

ПОСТЛЕЧЕБНАЯ ПРОГРАММА (ПЛП)

Мы, выздоравливающие зависимые, также, как и ты закончили свою реабилитацию и нуждались в дальнейшем руководстве что делать? как жить? как общаться? как предъявлять себя? А также нас волновали вопросы кто я? зачем я? и что мне делать с моими реакциями в той или иной ситуации? Для облегчения этого состояния мы выявили алгоритм действий, которые помогли нам социально адаптироваться в обществе, чувствовать себя его частью, быть полезными своим близким, стать ответственными, зрелыми личностями. Все эти знания и наш опыт мы объединили в Постлечебную программу (ПЛП), которая включает в себя 4 процесса. В каждом из этих процессов мы затронем те или иные сферы нашей жизни, которые оказались в разрушенном состоянии в следствие тех или иных деструктивных моделей поведения. Для того что бы начать эти процессы мы предлагаем тебе обезопасить свою жизнь и написать свои личные границы безопасности, для этого тебе нужно приобрести тетрадь А4 на пружинке и черную ручку.

ГБ – это те границы, о которых ты слышал, знаешь или где-то читал ((чистые руки, места употребления, соупотребители, атрибуты, отношения с противоположным полом и др.). Отдельное внимание мы уделяем таким границам как границы на безделье, на одиночество, на то что бы не находиться дольше какого-то времени в токсичных чувствах, в нерешенном конфликте, в непроработанной обиде. Границы на травматические ситуации, на неудобные диалоги, там, где ты чувствуешь нарастающее напряжение и ничего не можешь с этим сделать. Ко всем этим границам мы ставим временное ограничение, и мы понимаем, что со временем некоторые из этих границ могут быть подвержены пересмотру/изменению совместно с СБМ чем наша собственная. (Руководитель программы, спонсор, консультант, близкий родственник).

Для того, что бы начать первый процесс нам необходимо нам необходимо обозначить свое отношения к зависимости. Мы предлагаем тебе честно и без предубеждений ответить на простые вопросы , отвечая на эти вопросы постарайся быть максимально честным перед самим собой :

1.Считаешь ли ты себя зависимым?

А)да, считаю себя зависимым ии почему?

Написать 2-3 примера зависимого поведения из которого будет понятно , что тебе подходит та программа , которую мы предлагаем?

Б)да , считаю себя частично зависимым .Почему? Указать причину(считаю, что зависим от героина, но алкоголь могу употреблять вполне и подобное)

В)Нет, не считаю. Указать причины (постарайся обратить внимание на отсутствие болезненных последствий в связи с употреблением ПАВ)

После того, как ты ответишь на эти вопросы скажи своему консультанту/программному руководителю , что ты готов вычитать эту часть .

Теперь ты можешь приступить к выполнению данного процесса.

1 ПРОЦЕСС

Мы, зависимые, страдаем от нечестности перед самими собой, перед другими людьми, и мы не ругаем себя за это, но мы понимаем, что эта нечестность процесс бессознательный и порой мы врем «на автомате». Мы думаем, что именно этот ответ, эта ложь, или эта придуманная история будет самым безопасным развитием событий прямо сейчас. Наша задача сегодня быть максимально честными для того что бы наше выздоровление было

возможным, что бы оно имело откат (подарки, о которых мы так много слышали от впередиидущих выздоравливающих зависимых). В связи с этим предлагаем ответить тебе на следующие вопросы в максимально развернутом виде, не думая о последствиях и о том, правильно или неправильно я пишу эти ответы. Мы не оцениваем, не осуждаем, а лишь поддерживаем и даем направление.

Итак:

- 1.Насколько честно ты прошел/прошла реабилитацию?
- 2.Насколько ты доверял персоналу?
- 3.Что ты оставил в секрете и почему?
- 4.Какие барьеры мешали тебе написать честно о той или иной ситуации в А/Ч или Шагах?
5. Были ли в твоём исследовании примеры и истории, которые не являются правдой или являются полуправдой?

Если мы не будем честными в этой работе, то получим те же негативные результаты, к которым нечестность приводила нас в прошлом. Мы предлагаем тебе признать перед самим собой и другим человеком истинную природу твоих заблуждений. Результат этой работы позволит тебе почувствовать облегчение, единение и даст возможность двигаться дальше свободно, легко и непринужденно.

