной, шаг за шагом ведущей вас к вашей цели.

Давайте теперь попробуем разработать Программу для вашего изменения и улучшений в вашей жизни.

Мой личный рост.

Я имею близкие взаимоотношения. Я должна помнить важный пункт для взаимоотношений: они могут быть здоровыми настолько, насколько здоровы люди, участвующие в них.

Оба человека, участвующие во взаимоотношениях должны стремиться работать над своим поведением, которое стоит на пути их взаимоотношений и мешает им быть настолько счастливыми и здоровыми, насколько они могли бы быть.

Это значит, что вы должны быть готовы работать по своей Программе собственного роста и изменений для того, чтобы перестать практиковать старые привычки.

Вы единственный человек, который может взять ответственность за свои действия и изменить свои привычки. Какие привычки вам необходимо изменить? Хорошо начать с написания перечня привычек, с которыми вы хотите покончить, и перечень привычек, которые вы хотели бы приобрести.

Мои привычки

Перестать	Начать
<p>1. <i>Не ходить по скользким местам.</i> Скользкие места – это те, которые заставляют вас скользить назад – к старым привычкам, к пораженческому поведению</p>	<p>1. <i>Делиться.</i> Научиться делиться чувствами.</p>
<p>2. <i>Избегать скользких действий.</i> К ним относятся: переедание, чрезмерная трата денег, ложь, пребывание в иллюзиях, принесение за все извинений, переутомление, чрезмерное беспокойство, обвинения других, ожидание горя</p>	<p>2. <i>Следовать за победителем.</i> Победители – это люди, которые честны, которые умеют выражать свои чувства, которые относятся к жизни позитивно, которые умеют радоваться жизни и быть счастливыми, которые ответственны. Найдите таких людей, их много вокруг и следуйте за ними.</p>
<p>3. <i>Избегать привычек, которые вредят вам.</i> Вступать в заведомо проигрышные взаимоотношения с людьми, которые не способны делать взаимоотношения работающими. Быть не заслуживающим доверия. Испытывать жалость к себе. Браться за работу, для которой у вас не</p>	<p>3. <i>Научитесь праздновать успехи.</i> Это значит утверждать себя в своем сердце, хвалить себя, когда вам удалось что-то новое, каким бы малым оно не казалось вам. 4. <i>Получать удовольствие от жизни.</i> Если даже вы на мели, есть множество мест куда можно пойти, не тратя денег, чтобы дать себе возможность получить</p>

<p>хватает квалификации Считать себя несчастным по жизни, и что с этим ничего нельзя поделать. Позволять людям использовать вас, потому что вы можете сказать «нет». Говорить, что жизнь была бы лучше, если бы только ... Быть финансово безответственным</p> <p>А теперь вы продолжите то, что хотите перестать делать</p>	<p>удовольствие. 5. <i>Заботиться о своем физическом состоянии.</i> Научиться поддерживать энергию своего физического тела для ведения борьбы с вредными привычками, которые вы практиковали всю жизнь.</p>
	<p>6. <i>Быть способным к духовному росту.</i> Быть способным ежедневно провозглашать позитивные утверждения, помогающие успокоиться, сосредоточиться и научиться слышать свой внутренний голос.</p>
	<p>7. <i>Быть финансово ответственным</i> Плохое управление финансами оказывает давление на людей. Научится планировать траты, прорабатывать, что необходимо сделать, чтобы быть более финансово ответственным.</p> <p>А теперь вы продолжите то, что хотите начать.</p>

Я полагаю, что мы всегда знаем, от чего нам следует отказаться, а что следует начать делать.

Гораздо более трудной задачей является начать практиковать то, что мы записали, то есть действительно перестать делать одни вещи и начать делать другие.

Что поможет вам в этой трудной задаче?

У вас должна быть хорошая система поддержки, которая включала бы в себя личного психолога и группу поддержки. Это обязательно поможет вам проложить путь к личному росту и изменениям.

Первое, что дает выздоровление – это понимание, что вы любимы. Когда вы становитесь способны понять это, у вас появляется возможность стать тем, кем вы

можете быть. Если вы сможете принимать любовь, вы сможете и давать любовь – что необходимо для здоровых взаимоотношений с другим человеком.

Чтобы функционировать в здоровых взаимоотношениях, требуется много энергии и личной психологической свободы.

Ваша личная Программа для личного роста является первой ступенькой для улучшения взаимоотношений с другими людьми.

Взаимоотношения похожи на туго натянутый канат, который только тогда крепок, когда крепки две опоры, между которыми он натянут. Являясь одной из опор во взаимоотношениях, вы должны развивать зрелость и силу необходимые, чтобы заботиться о себе т.к. вы можете дать взаимоотношениям только то, что имеете и быть тем, кто вы есть.

Иметь свою собственную Программу роста – это первый шаг, чтобы сделать взаимоотношения лучше.

