

Сеанс 3

Тренировка Овладения Сознанием 2. Вмешательство "Я" наркозависимости

Подобно тому, как яд по капле заполняет тело,
переносимый потоком крови,
злая мысль при первой возможности
по капле заполнит сознание.
(Путь Бодхисаттвы: 70)

Терапевтические цели Сеанса 3: Цель данного сеанса - продолжить Тренировку Овладения Сознанием, с ее тремя компонентами – Правильным Усилием, Правильным Умонастроением, Правильной Сосредоточенностью. В частности, данный сеанс должен помочь пациенту справиться с вмешательством "Я" наркозависимости. Для достижения данной цели используются три основных понятия: "определить", "прервать" и "переключить внимание". Во-первых, пациент должен определить компоненты "Я" наркозависимости, которые могут вмешаться в поток сознания и автоматически запустить это "Я" в действие. Пациент должен работать над осознанием того, что "Я" наркозависимости не есть его истинная сущность; скорее это довольно сложная система привычных моделей функционирования сознания, которая имеет множество взаимосвязанных компонентов, т.е., скриптов и планов действий, которые могут быстро и неожиданно активироваться и автоматически привести к действиям, которые нанесут вред самому пациенту и другим людям. Во-вторых, пациент должен прервать автоматизм "Я" наркозависимости, и, в-третьих, пациент должен переключить внимание на свою зарождающуюся духовную сущность. Во время данного сеанса вы обучите пациента некоторым когнитивно-поведенческим приемам борьбы с вмешательством "Я" наркозависимости и прорепетируете с ним новые когнитивные скрипты и планы действий, которые помогут ему прервать действие Я-схемы наркозависимости и ослабить ее. Пациент научится переключать внимание на активацию духовной Я-схемы. На данном этапе лечения духовная Я-схема еще не вполне развита. Поэтому задачей терапевта в данном сеансе является научить пациента некоторым простым приемам когнитивной рефокусировки. Далее, при проведении Сеанса 8, пациент будет работать над совершенствованием духовной Я-схемы, репетировать ее и увеличивать ее доступность в повседневной жизни.

Инструкция терапевту: Формат каждого сеанса по сути одинаков. Каждый сеанс начинается повтором обязательства пациента следовать по Духовному Пути и пятиминутной медитации. Медитация в начале каждого сеанса даст вам возможность повторить инструкции осознанного дыхания *Анапанасати*, которому вы обучили пациента в Сеансе 2; пациент, в свою очередь, получит возможность дополнительной практики медитации, которую он ежедневно должен выполнять дома. Для проведения медитации вам понадобится таймер

Приветствие, повтор обязательства и медитация

- Напоминание о намерении пациента следовать по Духовному Пути
- Обоснование сеанса медитации
- Медитация на вдох и выдох, 5 минут.

Пример сценария действий терапевта: Добрый день, "имя пациента". Добро пожаловать на третий сеанс терапии духовности. Факт вашего прихода показывает вашу решимость следовать по Духовному Пути, правда? [Терапевт просит клиента проявлять эту решимость и дальше]. Перед тем, как мы приступим к обзору предыдущего сеанса, давайте начнем этот сеанс с медитации на вдох и выдох. Как вы знаете, ваше сознание имеет духовный центр, откуда вам открывается доступ к вашей истинной духовной сущности [или, в зависимости от убеждений клиента, к Богу или к Высшей Силе]. Мы обычно не ощущаем этого в повседневной жизни, поскольку наше сознание имеет тенденцию к блужданиям, оно никогда не стоит на месте достаточно долго, чтобы почувствовать свой центр. Это - сознание обезьяны, о котором мы много говорили на наших сеансах, и оно может доставить вам много неприятностей. Нетренированное сознание, которому его хозяин позволяет бродить бесконтрольно, может увлечься любой мыслью или настроением. Это означает, что оно может легко попасть под влияние "Я" наркозависимости. Медитация нужна для того, чтобы помочь нам сконцентрировать внимание на тихом, спокойном месте внутри нас, где мы можем почувствовать нашу истинную духовную сущность. Во время нашей совместной медитации вы учитесь концентрировать внимание на одной точке - на ощущениях около ноздрей при вдохе и выдохе. Эта область вокруг ноздрей и около верхней губы, где вы впервые чувствуете касание воздуха при вдохе и выдохе, есть ваш якорь. Она называется так потому, что якорь помогает вам чувствовать свой центр во время эмоциональных штормов и не дает потоку тяги и неприязни унести вас. Методика медитации очень проста, но для обучения сознания обезьяны сидеть смиренно и сосредоточить внимание на чем-то одном требуется много времени. Готовы ли вы упорно работать?