Сейчас ты находишься в пространстве, в котором есть еще другие люди, которые тебя окружают и с которыми ты так или иначе контактируешь. В следующих вопросах мы предлагаем тебе распознать некоторые моменты, связанные с предубеждением, недоверием, неприятием других людей.

1. К кому из окружающих тебя людей у тебя есть предубеждение, недоверие, обида?

2. Какие ситуации привели к этим чувствам?
3. Каким ты видишь этого человека?
4. Какова твоя роль в каждой из этих ситуаций?
4. Как бы ты мог поступить, обладая новыми знаниями и навыками?

Возможно, мы никогда не сможем вспомнить все свои прошлые ошибки или обратить внимание на моменты нечестности в связи с тем, что не придаем значения некоторым из них или не считаем их важными. Но мы должны приложить максимум усилий к этому исследованию. Проделав эту работу, мы переходим ко второму процессу нашей ПЛП.

2 процесс

Начиная второй процесс давайте напомним себе, что такое болезнь зависимость . Одним из определений этой болезни является, то что она первичная, неизличимая, прогрессирующая , хроническая, смертельная. Подробнее остановимся на том, что она прогрессирующая , а это значит, что она подстраивается под наши каждодневные действия , видоизменяется и незаметно подкрадывается в тех ситуациях, в которых мы ее и не ждем, и где мы наиболее уязвимы в данный момент. И здесь нам поможет осознание некоторых процессов о которых мы раньше где то слышали , что то поверхностно знали, догадывались, но не имели достаточных знаний , что бы предотвратить болезненные последствия в виде хронического напряжения, нарастающей тяги, навязчивых идей. Для того, что бы у нас были эти знания мы обратились к некоторым основополагающим психотерапевтическим аспектам. Первый из них треугольник Карпмана . Нам важно понять какую роль мы играем в нашей повседневной жизни , в ситуациях которые происходят при взаимодействии с другими людьми(с нашими близкими, друзьями, сорботниками, социальными службами). Предлагаем ответить тебе на следующие вопросы:

1. Дать самое полное определение понятию треугольник Карпмана (из нескольких источников)
2. Дать определение каждой из ролей этого треугольника.
3. Написать три примера на каждую из ролей из своей жизни , то есть где я Жертва, Спасатель, Преследователь((всего 9 примеров)
4. Написать ситуацию , где я перехожу из одной роли в другую , меняя их по очереди.

5. Написать чем вредит постоянное нахождение в треугольнике всем участникам процесса.
6. Написать свое видение выхода из этого треугольника.
7. Посмотреть видео лекцию выход из треугольника карпмана и написать решение из этой лекции.

Второй темой данного процесса будет являться пирамида иерархических потребностей Маслоу. Изучение данного аспекта нам необходимо для того что бы осознавать очередность удовлетворения /закрытия потребностей, что первично, что вторично и т.д. Другими словами мы не можем удовлетворять потребность в самоактуализации, а также свои эстетические потребности если у нас не будут удовлетворены потребности в безопасности либо физиологические потребности. Для осознания очередности закрытия потребностей тебе надо выполнить следующие задания:

1. Дать определение пирамиде потребностей. Описать понятие ее и нарисовать ее, раскрасить и подписать.
2. Выписать каждую из потребностей и написать напротив них что тебе нужно делать, для того что бы закрыть ту или иную потребность.
3. Написать теорией что будет если ты начнешь удовлетворять вышестоящую потребность, неудовлетворив низшую (первичную).
4. Какой могла бы быть твоя жизнь если все потребности в ней будут удовлетворены?