Нет большего дара, который вы можете дать своему партнеру, ничего лучше, чем вы можете сделать для ваших взаимоотношений, чем быть настолько здоровым человеком, насколько вы можете.

То, насколько вы эффективны, принося хорошее в ваши взаимоотношения, прямо пропорционально степени вашего душевного покоя и здравомыслия. Когда нам больно, наша первая реакция – уединиться, перестать делать все то, что раньше доставляло нам удовольствие. Мы забрасываем наши увлечения, не видимся с друзьями, пренебрегаем радостями. Но чем больше мы опустошаемся, тем меньше мы можем дать. А чтобы эффективно заботиться о себе, вам необходимо быть готовым задать себе трудные вопросы.

Самозаблуждение не дает ничего хорошего. Если вы выберете позицию «ждать», то регулярно задавайте себе следующие вопросы:

«То ли я имею, где я хочу быть?»

«То ли это, где хочет быть мой партнер?»

«Как долго я готова ждать изменений во взаимоотношениях?»

«Стоит ли эта неизвестность усилий, которые я трачу?»

На первый взгляд трудные вопросы не кажутся хорошим способом заботы о себе. Они могут ранить.

Однако суть в том, что время показывает, что гораздо больнее не задавать себе этих вопросов, т.к. обратная сторона позиции «Ждать» - «Неизвестность», которая может убить вас.

Когда вы остаетесь в позиции «Ждать», вам трудно удержать себя от блуждания по двум тропинкам:

1. Потакание, потворствование нездоровым моделям поведения.
2. Месть, наказание, за то, что так плохо себя чувствуете.

И этим создаете все большее замешательство и конфликты.

Потворствование – это значит стремиться делать все, что позволяет вашему партнеру оставаться счастливым. Часто так поступают из-за паники, что взаимоотношения могут разрушиться, а дальше одиночество.

Потворщики бесконечно приносят извинения своим партнерам и принимают бесконечно извинения от них. Они принимают невыносимое поведение, улыбаются, когда хочется плакать, и не хотят честно посмотреть на то, куда движутся их

взаимоотношения. Потворщики как бы говорят, что чтобы ни делали их партнеры – это нормально, и все будет в порядке. Продолжая поведение, из-за которого они и попали в позицию «Ждать» потворщики еще больше нагнетают ситуацию и создают больше замешательства.

Вторая тропинка – месть, наказание, избирается тогда, когда по мнению одного из партнеров – взаимоотношения закончились. Способы мести конечно бесконечно разнообразны.

Хитроумные унижения, цинизм, преднамеренное искажение того, что партнер говорит или делает.

Мсть – это игра, как и все другие игры, а на игру отвечают игрой.

Только задавая себе трудные вопросы и работая по своей Программе личного роста, человек может избежать ловушек этих двух тропинок.

Работая по Программе своего личностного роста, мы проходим полный цикл выздоровления в отношениях с супругом ли, с другом, с ребенком, коллегой по работе. Наши взаимоотношения являются зеркалом, отражающим нас, т.е. показывающими, какими мы являемся в действительности.

Ничто так ни стоит в центре выздоровления, как наша возрастающая способность функционировать в любящих, дающих удовлетворение взаимоотношениях.

Поэтому давайте поразмыслим, какие мы есть, как друзья, родители, начальники, работники, супруги, члены группы. Мы привносим в эти роли себя такими какие мы есть сейчас.

Поэтому в начале работы по Программе, возможно вас, осознающих себя полностью и не было. И поэтому теперь, когда мы сформировали новый взгляд и новый путь, нам необходима практика, для развития и закрепления новых умений. Насколько трудно овладеть этим умением новых взаимоотношений?

Давайте рассмотрим это

1. Если вы сильны в контроле во взаимоотношениях, то помните, то с кем вы во взаимоотношениях, говорит много и о вас, как и о вашем партнере. Из этого следует, что вы как Контролер можете быть во взаимоотношениях только с тем, кто позволяет вам действовать так. Контролер часто находит себя играющим в игру «Умник – Дурак». Он чувствует себя очень уютно, общаясь с позиции «Умника».

Если я «Умник», потому что я всегда прав, тогда партнер должен быть, «Дурак». Если с вами играли в такую игру, задумайтесь на минуту, как вы принимали то, что люди соглашались быть «Дураками».

Анатомия неудавшихся отношений часто обнаруживает игру: одно заученное самопораженческое поведение против другого заученного самопораженческого поведения. Этот процесс становится спуском по спирали к недоверию.

Если Контролер не пожелает хорошенько всмотреться в себя, и произвести в себе некоторые изменения, то изменений не будет.

2. Если вы сильны в угодничестве во взаимоотношениях, то вы испытываете постоянно беспокойство и неуверенность. Вы часто втягиваетесь в игру типа «Ты решаешь», потому что вам ненавистно принимать решения, вы боитесь, что если вы совершите ошибку, то на вас будут злиться, и в конце концов вы

останетесь один, и это будет именно то, что вы заслуживаете потому что вы вообще ничего не стоите.

