

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Предисловие</b> .....                                                       | 10 |
| Страхи и страсти .....                                                         | 11 |
| Темнота и ложный свет в равной степени могут испортить<br>жизнь человека ..... | 12 |
| Испытания .....                                                                | 13 |
| Индекс радости .....                                                           | 13 |
| Быть верным себе .....                                                         | 14 |
| Несчастливые .....                                                             | 15 |
| Проблема распространена .....                                                  | 13 |
| <b>Введение</b> .....                                                          | 18 |
| «Возиться» с больными .....                                                    | 18 |
| Возобновлять усилия .....                                                      | 18 |
| Медиаторное зияние .....                                                       | 15 |
| «Вишенка на торте» .....                                                       | 20 |
| Фоновые проблемы можно решить .....                                            | 22 |
| Зависимости не проходят автоматически .....                                    | 22 |
| Аддиктогенные занятия .....                                                    | 23 |
| «Центр удовольствия» .....                                                     | 24 |
| Есть ли люди, застрахованные от проблем зависимости? .....                     | 26 |
| Реалист, хранящий присутствие духа .....                                       | 27 |
| Проблемы не фатальны! .....                                                    | 29 |
| Ложные друзья .....                                                            | 29 |
| В пучину зависимости от хорошей жизни .....                                    | 30 |
| <b>Глава 1. Природа зависимостей</b> .....                                     | 24 |
| При жизни – в аду .....                                                        | 32 |
| Напряжения и травмы .....                                                      | 33 |
| «Возвращение в рай» .....                                                      | 35 |
| Прекрасное здание будущего рухнуло .....                                       | 35 |
| Не повод для отчаяния .....                                                    | 37 |
| Хуже судьба тех, кто соблазнился суррогатами помощи .....                      | 37 |
| Четыре этапа .....                                                             | 40 |
| Оценка состояния .....                                                         | 42 |
| Вовремя сказать: «Стоп!» .....                                                 | 43 |

|                                                                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Риск связан с многоуровневым устройством нервной системы ....                                                       | 43        |
| Разное кодирование сигналов .....                                                                                   | 45        |
| Троянский конь .....                                                                                                | 45        |
| Симптом Жислина .....                                                                                               | 46        |
| Доминанта .....                                                                                                     | 46        |
| Наркогенность .....                                                                                                 | 48        |
| Стершиеся пятаки .....                                                                                              | 49        |
| <b>Глава 2. Парадигмы .....</b>                                                                                     | <b>50</b> |
| <b>2.1 Моральный подход: грех .....</b>                                                                             | <b>50</b> |
| Помощь в рамках морального подхода .....                                                                            | 52        |
| <b>2.2 Медицинский подход: болезнь .....</b>                                                                        | <b>53</b> |
| Алгоритм 1. «Сопровождение знаний в телесность» методом<br>психокатализа, предварительная работа .....              | 66        |
| <b>2.3 Экологический подход: образ жизни .....</b>                                                                  | <b>68</b> |
| <b>2.4 Психотерапевтический подход: нарушение<br/>    саморегуляции личности и семьи .....</b>                      | <b>70</b> |
| <b>Глава 3. Общий обзор возможностей решения проблем,<br/>связанных с употреблением алкоголя и наркотиков .....</b> | <b>72</b> |
| Достижения медицинского подхода .....                                                                               | 72        |
| Общие принципы .....                                                                                                | 73        |
| <b>Глава 4. Первая беседа .....</b>                                                                                 | <b>76</b> |
| Медицинский этап .....                                                                                              | 76        |
| Психотерапевтический этап .....                                                                                     | 76        |
| Этап поддерживающей работы .....                                                                                    | 77        |
| <b>Глава 5. Факторы, мотивирующие к изменениям .....</b>                                                            | <b>78</b> |
| Множественная мотивация .....                                                                                       | 78        |
| Алгоритм 2. Принятие требований реальности, формирование<br>ответственного поведения .....                          | 80        |
| Выбрать форму помощи и вперед! .....                                                                                | 81        |
| <b>Глава 6. Если понимания нет: терапевтическое принуждение,<br/>искусство подачи обратной связи .....</b>          | <b>83</b> |
| Характерная сцена .....                                                                                             | 83        |
| Принуждение – это не насилие .....                                                                                  | 84        |
| Искусство регуляции отношений: не молчать,<br>но и не убивать .....                                                 | 84        |
| Неравновесный выбор: «Не будут брать – отключим газ!» .....                                                         | 86        |
| Recuperare la responsabilità .....                                                                                  | 87        |
| Брать в работу того, кто понимает, что проблема есть .....                                                          | 89        |