[Терапевт детально инструктирует пациента]:

Сядьте прямо, ноги на полу, руки на коленях
Закройте глаза [Терапевт должен убедиться, что пациенту удобно с закрытыми глазами]
Нормально дышите через нос
Сконцентрируйте внимание на изменяющихся ощущениях в той точке на ваших ноздрях или верхней губе, где вы впервые почувствуете поток воздуха при вдохе и выдохе. Больше ничего не делайте, только концентрируйте внимание на этой небольшой области - это ваш якорь.
Если ваше сознание отвлекается, просто отметьте, что оно отвлеклось, и настойчиво верните его к вашему якорю. Подумайте, можете ли вы почувствовать мягкое касание дыхания на вдохе и выдохе. Сосредоточьтесь.
Если вам трудно сосредоточиться, попробуйте концентрировать внимание "отдельно на каждом вдохе". В начале каждого вдоха дайте себе обещание

внимательно наблюдать изменяющиеся ощущения, вызванные одним этим вдохом. Затем сосредоточьте внимание на вашем якорю только для одного этого вдоха; затем для следующего, и для следующего. Продолжайте обучать сознание обезьяны вдох за вдохом.

Давайте вместе проделаем это упражнение в течение пяти минут. Я дам знать, когда время истечет.

[Терапевт засекает время и выполняет медитацию вместе с пациентом в течение пяти минут. По истечении пяти минут терапевт расспрашивает пациента, чтобы убедиться, что ему удалось испытать ощущения потока воздуха и что он смог возвращать сознание к его якорю каждый раз, когда оно отвлекалось. Терапевт имеет возможность исправить ошибки в понимании пациентом способа выполнения упражнения и дать дополнительные инструкции тем пациентам, которые испытывают трудности с концентрацией внимания на дыхании. Например,

- а) если пациенту трудно испытать ощущения, расширьте поле внимания и включите внутреннюю поверхность ноздрей и кончик носа. Если пациент испытывает ощущения, но теряет их во время медитации, посоветуйте пациенту вдохнуть и выдохнуть коротко и резко два раза для большей отчетливости ощущений. Затем попросите пациента вернуться к нормальному дыханию.
- б) если пациент испытывает ощущения, но его сознание постоянно отвлекается, обучите его дополнительным методикам концентрации, а именно:

Похоже, вы делаете успехи в ощущении потока воздуха при вдохе и выдохе; это ваше сознание обезьяны доставляет вам неприятности, не так ли? Не опускайте руки. Сначала всем трудно. Вы только начинаете осознать блуждающее сознание обезьяны – это важный шаг вперед, начало прозрения. С пониманием сознания обезьяны появляется мотивация упорно работать, чтобы усмирить его. Вы, наверно, никогда не задумывались, как трудно обучать свое сознание. Помните, что именно сознание обезьяны доставит вам неприятности, поэтому упорно работайте над его обучением. Будьте настойчивы. Каждый раз, когда сознание отвлечется от якоря, мягко, но настойчиво верните его назад. Подобно тому, как вы обучаете ребенка не делать того, что может причинить ему вред, мягко, но настойчиво обучайте сознание избегать мыслей и чувств, которые могут активировать "Я" наркозависимости. Снова и снова возвращайте внимание к якорю.