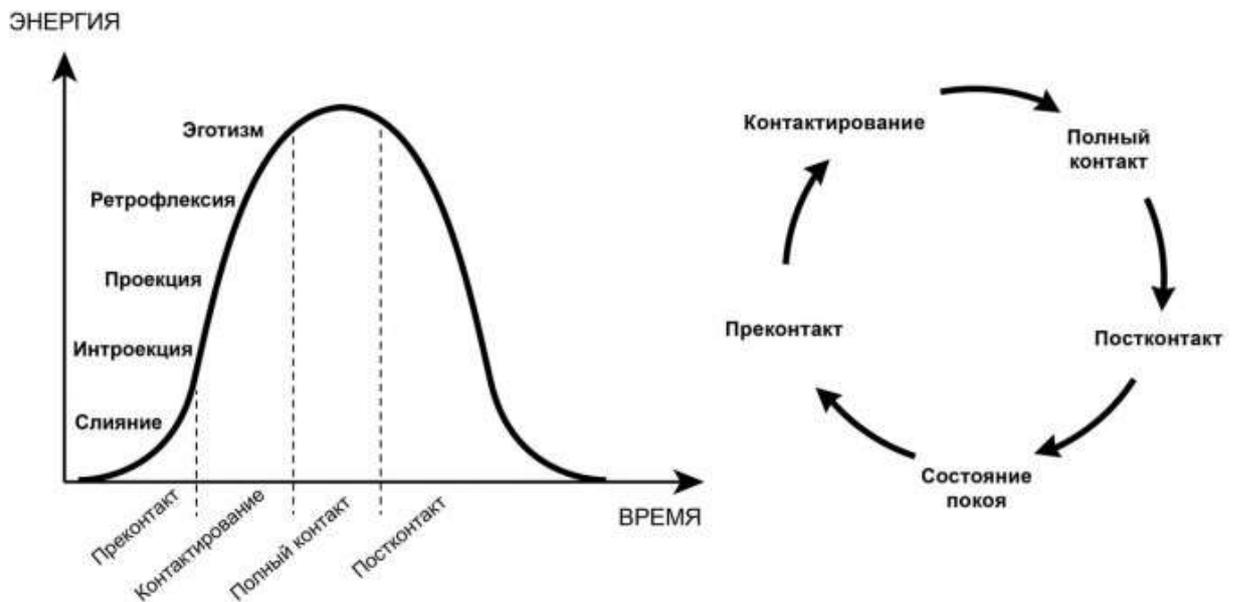
Третьей темой данного процесса является тема фрустрации, неуверенности в себе, низкой самооценки, таких установок как «Я не достоин», «Кто я такой, что бы...»? «меня все равно никто не слушает», «до меня никому нет дела» и др. Эта работа предназначена для того, как ты относишься к себе в достижении, удовлетворении своих желаний от самых маленьких до самых больших

(процесс и там и там одинаковый). Эта работа дает нам понимание как мы легко отказываемся от победы, от достижения цели, сдаемся за 5 минут до чуда.

Рассмотрим этот вопрос на примере гештальт-терапии и одном из ее аспектов , который называется цикл-контакта. Для этого тебе нужно перерисовать в тетрадь рисунок 1 и описать в пяти примерах разные жизненные ситуации. 1.Пример с едой. 2.Пример с финансами. 3.Пример с отношениями(сексуальными). 4.Пример из семьи. 5.Пример из рабочих отношений.



Теперь исходя из этих сфер тебе нужно написать 5 примеров, где ты не достигаешь завершения контакта и состояния покоя , то есть на каком конкретном этапе ты заворачиваешь цикл контакта и тем самым фрустрируешь себя не достигая цели .Для этого тебе нужно нарисовать в тетради рисунок 2 и выписать определение понятиям , которые являются причиной завершения контакта(фрустрирования).



Теперь, когда мы еще чуть больше знаем про себя, стали чуточку умнее, взрослее и действия наши более осознанны мы можем смело переходить к третьему процессу.

3 процесс

В третьем процессе мы рассмотрим свои отношения с Высшей Силой как каждый из нас ее понимает. Для этого нам необходимо ответить на ряд вопросов теорией и примерами.

1. Напиши 5 примеров очевидного проявления ВС в твоей жизни.
2. Опиши концепцию твоей Высшей Силы. (Как ты ее понимаешь, какая она, чего она хочет, как ты с ней взаимодействуешь, и как она взаимодействует с тобой)
3. Напиши 3 примера, когда ты шел против своей ВС и к чему тебя это привело?
4. Что я делаю для того что бы понять есть в каком-либо моем действии Воля Бога или нет? (прежде действия).