Люди – Угодники почти всегда находят себя во взаимоотношениях с обидчиками, которые с удовольствием перекадывают ответственность на партнера – Угодника. Если Человек – Угодник когда-либо захочет вступить в лучшие, дающие награду взаимоотношения, он должен будет начать работать по своей личной Программе, чтобы разобраться с глубоко лежащим беспокойством и паникой, и перестать действовать по старым моделям.

3. Если вы чувствуете, что имеете тенденцию заваливать себя работой, что вы всегда заняты, что люди постоянно мешают вам, то вы вынуждены постоянно отказывать своим партнерам во взаимоотношениях то из-за этого они живут в состоянии второго сорта, обманутыми.

Трудоголик никогда не найдет мира или развития взаимоотношений в семье до тех пор, пока он не преисполнится желанием глубоко взглянуть на себя и свои самопораженческие привычки, которые не дают ему возможности строить здоровые взаимоотношения.

4. Если вы никогда не бываете радостным, если вам кажется, что ничто не делается для вас, то вы **Мученик** и разрушаете себя во взаимоотношениях. Мученики всегда находят себя в ситуациях, когда они что-то делают для других. Мученики обычно принимают участие в игре «Давай поужасаемся». Ужасание – это техника, которая создает некоторый ненормальный образ жизни в несчастье. Например: вещь не очень дорогая, но «она точно ввергнет меня в бедность», место, куда направляюсь не так далеко, но оно «на краю света», дорога не так ухабиста, но «она так плоха, что можно сломать ось, и лучше совсем не ехать».

Ужасание – не только максимализация всего плохого, но и минимизация всего хорошего.

Для Мученика высшим выражением радости будет сказать «неплохо». Пытались ли вы когда-либо расслабиться и порадоваться, поиграть, посмеяться, а не чувствовать себя всегда в печали, в разочаровании и обиде. И Мученику конечно необходимо работать по Программе своего личного роста, чтобы научиться жить а радостных, удовлетворяющих взаимоотношениях.

5. Если вы ненавидите неправильные действия, беспорядок, если «ошибки приводят вас в бешенство», если вы постоянно требуете совершенства от себя и от других, то вы «Перфекционист» - вы неудовлетворены всегда вашими взаимоотношениями, и из-за этого никогда не можете быть счастливы. Перфекционисты играют в игру: «Можно было сделать чуть лучше». Это можно не всегда выразить словами, но это Позиция, которая распространяется на все, к чему Перфекционист прикасается или видит: например: вкусная еда «не так изыскана», прекрасный спектакль «не так ярко», наилучший день испорчен ветром, успешно сданный экзамен недостаточно труден. Никто и ничто не достаточно хорошо.

Во всех и во всем то что плохо замечается в первую очередь.

С перфекционистами тяжело жить и самоуважение людей подрывается их руками. Так как они не видят в себе ничего плохого, не могут принять свой порок, то им все

кажется порочным и неприемлемым. А что касается плохих людей, то о них Перфекционист вообще не может говорить, т.к. они ему кажутся просто отвратительны. Вот такой Перфекционист видит действительность. И до тех пор пока он не «упрется в стену», и не увидит ее, и не захочет увидеть другую действительность, изменения в нем не начнутся, и значит улучшения во взаимоотношениях не наступят.

Из всех этих примеров можно сделать следующий вывод:

1. Нет ничего более главного в выздоровлении, чем возрастание нашей способности действовать в любящих, дающих награду взаимоотношениях.
2. Первым шагом в построении новых взаимоотношений является желание смотреть на себя, а не на других.
3. Взгляд на себя означает честную работу со своим самопораженческим поведением, которое закрывает нам возможность действовать в любящих отношениях.

И помните, в утверждении себя мы все нуждаемся не только в установке своих собственных целей и выполнении Программы роста, но мы нуждаемся в праздновании. Если все что мы делаем, это смотреть назад и видеть, как все еще сильны эти старые привычки и как болезненна борьба, то у нас не будет мотивации продолжать движение вперед. Празднование – это не роскошь.

Празднование даже маленьких успехов сопровождается принятием правильных решений и это изменяет нашу жизнь. Наша жизнь не остается той же.

Почему?

Потому, что теперь мы видим новый свет, или мы видим старый свет но по-новому.

Празднование всякого успеха есть противоядие в нашем желании смотреть вперед и видеть, как далеко идти, а не смотреть назад и не видеть, как много мы уже прошли.

Когда мы не даем себе кредит в том, как много мы прошли, мы обесцениваем путешествие.

А чем больше мы обесцениваем свои достижения, говоря себе, что в действительности мало чего достигли, тем больше вреда мы наносим нашему мнению о себе. Но причиной для желания изменений и проведения изменений сначала было то, что мы заслуживаем лучшего!

Поэтому важно праздновать каждый успех, который мы делаем на пути к изменению себя.