Если вы обнаружите, что ваши мысли отвлекают вас, попробуйте считать вдохи и выдохи в конце каждого выдоха. Дышите нормально и после того, как вы испытаете ощущения от вдоха и выдоха, посчитайте этот выдох. Мысленно проговорите счет до того, как начать новый вдох, вот так:

Вдох, выдох, "раз".

Вдох, выдох, "два".

Вдох, выдох, "три", и считайте так до десяти.

Дышите нормально и концентрируйте внимание на ощущениях касания воздуха, а не на счете. Если ваше сознание отвлеклось до того, как вы досчитали до 10, начните сначала. Как только вы досчитали до десяти, прекращайте счет и концентрируйтесь на ощущениях, вызываемых вдохом и выдохом. Затем, если

сознание опять отвлечется, можете снова начать считать до 10. Давайте попробуем.

Мы выполним всего 10 вдохов и выдохов. Я проведу вас через это упражнение. Сядьте прямо и закройте глаза. Дышите нормально через нос и сконцентрируйте внимание на вашем якоре - точке на ваших ноздрах или верхней губе, где вы впервые почувствуете поток воздуха при вдохе и выдохе. Теперь мысленно вслед за мной начинайте считать выдохи в конце каждого выдоха. Вы будете продолжать концентрировать внимание на вдохе и выдохе, единственная разница - по окончании выдоха, прямо перед очередным вдохом, мысленно посчитайте этот выдох. Давайте начнем:

Вдох, выдох, "раз".
Вдох, выдох, "два".
Вдох, выдох, "три",
Вдох, выдох, "четыре",
Вдох, выдох, "пять",
Вдох, выдох, "шесть",
Вдох, выдох, "семь",
Вдох, выдох, "восемь",
Вдох, выдох, "девять",
Вдох, выдох, "десять".

Когда закончите, откройте глаза. Вы думаете, вы справитесь с этим упражнением дома, если вам будет трудно сконцентрироваться? Помните, счет - просто способ вернуть концентрацию. Не увлекайтесь счетом. Во время медитации вы обучаете сознание не счету, а привыканию к якору.

Обзор предыдущего сеанса

Краткий обзор материала, пройденного во время предыдущего сеанса:

- Для следования по Духовному Пути необходимо вывести сознание из-под контроля "Я" наркозависимости при помощи трех компонентов Тренировки Овладения Сознанием:
 - Усилия - бдительности и упорных занятий
 - Умонастроения - Полноты Осознания каждого момента жизни
 - Сосредоточенности – концентрации на одной точке, которая достигается с помощью медитации, и которая предоставляет **якорь** в период эмоциональных штормов.

Инструкция терапевту: В данной части сеанса вы предложите краткий обзор содержания предыдущего сеанса. Обзор должен включать вышеуказанные ключевые положения.

Пример сценария действий терапевта: Давайте начнем с обзора материала прошлого сеанса. Во время первого сеанса мы говорили о необходимости заменить "Я" наркозависимости на "Я" духовности и о том, что три вида тренировок – Тренировка Овладения Сознанием, Тренировка

Морали/Нравственности и Тренировка Мудрости, - а также ежедневная работа над четырнадцатью духовными качествами, поможет вам в этом. Затем на прошлой неделе мы начали Тренировку Овладения Сознанием. Мы говорили, как важно контролировать свое сознание и не позволять "Я" наркозависимости автоматически вступать в действие и причинять вред вам и другим людям. Контроль достигается с помощью трех компонентов Овладения Сознанием - Усилия, Умнастроения с его Полнотой Осознания и Сосредоточенности. Вы узнали, что Полнота Осознания означает осознание каждого момента жизни, и что подсознательные привычные модели мышления, такие, как автопилот "Я" наркозависимости, легко могут взять нас под контроль. Вы также узнали, что Осознание невозможно без остановки мышления, и что такая остановка требует концентрации, над которой можно работать с помощью медитации. Вы обучились простой, но эффективной технике медитации, которая может связать вас с вашим духовным центром и предоставить вам якорь для поддержки во время эмоциональных штормов и атак сильных чувств тяги к чему-либо. В течение этой недели вы на собственном опыте испытали первый компонент Тренировки Овладения Сознанием, Усилие, поскольку для выполнения заданий и следования по Духовному Пути требуется много усилий. Давайте поговорим о том, как прошли ваши тренировки за неделю.