|                                                                                                  |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Сортировка и принятие требований жизни .....                                                     | 90  |
| Алгоритм 3. Сортировка требований реальности методом<br>психокатализа (компактный вариант) ..... | 91  |
| <b>Глава 7. Фармакотерапия</b> .....                                                             | 92  |
| Сверхбыстрое прохождение абстиненции .....                                                       | 92  |
| Нормальное прохождение абстиненции .....                                                         | 93  |
| Блокада синтеза дофамина .....                                                                   | 93  |
| Поддерживающая фармакотерапия .....                                                              | 94  |
| «Метод Синклера»: The Sinclair Method .....                                                      | 94  |
| Дисульфирам .....                                                                                | 95  |
| Психотерапия полезна на всех этапах .....                                                        | 95  |
| <b>Глава 8. Техники психотерапевтической работы</b> .....                                        | 97  |
| Этапы жизни: от наивности через фобии и филии –<br>к мудрости .....                              | 97  |
| Симметричность техник психотерапии .....                                                         | 97  |
| Pro et contra .....                                                                              | 98  |
| Кратковременная неудача лучше кратковременной удачи .....                                        | 99  |
| Стихийно сложившиеся нейро-соматические контуры заменить<br>осознанно сформированными .....      | 99  |
| <b>8.1. Повышение уровня информированности<br/>и сопровождение знаний в телесность</b> .....     | 101 |
| Сакраментальная фраза .....                                                                      | 103 |
| Я остался человеком... ..                                                                        | 103 |
| Алгоритм 4. «Знания – в телесность» методом психокатализа ....                                   | 104 |
| Прохлада культуры остужает избыточный жар натуры .....                                           | 106 |
| «Я могу оставаться трезвым и чистым!» .....                                                      | 106 |
| Психотерапевтическое письмо .....                                                                | 108 |
| <b>8.2. Угашение наркотической доминанты</b> .....                                               | 111 |
| Филии подобны фобиям .....                                                                       | 112 |
| Игромания .....                                                                                  | 113 |
| Падение естественных барьеров опасно! .....                                                      | 113 |
| Угашать рефлексы .....                                                                           | 113 |
| Западение чужеродного элемента .....                                                             | 114 |
| Случай Бориса .....                                                                              | 115 |
| Константин .....                                                                                 | 117 |
| Искать, куда попал сигнал .....                                                                  | 118 |
| Искать самую дальнюю от головы точку .....                                                       | 120 |
| Михаил .....                                                                                     | 120 |
| Сжечь альбом .....                                                                               | 124 |
| Алгоритм 5. Угашение наркотической доминанты методом<br>психокатализа .....                      | 124 |

|                                                                                                        |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Забирание себя из неперспективного проекта .....                                                       | 125 |
| Алгоритм 6. Принятие родных ближе к сердцу .....                                                       | 126 |
| Соматопсихотерапия алкоголизма: внучку – в живот .....                                                 | 127 |
| Куда делись игрушки детства? .....                                                                     | 127 |
| Присказка в процессе последующих встреч .....                                                          | 128 |
| Возможный сценарий сеанса психотерапии с включением в него<br>«угашения наркотической доминанты» ..... | 128 |
| <b>8.3. Сенсibilизация инстинкта самосохранения</b> .....                                              | 131 |
| Предвечная премудрость требует апгрейда .....                                                          | 131 |
| Фобии – прототип кодирования .....                                                                     | 134 |
| Память о проигрышах и ужасе, с ними связанном, – лучшее<br>противодействие желанию играть .....        | 134 |
| «Миллионный игрок» .....                                                                               | 135 |
| «Осторожность – не трусость», – говорит народная мудрость ...                                          | 136 |
| Стремление к благому должно быть дополнено<br>страхом дурного .....                                    | 137 |
| Терапия страхом .....                                                                                  | 137 |
| Эмоционально-стрессовая психотерапия .....                                                             | 138 |
| Выпьешь-умрешь! .....                                                                                  | 139 |
| Вранья в «кодах» мало .....                                                                            | 140 |
| Тройное кодирование .....                                                                              | 141 |
| Методы быстрого формирования реакций отвращения .....                                                  | 142 |
| Без нас можешь и не ожить .....                                                                        | 143 |
| Психозондирование и программирование .....                                                             | 143 |
| Компактная процедура .....                                                                             | 144 |
| Естественное выращивание трезвости .....                                                               | 145 |
| Революционно или эволюционно, но навык отказа от<br>употребления яда надо сформировать .....           | 146 |
| Феноменология «аллергии на алкоголь» .....                                                             | 146 |
| Вариации «недреманного ока» .....                                                                      | 149 |
| Устройство фобии .....                                                                                 | 150 |
| Методика «Недреманное око» .....                                                                       | 151 |
| На сколько процентов организм уже сенсibilизирован к<br>фактору, порождающему проблемы? .....          | 152 |
| Алгоритм 7. Работа с личными границами методом<br>психокатализа .....                                  | 156 |
| Виктор Дмитриевич .....                                                                                | 159 |
| Обсуждение случая .....                                                                                | 164 |
| Алгоритм 8. Сенсibilизация инстинкта самосохранения<br>методом психокатализа .....                     | 166 |
| Стать обычным человеком .....                                                                          | 168 |
| Работа по поводу табакокурения .....                                                                   | 172 |
| <b>8.4. Метод тестовых фраз</b> .....                                                                  | 174 |

