



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	13
Вступление.....	16
Об этой книге.....	18
Как пользоваться этим пособием .....	23
Глава 1. Начните диалог с собой.....	26
Этапы отношений с психоактивными веществами .....	27
Вы не хотите, чтобы вам указывали, что делать .....	28
Прекратите ждать .....	30
Определитесь со своим отношением...	35
Смысл этой книги.....	39
Ключевые ценности мотивационной беседы .....	43
Ваши причины перемен.....	44
Что дальше?.....	48

Глава 2. Не осуждайте, а принимайте . . . . .	49
Ваше восприятие того, как обстоят дела . . . . .	51
Преодоление стыда и раскаяния . . . . .	56
Подведем итоги . . . . .	73
Что дальше? . . . . .	75
Глава 3. Относитесь к себе с состраданием . . .	76
Сострадание . . . . .	77
Сострадание к себе . . . . .	78
Глава 4. Ваши ценности как импульс к переменам . . . . .	102
Ценности, трудности выбора и последствия . . . . .	105
Ценности, которые вас мотивируют . . .	111
Глава 5. Слушайте себя . . . . .	124
Чистка луковицы . . . . .	128
Развитие мысли . . . . .	135
Метафоры . . . . .	141
Двусторонняя рефлексия . . . . .	145
Глава 6. Обратите внимание на свои сильные стороны . . . . .	151
Моменты, в которых проявляются ваши сильные стороны . . . . .	157
Моменты, в которых проявляются мои сильные стороны . . . . .	158
Авторские положительные утверждения . . . . .	167

Глава 7. Заручитесь поддержкой	
окружающих . . . . .	177
Доступные ресурсы . . . . .	182
Как регулировать поддержку со стороны . . . . .	185
Глава 8. Задавайте себе правильные	
вопросы . . . . .	191
Открытый вопрос . . . . .	192
Одни вопросы порой порождают другие . . . . .	204
Глава 9. Сосредоточьтесь на переменных . . . . .	207
Что именно означает «обсуждать переменные»? . . . . .	207
Подготовительный разговор о переменных . . . . .	209
Выстраивайте свой разговор о переменных . . . . .	216
Мобилизующий разговор о переменных . . . . .	218
Глава 10. Планируйте свое будущее . . . . .	244
Соберите букет из разных тем . . . . .	244
Практикуйтесь в обобщении . . . . .	246
SMART и CLEAR-цели . . . . .	261
Ваш план по методу постановки CLEAR-целей . . . . .	268
Заключение. Маленькими шагами	
укрепляют уверенность в себе . . . . .	271
Размышления о своем опыте работы с этой книгой . . . . .	271

Как продолжать двигаться вперед, когда чувствуете, что зашли в тупик . . .	278
Благодарности . . . . .	288
Полезные ресурсы . . . . .	290
LifeRing Recovery (Круг жизни) . . . . .	290
Национальный институт по изучению проблем злоупотребления алкоголем и алкоголизма . . . . .	291
Национальный институт по проблемам злоупотребления наркотиками . . . . .	291
NEXT — центр социальной поддержки . . . . .	291
Национальная горячая линии при управлении службы лечения наркотической зависимости и психических расстройств . . . . .	292
Светская организация за трезвость . . .	292
Программы 12 шагов . . . . .	293
Список литературы . . . . .	294
Об авторах . . . . .	297



## ПРЕДИСЛОВИЕ

**К**ниги, предлагающие подходы мотивационной беседы или снижения вреда, как правило, написаны для ученых и для специалистов в области реабилитации людей с различными зависимостями. Однако доктор Демпси в своей рабочей тетради предлагает широкому кругу читателей присмотреться к своим отношениям с веществами, не вынося этого на всеобщее обозрение.

Я давно применяю методику мотивационной беседы, провожу обучающие тренинги и работаю над снижением вреда от зависимостей. И смело могу утверждать, что это невероятная книга с интересным и понятным стилем повествования. Ее обязательно читать по порядку от первой до последней главы. Можно выбрать понравившийся заголовок из оглавления и начать с него. Эта рабочая тетрадь — о личном выборе, а не о внешних стимулах, подталкивающих к тому, что вы должны делать или думать. И мне очень импонирует такой подход, как, уверен, и многим другим.

В центре этой книги идея того, что никто так хорошо, как мы, не знает, что нам нужно для достижения наших целей. И есть вопросы, которые побуждают нас размышлять о том, как мы меняемся, что нас мотивирует и когда мы готовы начать действовать. Через истории других людей — которые приводятся не для того, чтобы клеймить и стыдить или намекать на «правильный путь» — мы ясно видим, что не одиноки в своем желании перемен, особенно в вопросе употребления веществ, вызывающих зависимость. Посредством заданий, которые можно выполнять снова и снова, мы исследуем наши желания, сильные стороны, наши цели и многое другое, что помогает взглянуть на наши зависимости без прикрас и иллюзий. А описание собственных чувств или мыслей об употребляемых веществах дает понимание того, что нам в них нравится, что вынудило начать и почему мы хотим сократить или прекратить их употребление.