Выполнение домашнего задания

- Роль наставника
- Обсудите выполнение домашнего задания:
 - Выполнял ли пациент ежедневную духовную разминку?
 - Выполнял ли пациент упражнение Полноты Осознания (остановку трижды в день и обращение внимания на проявление активности Я-схемы наркозависимости)?
 - Выполнял ли пациент ежедневную медитацию на вдох и выдох?
 - Понимает ли пациент, как использовать дыхание в качестве **якоря** в стрессовых ситуациях?
- Найдите конкретные примеры того, как духовное качество, заданное на прошлой неделе (усилие) проявило себя в сознании пациента за прошлую неделю.

Инструкция терапевту: Когда вы закончите краткий обзор предыдущего сеанса, попросите пациента рассказать о домашней практике; в частности, узнайте, выполнял ли он ежедневную разминку, трехразовую самопроверку и ежедневную медитацию. Если пациент помнил о выполнении каждой части домашнего задания, обязательно скажите, что таким образом он проявил душевные качества решимость и усилие, которые были заданы для домашних упражнений на прошлой неделе. Если пациент не выполнил ни одной части домашнего задания, не расстраивайтесь. Это случается довольно часто на ранних стадиях лечения, особенно если пациент проходит лечение от наркозависимости. Высказывайте поддержку и подчеркните, что так называемое "забывание о домашних заданиях" есть ни что иное, как проявление активности "Я" наркозависимости. Затем разберитесь в конкретных трудностях, испытываемых пациентом. Если пациенту было особенно трудно помнить о необходимости останавливаться трижды в день для самопроверки,

проверьте, подходит ли для этого выбранный вами ключевой сигнал и при необходимости замените его на другой сигнал. Если пациенту было трудно помнить о необходимости делать разминку, напомните ему еще раз, где в рабочей тетради показана диаграмма разминки и посоветуйте пациенту делать разминку утром, сразу после пробуждения. Если пациент забыл выполнить ежедневную практику медитации, помогите ему выбрать более удобное место и время и попросите его дать обещание выполнять ежедневную медитацию на следующей неделе. Напомните, что разминка, самопроверка и медитация будут снова включены в домашнее задание, так что у пациента еще будет возможность укрепить духовные мускулы решимости и усилия. Напомните о важности включить эти три упражнения в распорядок дня, но не заостряйте внимание на невыполнении заданий на прошлой неделе. Перед тем, как переходить к новому материалу, посвятите дополнительное время поиску примеров из событий прошедшей недели, которые показали бы активность духовной сущности пациента. Возможно, очень немногие люди из круга знакомых пациента будут поддерживать его стремление к развитию духовной сущности -- скорее, большинство будет обращаться к "Я" наркозависимости, таким образом усиливая его. Вы, как терапевт и наставник, при каждом удобном случае должны указывать пациенту на проявления его нарождающегося "Я" духовности, чтобы пациент мог испытать его и поверить в необходимость упражнений для его усиления.

Пример сценария действий терапевта: Давайте проверим домашнее задание за прошлую неделю. Помните, я, ваш наставник, каждую неделю буду проверять его выполнение, чтобы помочь вам следовать курсу лечения и укреплять ваши духовные мускулы. Поэтому важно, чтобы вы честно рассказали мне о домашнем задании. Хорошо? В течение этой недели вы должны были развивать качество "усилие" с помощью ежедневной медитации. Как это у вас получалось? Смогли ли вы применять медитацию на вдох и выдох в качестве якоря в стрессовых ситуациях этой недели? Вы медитировали по десять минут в день?