Ответив на эти вопросы, мы начинаем понимать, что не мы сами управляем своей жизнью, что есть что то, что имеет власть над нами и над событиями, которые происходят. Мы начинаем обращать внимание, что все, что происходит в нашей жизни нам для чего-то нужно, мы начинаем понимать, что, проходя сложные жизненные этапы в правильной позиции перед Богом мы становимся крепче и мужественнее, а Бог дает нам что то большее.

А теперь давай рассмотрим подробнее для чего нам ВС и для чего нам что-то ей препоручать? Как мы уже убедились одной лишь нашей воли было недостаточно, для того что бы оставаться чистым, а также мы увидели что многие из наших друзей возвращались к употреблению так и не сумев препоручить некоторые свои сферы заботе ВС. И устав от контроля и постоянного напряжения, достигали такого состояния, что выхода кроме как употребить прямо сейчас, не видели. Для того, что бы увидеть, где тебе надо препоручить свою жизнь и волю заботе ВС тебе надо ответить на следующие вопросы:

1. Напиши 5 повторяющихся ситуаций, где ты испытываешь напряжение и твоя модель поведения похожа на то, как ты поступал раньше (хлопнул дверью ушел, обиделся не разговариваешь, не отвечаешь на звонки, закрываешься от друзей, думаешь, что все против тебя, замышляют что либо, говорят о тебе гадости и т.п.)

2. Напиши какие сферы твоей жизни тебе сложно препоручить и почему? (Пишешь сферу и пример, где ты не можешь препоручить, минимум 5 сфер).

3. Опиши цикл, где ты, достигая своего дна в контроле какой-либо ситуации преисполняешься готовностью препоручить это на волю Высшей Силы, что происходит с тобой сразу после этого, не много спустя и как ты возвращаешься снова к контролю этой же ситуации?

4. Что, по твоему мнению, необходимо сделать, чтобы разорвать этот цикл? (Описать нужно как можно обширнее и объективнее с конкретным алгоритмом действий по каждой конкретной сфере)

5. Какой становится твоя жизнь если тебе удастся препоручить конкретную сферу? (Описать на примере трех сфер).

Проходя этот процесс, у нас появились некоторые рекомендации, которые мы предлагаем тебе сделать:

1. Рекомендация посетить храм, который тебе по душе
2. Задать вопрос священнику о причастии и покаянии.
3. Посетить купель.
4. Молиться утром\вечером.

Также в этом процессе нам необходимо рассмотреть свои отношения с противоположным полом через призму нашей Высшей Силы. А также, ответить на следующие вопросы:

1. Какими хочет видеть моя ВС мои отношения с противоположным полом?
2. Что я делаю для того что бы в моих отношениях была воля Бога?
3. Что, по моему мнению, произойдет если я буду отходить от воли Бога в построении отношений с противоположным полом?

Теперь, когда, мы пересмотрели свои отношения с Высшей Силой мы можем переходить к четвертому заключительному процессу.

4 процесс

Оставаясь чистыми уже какое-то время, мы обнаружили, что наше отрицание вышло на новый уровень, который до этого момента нам был неизвестен. Мы стали реагировать на дефекты других впередиидущих выздоравливающих зависимых, стали обращать внимание, что они как будто бы что-то не то делают, не то говорят, и вообще вся их идея какая-то сплошная фикция. Также мы стали отслеживать за собой возвращающуюся модели поведения, такие как «легкая» нечестность, перед самим собой, перед спонсором, перед родителями, женами, мужьями, на работе. Некоторые из нас стали пропускать собрания, не делать положняков, изолироваться и отказываться от приглашений куда-либо... По причине того, что «вроде бы, как бы и зачем оно мне? Ведь у меня получается чистым оставаться и без этого?» А также, у нас стали появляться ненужные контакты, мы стали участниками сплетнических разговоров/ осуждений; нам стали сниться сны про употребление и в некоторых из них мы ищем, находим и нам удается употребить прямо во сне. Все это привело некоторых из нас обратно к тюрьме, больнице, а кого-то к смерти, некоторым повезло и они оказались снова в реабилитационном центре. Так что же с нами происходит? На самом деле все проще пареной репы – выше описаны фазы срыва стандартные, написанные как через копирку истории. Для того, чтобы избежать, а скорее более безболезненно и осознанно пройти этот этап своего выздоровления тебе необходимо быть готовым к нему и понимать, что с тобой происходит и что значит «отрицание на новом уровне». Для этого ответь на следующие вопросы:

1. Как менялась моя готовность делать действия, направленные на выздоровление с момента как я вышел из центра до этого момента?
 - а) пропуск собрания
 - б) нарушение границ
 - в) нарушение пунктов семейного договора

г) безответственность с ежедневным отчетом

д) безответственность с выполнением положеньяков

Напиши по абзацу и примеру на каждый из этих пунктов.

2. Какими я увидел своих консультантов и впередиидущих в социуме? Как менялось мое мнение о них? И что я думаю сегодня об этих людях? Описать на примере 5 человек .Отвееет на этот вопрос пишется максимально честно , без последствий. При желании это задание можно прочитать тет-а-тет.
3. Как мое представление об этих людях повлияло на мое выздоровление? Описать эмоциональное состояние, что прекратил/что начал делать? Пишешь имя, что именно вызвало претензию и как повлияло на тебя?
4. Как часто и в каких случаях я обесцениваю программу 12-ти Шагов АН/АА, опыт других впередиидущих?
5. Как сегодня, обладая новыми знаниями и навыками, я воспринимаю то, что происходит со мною из описанных выше событий? Пишешь событие и как работает самокритика/коррекция.
6. Что для меня значит два уровня принятия первого Шага?

В заключении этих процессов тебе нужно написать эссе в котором будет отображены события происходившие в твоей жизни и как они повлияли и влияют на твою жизнь сегодня?

Пример эссе пишешь так-

Меня зовут Иван,я родился в Рязани,в 1978 году,в семье из трех человек(мама,папа и я).Мы жили у родителей мамы в частном доме из трех комнат,где наша семья занимала одну из них..

Возраст примерно 3-5лет.

Отец пьет,пьет вне дома,приходя домой затягивается скандал,в который так или иначе втягивается каждый член..Отец не выдерживает критики(отрицает различными

формами,агрессивен).В какой то момент мое участие в этих скандалах становится постоянным и неизбежным.Меня используют взрослые,беря меня в самый разгар скандала и задавая вопросы отцу типа:У тебя вот сын растет,ты о чем думаешь!?.Вспоминая эти события сейчас испытываю волнение,грусть,боль в груди..На тот момент-жуткий панический страх,желание убежать,не быть участником этого.

На сегодня сталкиваясь с подобными ситуациями,с чувствами модель поведения очень похожа(обида,уход в другую комнату,изоляция,сообщения типа не пиши мне больше,я не хочу иметь с тобой ничего общего)

Возраст 5-9лет.

Так же продолжается пьянство отца.Манипуляция со стороны матери изменилась-теперь во время скандала уже мне задают вопрос типа:Ваня,нам нужен такой отец?и пауза..во время которой жуткий страх отвечать вообще чтото..голова вниз,на третий раз машу головой-мол нет,не нужен.Сформировалась четкая установка,что у нас что то не так,на улице ни слова о том что дома.На сегодня сложно выстраивать отношения с людьми вообще(имею ввиду долгосрочные длительные отношения)Так же бессознательно ненавижу мать(обида за втягивание меня во взрослые игры,считаю,что лишен был нормального счастливого детства).

В доме так же пьет дед,фигура сильная,с семьей замкнут,немногословен,но если что сказал-то так и будет.Гонит самогонку прямо дома,если что то стоит на плите и мешает-УБРАТЬ!После уходит в свою комнату и пьет запоем.Во время его скандалов,как впрочем и скандалов отца,в какой то момент

получал сигнал о том что бы бежать на угол улицы и вызывать милицию(02).

Милиция в нашем доме-явление стандартное,и история отдельная..т.к.воспринимаю я ее как спасителей(во время неуправляемости отца,деда)и с другой стороны вся улица видела что к нам опять милиция и вопросы на улице соседей типа:Вань че у вас опять? Вводили меня в чувство жуткого стыда и вины,я краснел,прятал глаза и ничего не отвечал,либо врал что то.Поэтому отношение к органам неоднозначное(есть внутренний конфликт).