Мне особенно понравился раздел о сострадании к себе. Я более тридцати пяти лет работаю в этой области и должен признать, что мало кто из зависимых людей способен с состраданием относиться к себе и уж тем более к своей зависимости. Прискорбно осознавать, что в американской культуре принято клеймить зависимости и тех, кто их имеет. Это выражается в ненависти к самим себе, что обычно приводит не к сокращению, а к еще большему потреблению в попытках справиться с чувствами стыда и вины. Отсутствие сострадания к себе не позволяет беспристрастно оценивать зависимость и ее влияние на жизнь. Используя луковицу в качестве метафоры, эта книга предлагает читателю

подумать, как, снимая слой за слоем, добраться до сути наших зависимостей. Какие уроки мы можем из них извлечь, и как проработать свое к ним отношение? Без определенной доли сострадания к себе едва ли это возможно.

Вспоминая об успехах в других областях нашей жизни, можно провести параллель между нашими достижениями и возможностями выйти из зависимости. Это замечательный способ продемонстрировать, что изменение нашего отношения к психоактивным веществам возможно, независимо от того, выражается оно в умеренности, в воздержании, в интересе к трезвому образу жизни или в чем-то сугубо личном. Аббревиатура CLEAR помогает не забывать о тех, кто способен нас поддержать; о разумных временных рамках для претворения изменений в жизнь; о том, почему мы хотим перемен, и о сопутствующих эмоциональных переживаниях; о кардинальных или о небольших — «детских», как я их называю — шагах, которые мы можем предпринять; и о корректировке своих целей, чтобы они оставались гибкими и достижимыми. Ныне покойный Дж. Алан Марлатт когда-то сказал мне: «Мы не выделяем достаточно средств на перемены». И это действительно так. Но рабочая тетрадь в ваших руках может помочь склонить чашу весов в сторону перемен!

После прочтения этой книги я чувствую уверенность и силы свернуть любые горы и искренне верю, что и вы сможете это сделать.

Ди-Ди Стаут, психолог, одна из основательниц Северо-калифорнийской Ассоциации терапевтов по снижению вреда



## ВСТУПЛЕНИЕ

**С**корее всего, вы открыли эту книгу, потому что имеете зависимость, хотите больше узнать о себе и готовы для этого задавать себе вопросы и разбираться в том, что выяснили. Ваше любопытство похвально. А эта книга позволит понять, что для вас наиболее значимо.

Вы, как мне кажется, любознательный и решительный человек. Возможно, у вас есть опасения по поводу употребления вами алкоголя или других запрещенных веществ, проблемного поведения, скажем, пристрастия к азартным играм. Мысли об этом крутятся в голове, но вы не понимаете, что со всем этим делать. Вместе с тем у вас есть желание больше узнать о своей зависимости, вы хотите стать хозяином собственной жизни, и вам нужен быстрый и эффективный алгоритм действий. Возможно, вы посещали собрание анонимных алкоголиков по программе 12 шагов, консультации или даже проходили курсы лечения, но по каким-то причинам они вам не подошли. Или вы закончили терапию, но понимаете, что вам



нужно что-то еще. Вы состоялись во многих сферах своей жизни и теперь испытываете потребность разобраться в своих отношениях с зависимостью — как в хороших, так и в плохих ее проявлениях — быстро, эффективно и конфиденциально. И поиски привели вас к этой книге. Упражнения в ней разработаны для того, чтобы вы смогли понять и, возможно, изменить ваши отношения с зависимостью на собственных условиях удобным для вас способом.

В этой книге представлены рекомендации, основанные на хорошо себя зарекомендовавших и проверенных методиках восстановления после употребления различных психоактивных веществ. Вам в помощь предлагаются наиболее полезные и действенные идеи и инструменты. Это интерактивное пособие основано на философии «снижения вреда» и практике «мотивационной беседы». Оба этих подхода лежат в основе упражнений, которые вам предстоит выполнять по ходу чтения.



## ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

**С**нижение вреда — это концепция управления опасными для здоровья привычками. Она включает множество способов сокращения, регулирования или прекращения употребления психоактивных веществ для уменьшения вреда от их употребления и предоставляет людям возможность выбора дальнейших действий. Как описывает Центр терапии снижения вреда (2022), «в действительности поведение, как правило, меняется медленно, и резкий скачок от употребления к полному отказу от психоактивных веществ практически нереален, а часто и не нужен, чтобы суметь сократить или устранить причиняемый здоровью вред. Принуждение и наказание бесполезны и, более того, препятствуют изменениям». В принципе, полезны любые практики, помогающие сократить употребление и уменьшающие риск причинения вреда. Употребление психоактивных веществ само по себе ни «хорошо», ни «плохо». Всегда есть как плюсы, так и минусы. Оставаясь верными концепции снижения

вреда, не нацеливайтесь на конкретные результаты, беря в руки эту книгу. Возможно, вы прочтете ее и решите сократить или прекратить употребление психоактивных веществ, а возможно, и нет. Главное — быть открытыми переменам. Поскольку озарения происходят, когда вы размышляете о своем опыте, ваши ответы на письменные упражнения — ключ к пониманию дальнейших перемен.

Мотивационная беседа — это подход, позволяющий через ответы на вопросы найти свой путь к переменам. Мотивационная беседа, как правило, проводится специалистами, практикующими в данной области, с целью направить тех, кто хочет улучшить свое здоровье, в их стремлении к трансформации. Эта методика протестирована в ходе более чем двух тысяч контролируемых клинических испытаний в самых разных направлениях здравоохранения и социального обеспечения. Метод научно обоснован и помогает сдвинуться с места, не теряя в процессе из виду то, что для вас важно, а что нет, какой именно жизни вы хотите и в чем заключаются ваши потребности, чтобы в итоге вы могли стать лучшей версией себя. Мотивационная беседа способна подтолкнуть к изучению собственных целей — изменению вашего отношения к употреблению психоактивных веществ. На страницах этой книги подобные разговоры происходят через выполнение письменных заданий, мотивирующих вас размышлять и анализировать. По мере знакомства со всевозможными точками зрения на употребление психоактивных веществ вы примерите разные линзы, которые позволят под разными углами взглянуть на себя и свою ситуацию. То есть мои вопросы или

подсказки и ваши письменные ответы и сложатся в нашу общую мотивационную беседу.

Обсуждение изменений будет проходить в контексте «смыслов», в которых они происходят, и навыков, о которых вы узнаете из этой книги. «Смыслы» охватывают ценности и установки, позволяющие вам рассуждать о переменах без осуждения и стыда, с уверенностью и внутренней силой. Навыки развивают эмпатию и сострадание к себе и своей проблеме. Вместе они дают импульс к переменам, при этом не предполагая и не ставя условий, что вы изменитесь в том, кто вы есть, и в том, что вас волнует в жизни. Вместо этого мы с позиции любознательного исследователя поговорим о вас, о ваших проблемах и ценностях. Эта книга не будет подталкивать вас к конкретным действиям или к достижению определенного результата. Навыки мотивационной беседы позволят вам определиться с тем, куда вы рассчитываете двигаться дальше, основываясь на том, кто вы и чего хотите. Я помогу вам в этом путешествии, а мотивационная беседа снабдит инструментами, необходимыми для выполнения того, что вы считаете для себя значимым и актуальным.

По ходу рассуждений об изменениях вы начнете задумываться и понимать, что для вас важно. Тщательное осмысление приводит к продуманным действиям. Снижение вреда подразумевает интерес и открытость к изменениям, а не набор строгих правил и выводов, к которым вы должны прийти, чтобы выстроить беседу в «правильном» русле. Возможность поговорить об изменениях, не чувствуя давления относительно достижения определенного результата, повышает вероятность, что вы такой разговор

начнете. Метод мотивационной беседы показывает, как вести подобные диалоги. Эти коммуникативные техники уже не одно десятилетие используются для начала и поддержания бесед (Миллер и Мойерс, 2021). На примере истории Рэнди посмотрите, как может происходить разговор об изменениях.

## ИСТОРИЯ РЭНДИ

*Рэнди — тридцатидвухлетняя менеджер по работе с клиентами. С шестнадцати лет ей говорили, что ей нужно «взяться за ум». Она начала выпивать в старших классах и однажды даже попала в отделение неотложной помощи с алкогольным отравлением. Родители перепугались и не придумали ничего лучше, чем отправить ее в рехаб. Там она проходила программу 12 шагов с элементами когнитивно-поведенческой терапии, чтобы справиться с тягой к алкоголю. Рэнди была зла и напугана, ведь находилась за тысячу километров от дома. Она часто чувствовала свою незащищенность, рассказывая психологам, как на самом деле оценивает свое состояние и успехи. Ей не хотелось выходить из программы или чтобы ее вернули на предыдущий «шаг». Она решила не создавать проблем родителям, хотя сильно тосковала по дому, поэтому выполняла все правила и задания, несмотря на то, что никогда не считала, что прожить всю жизнь трезвой как стеклышко — это то, чего она действительно хочет. Ей четко определили, как выглядит ее выздоровление. И у Рэнди не было*

даже возможности усомниться в этом процессе или поразмышлять, почему она хочет перемен. Но не менее получаса в день она описывала в своем дневнике негативные последствия употребления алкоголя и недостатки своего характера, приведшие ее к зависимости.