[Терапевт ждет ответа на каждый вопрос и указывает на необходимость ежедневных упражнений.]

Как получались другие упражнения?

Выполняли ли вы ежедневную духовную разминку?

Выполняли ли вы ежедневную самопроверку?

Вы хорошо справляетесь с задачей укрепления духовных мускулов решимости и усилия с помощью ежедневных упражнений.

[Примечание терапевту: Цель этого разговора - поощрить пациента к занятиям и помочь ему определить его собственные духовные качества. Таким образом, если пациент не выполнял упражнения, терапевт должен попросить его описать ситуацию предыдущей недели и определить проявления качеств "усилие" и "решимость", двух духовных качеств, пройденных за время лечения. Также можно предложить поместить подписанное обязательство на видном месте и часто перечитывать его.]

Помните, я ваш наставник, а не критик. Моя задача - напомнить вам о плотной программе тренировок и обеспечить вам поддержку в процессе замены "Я"

наркозависимости на "Я" духовности. Для успеха требуется постоянная бдительность и ежедневная практика. Не опускайте руки. Теперь вы знаете, что если вы не обращаете внимание на состояние своего сознания, "Я" наркозависимости автоматически вступает в действие в силу привычки. Поэтому продолжайте тренировать свое сознание каждую свободную минуту. Вы отлично справляетесь.

Инструкция терапевту: По окончании обзора материала предыдущего сеанса и домашнего задания вы можете начать введение нового материала. Как показано далее, новый материал необходимо подавать пациенту частями для лучшего запоминания. Часто повторяйте ключевые понятия и соотносите новый материал с духовными или религиозными убеждениями пациента, а также с уже знакомыми пациенту положениями о "Я" духовности и "Я" наркозависимости.

Новый материал: Овладение сознанием 2 - Как справиться с вмешательством "Я" наркозависимости

определить, остановиться, переключить внимание

Основные теоретические положения. Сеанс 3 продолжает Тренировку Овладения Сознанием с ее тремя компонентами -- Правильным Усилием, Правильным Умонастроением с его Полнотой Осознания и Правильной Сосредоточенностью. Во время предыдущих сеансов, пациент узнал, что такое "автопилот "Я" наркозависимости" и научился ежедневно осознавать его присутствие. Пациент научился более полно осознавать настоящий момент и работать над концентрацией с помощью медитации на вдох и выдох. Во время данного сеанса пациент научится лучше понимать работу автопилота "Я" наркозависимости, что поможет ему справиться с его вмешательством. Каждый терапевт, имеющий опыт работы с наркозависимыми пациентами, слышал фразу "Не знаю, как это случилось: я шел на работу, а потом вдруг оказалось, что я под наркотиком". Это классический пример вмешательства "Я" наркозависимости. Вмешательство "Я" наркозависимости происходит при активации определенного компонента Я-схемы наркозависимости (например, по пути на работу появляется чувство скуки, которое активирует **когнитивный скрипт**, который сообщает что-то вроде "Я заслужил развлечение; немножко кокаина не повредит; он даст мне энергию на целый день; я всегда лучше работаю под его воздействием". Такие скрипты -- планы действий, постоянно повторяющиеся в сознании человека -- активируют дополнительные **когнитивные скрипты** и **планы действий** (бихевиоральный план действий в данном контексте определяется как последовательность действий, которая имеет тенденцию к автоматическому повтору, поскольку состоит из ряда действий, которые трудно разграничить). Эти скрипты и планы действий, в свою очередь, активируют другие компоненты системы по принципу домино до тех пор, пока не активируется вся Я-схема наркозависимости целиком. К этому времени без осознанного намерения человек уже действует по сценарию Я-схемы наркозависимости, которая приводит к употреблению наркотика и другим видам рискованного поведения. Вне зависимости от частоты повтора этого сценария,