|                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Алгоритм 9. «Тестовые фразы» методом психокатализа .....                               | 174 |
| <b>8.5. Поддерживающие встречи</b> .....                                               | 177 |
| <b>8.6. Работа в случае срыва</b> .....                                                | 178 |
| Повторная сдача крепости .....                                                         | 178 |
| <b>Глава 9. Случаи</b> .....                                                           | 180 |
| Все у меня получится! .....                                                            | 180 |
| Казуистический случай: зависимость от рождения детей .....                             | 194 |
| <b>Глава 10. «Пищевая зависимость». Анорексия-булимия</b> .....                        | 197 |
| Так называемая пищевая зависимость .....                                               | 197 |
| Анорексия анорексии рознь! .....                                                       | 198 |
| Стихийно сложившиеся установки личности требуют<br>коррекции .....                     | 199 |
| «У тебя тоже есть жирок!» .....                                                        | 199 |
| <b>Глава 11. «Любовная», эмоциональная зависимость, регуляция<br/>любви</b> .....      | 201 |
| «Это он!» .....                                                                        | 201 |
| Ведем дело к успокоению .....                                                          | 204 |
| Алгоритм 10. Успокоение любви, причиняющей страдания ...                               | 205 |
| Техника «две трубы» .....                                                              | 206 |
| Алгоритм 11. Отзывание себя из неперспективных отношений,<br>техника «Две трубы» ..... | 207 |
| Не все коту масленица... .....                                                         | 209 |
| Сопутствующие переживания .....                                                        | 209 |
| Основные векторы работы .....                                                          | 210 |
| Забирание сердца обратно .....                                                         | 211 |
| Демонтаж мечты .....                                                                   | 211 |
| Последствия травм .....                                                                | 216 |
| <b>Глава 12. Помощь созависимым</b> .....                                              | 217 |
| Два голубя .....                                                                       | 221 |
| Камень в голове .....                                                                  | 223 |
| <b>Глава 13. Как родственники могут помочь своим близким?</b> ....                     | 225 |
| Паника – следствие некомпетентности .....                                              | 225 |
| «Стоп!» алкоголизации на фоне страха .....                                             | 226 |
| <b>Глава 14. Способы восстановления доверия в семье</b> .....                          | 228 |
| Изводят своим недоверием .....                                                         | 229 |
| <b>Глава 15. Здоровая альтернатива</b> .....                                           | 232 |

|                                                                                                                                            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Что пить? .....                                                                                                                            | 232        |
| Что делать? .....                                                                                                                          | 232        |
| Осознанное бытие .....                                                                                                                     | 233        |
| Летать как птица .....                                                                                                                     | 233        |
| <b>Глава 16. Краткий сценарий сеанса в поддерживающем<br/>периоде психотерапии .....</b>                                                   | <b>234</b> |
| <b>Послесловие .....</b>                                                                                                                   | <b>236</b> |
| <b>Приложение 1. Проявления часто встречающихся<br/>переживаний и сценарии работы с ними .....</b>                                         | <b>237</b> |
| А. УРОВЕНЬ ГОЛОВЫ .....                                                                                                                    | 237        |
| Б. УРОВЕНЬ ШЕИ, ПЛЕЧ, СПИНЫ .....                                                                                                          | 242        |
| В. УРОВЕНЬ ГРУДИ-ЖИВОТА .....                                                                                                              | 247        |
| <b>Приложение 2. Общий алгоритм травм и напряжений<br/>методом психокатализа .....</b>                                                     | <b>252</b> |
| <b>Приложение 3. Рекомендации родственникам .....</b>                                                                                      | <b>259</b> |
| <b>Приложение 4. Неотложная доврачебная помощь в случае<br/>передозировки наркотиков опиоидной группы<br/>(морфин, героин и др.) .....</b> | <b>262</b> |
| Библиографический список .....                                                                                                             | 263        |
| Иллюстрации .....                                                                                                                          | 270        |
| Список сокращений .....                                                                                                                    | 270        |
| Дополнительные материалы, которые можно приобрести<br>по теме книги .....                                                                  | 271        |
| Семинары для специалистов, индивидуальная психотерапия<br>для пациентов .....                                                              | 272        |
| Об авторе .....                                                                                                                            | 273        |