Шестнадцать лет спустя Рэнди все еще не понимает своего отношения к алкоголю. После программы реабилитации она продержалась шестнадцать месяцев, но, поступив в вуз, снова начала выпивать. Без запоев, но потребление носило постоянный характер. В последнее время Рэнди замечает, стала пить больше и чаще, нередко страдает от похмелья. Ее беспокоит, что она делается крайне возбужденной, когда не имеет возможности выпить.

Она планирует не совсем завязать с алкоголем, а только уменьшить его потребление. Рэнди понимает, что не хочет посещать групповые собрания или опять проходить программу. На этот раз она планирует разобраться в своих привычках, связанных с алкоголем, наедине и в удобном для себя темпе. Рэнди хочет лучше понимать себя, и ей нужно с чего-то начать. Эта рабочая тетрадь оказалась ей интересной, потому что дает возможность через ответы на вопросы прийти к осознанию себя, без необходимости говорить что нужно и что «правильно». Она высоко оценила предложенные в ней рекомендации и поддержку, необходимые для того, чтобы разобраться в собственных чувствах и целях, а также для того, чтобы определиться со своими отношениями к алкоголю.

## *Как пользоваться этим пособием*

Возможно, вам, как и Рэнди, нужна поддержка и помощь без лишних лекций и хочется иметь возможность самостоятельно нащупать причины перемен, делая это наедине с собой тогда, когда вам удобно. Эта книга начинается с обучения мотивационной беседе. Вы познакомитесь с конкретными методами работы над собой, позволяющими понять и при необходимости усовершенствовать план перемен, двигаясь в направлении выбранных ориентиров. Вы научитесь идентифицировать язык своих изменений и намечать шаги для достижения обозначенных целей.

По мере чтения книги у вас будет возможность поразмышлять и ответить на вопросы, касающиеся вас и вашего опыта, а также выполнить полезные упражнения и задания.

Хотя рекомендуется двигаться последовательно от начала к концу, вы можете свободно перемещаться по главам и выполнять те упражнения, которые в данный момент для вас наиболее актуальны. Не знаете, с чего начать? Предлагаю вам ознакомиться с кратким описанием глав книги и выбрать то, что волнует вас больше всего:

- Хотите начать диалог об изменениях с самим собой? Открывайте главу 1.
- Если вы склонны осуждать и не умеете ценить себя, почитайте главу 2.
- Развитие по ходу происходящих перемен невозможно без открытости, готовности обращаться

за помощью и сострадания к себе. Если для вас это актуально, перейдите к главе 3.

- ⊙ Важнейшим условием для того, чтобы изменения стали возможны, является понимание того, что для вас важно, чтобы вам было на что опереться. В главе 4 обсуждается поиск смыслов и способов, дающих силы для превращения перемен в жизнь.
- ⊙ Готовы прислушаться к себе и происходящим с вами переменам? Тогда стоит начать с главы 5, посвященной саморефлексии.
- ⊙ Если замечаете, что излишне строги к себе, затрудняетесь определить собственные сильные стороны и возможные направления для роста, внимательно изучите главу 6, посвященную аффирмации.
- ⊙ Чтобы измениться, нужна помощь со стороны. В главе 7 обсуждается, как заручиться поддержкой других, чтобы мотивировать себя меняться.
- ⊙ Движению вперед способствует умение задавать себе сложные вопросы, чтобы в процессе поиска ответов устанавливать свои причины, потребности и желания, связанные с изменением привычки употреблять. Готовы задавать себе эти вопросы? Тогда вам к главе 8.
- ⊙ Приготовьтесь, настройтесь и сосредоточьтесь на переменных. В главе 9 речь идет о том, как не утратить целеустремленности и шаг за шагом идти в направлении перемен.
- ⊙ Глава 10 — это руководство по переходу от вашего нынешнего состояния к следующему этапу. Это может быть как маленький, так



и большой шаг — в любом случае он будет продиктован вашими потребностями, способностями и доступными на данный момент ресурсами. К главе 10 переходите, когда прочитаете достаточное количество других глав и будете понимать, в каком направлении и каким образом вы намерены сделать свой первый шаг.

Мне не терпится начать нашу беседу! Эта книга поможет вам найти интересные, продуманные и столь необходимые перспективы для личностного роста. Должна признаться, меня восхищает ваша решимость.