Итак постоянное желание убежать из дома,не разговаривать о том что было накануне,ненависть к отцу(за побои матери)Четкая установка,мама я таким не буду!

На сегодня постоянная работа с ложными чувствами стыда и вины,низкой самооценкой..В какой то момент это казалось невыполнимой задачей..

Возраст 9-12лет

В школе неуспеваемость,постоянно думаю о ситуации в семье.Формируется глубокая зависть к тем у кого не так,у кого полные семьи и счастливые адекватные родители,которые провожают/встречают в школу,приходят на родительские собрания и т.п.Далее по жизни это сформировало модель поведения где я воровал у них дома,всячески вредил им(воровал и прятал портфели,обзывал давая обидные клички и подобное).Еще дальше-подсаживал на наркотики,манипулировал веществом забирая все,что мне хотелось.

Возраст от 12 и выше..

Пьянство отца продолжается, толлирантность растет, продолжают избивания матери. Абсолютное бессилие перед этими ситуациями, в том возрасте, сформировали хроническое напряжение, которое выскакивает/проявляется в виде агрессии уже сейчас. Первый случай (выбил с одного удара передние зубы отцу) доли секунды, вспышка неконтролируемого гнева, резкий разворот, удар со словами: Ты еще пидр за детство мне ответишь!!! (не планируемая фраза) По чувствам легкий страх волнение на фоне глубочайшего облегчения, удовлетворения. Дальше подобное несколько раз повторялось с одержимостью и невозможностью в моменте адекватно мыслить и принимать решения.

На сегодня так же проявляется в отношениях с другими людьми, осознание и принятие откуда это дает возможность взять паузу... Иногда нет, часто рационализирую агрессию постфактум уже из за страха последствий. Самооправдание, отрицание (К/О).

Так же на том этапе взросления первые сексуальные, тактильные контакты, игры. Первые неудачи отказы. Реакция на отказ всегда спокойная, но внутри обида, которые так же не проживал и не осознавал. Дальнейшие отношения с девушками были яркими, от 2 месяцев до нескольких лет. Не умел говорить о чувствах и о том чего бы мне хотелось прямо сейчас. В последствии проявилось в агрессии избивании малознакомых девушек, сопровождалось вывозом, лишение свободы, неоднократными изнасилованиями, оставления в лесу.

Дальше 14 лет и выше

Детства я так и не дождался. Мама не покупает велосипед-этой же ночью кража из соседнего барака соседских двух..поймали подельника-он сдает меня. Стыд вина-не проживаю,запрещаю себе-формируется установка:Сам не возьмешь-никто не даст.

Первые пробные употребления,толерантность растет,плюсуются зависимости(табак,акоголь,легкий алкоголь,крепкий,бензин,клей,трава,героин,психостимуляторы,с интетика,дезоморфин,методон,спайс,тропикамид..)

Важно!7класс,новая школа.

Увел в первый день двух девушек в парк,на следующий день конфликт с их парнями-автритетами той параллели.Весь год страх,страх идти в школу,страх встречи с ними в коридоре в туалете,постоянные драки и поддевки со стороны ребят.Полностью не удовлетворены потребности в безопасности,быть частью,бать любимым,потребность в конкуренции и прикосновений..

На сегодня стойкий стрессовый страх конфликтных ситуаций.Модель поведения-Или бей или беги. Страх потерять какую то из потребностей,даже мысль об этом,моделируют манипулятивное поведение,агрессивное и обиды(те же манипуляции).

Осознание этого дает мне возможность сегодня строить новые отношения с семьей мамой папой. Прорабатывать отношения в коллективе(работа).

У меня прекрасные отношения с женой и ее родителями.

Я благодарен сегодня.

3 сентября 2017 год

Асмолов Иван Валериевич

Этой заключительной работой ты завершаешь постлечебную программу. Желаем тебе долгих лет чистоты , радости , любви, взаимопонимания.

Авторы

Асмолов И.В. психолог, консультант по химической зависимости, программный директор РЦ «Теменос»

Лапшин С.С. консультант по химической зависимости

Басина Д.С. консультант по химической зависимости