пациенты искренне шокированы своим поведением и могут легко отказаться от борьбы за свое здоровье, если они понимают свое поведение как проявление своей истинной натуры, а не как произвольный автоматический процесс. Путем последовательного отношения к Я-схеме наркозависимости как к комплексному автоматизированному когнитивному процессу, который легко может вступить в действие, если не обращать на него внимание, терапевт может помочь пациенту подготовиться и справиться с вмешательством "Я" наркозависимости -- а такие вмешательства, несомненно, будут случаться. Фактически, в течение данного сеанса пациент узнает, что на данной стадии лечения следует ожидать вмешательства "Я" наркозависимости и что такие вмешательства не являются признаком провала лечения. На самом деле, осознание вмешательства "Я" наркозависимости означает прогресс лечения, поскольку без такого осознания невозможно избавиться от автоматизированного "Я" наркозависимости. Что конкретно подразумевает такое осознание? Осознание вмешательства "Я" наркозависимости предполагает осознание компонентов Я-схемы наркозависимости и способов их активации в повседневной жизни. В противовес концентрации внимания на людях, окружающей среде и вещах, которые имеют тенденцию отвлекать внимание пациента от его внутреннего мира, терапия 3-S предлагает пациенту концентрироваться на себе, своих чувствах и эмоциях, и определять когнитивные скрипты, которые начинают последовательность действий, ведущих к употреблению наркотика и другим видам риска. Далее, пациенты учатся определять способы, которыми "Я" наркозависимости будет пытаться помешать лечению. Например, во время данного сеанса вы поговорите с пациентом о том, как его "Я" наркозависимости в период активности с большой долей вероятности заставит его пропускать сеансы или говорить неправду по поводу случаев приема наркотика или невыполнения домашнего задания. Совместная с пациентом работа по предупреждению действия Я-схемы наркозависимости, постепенно создаст необходимую дистанцию пациента от этой схемы и приведет к пониманию ее как когнитивного процесса, а не характеристики личности пациента. Помните, те пациенты, которые считают свою личность тождественной "Я" наркозависимости, более склонны к уклонению от попыток избавиться от него. Терапевту необходимо напомнить пациенту, что "Я" наркозависимости не составляет часть личности пациента; оно есть только автоматический когнитивный процесс, от которого можно избавиться при определенных усилиях, полноте осознания и сосредоточенности, которые составляют три стороны Тренировки Овладения Сознанием. Такой подход к работе с вмешательствами "Я" наркозависимости также предотвращает раздражение, которое терапевт может испытывать при некоторых типичных проявлениях аддиктивного поведения, поскольку этот подход создает рабочие отношения между пациентом и терапевтом и подготавливает их к совместной работе над неизбежными вмешательствами "Я" наркозависимости.

Во время данного сеанса пациент также обучается методикам прерывания действия автопилота наркозависимости и переключения внимания на Духовный Путь. Эти методики - комбинация положений когнитивно-поведенческих теорий и учения

буддизма (напр., *Маджджхима Никая* 20), служащих основой для последующих сеансов. Поэтому здесь очень важен правильный подход к обучению.

Часть 1. Как справляться с вмешательством "Я" наркозависимости. Идентификация схемы

Идентификация когнитивных скриптов и поведенческих планов действий, ассоциирующихся с Я-схемой наркозависимости, и их мониторинг с целью снижения автоматичности.

- Узнавание ранних сигналов активации "Я" наркозависимости.
- Узнавание скриптов наркозависимости
- Предупреждение попытки "Я" наркозависимости помешать развитию духовной сущности.
- Выполнение ежедневной трехразовой самопроверки с целью определения мыслей, чувств и действий, которые активируют "Я" наркозависимости.
- Предчувствие вмешательства "Я" наркозависимости. Осознание этого вмешательства не является признаком провала; наоборот, оно означает успех лечения.

Инструкция терапевту: В данной части вы скажете пациенту, что он продолжает Тренировку Овладения Сознанием и тема данного сеанса - как справляться с вмешательством "Я" наркозависимости до того, как оно введет в действие автопилот. Вы подчеркнете, что вмешательства "Я" наркозависимости следует ожидать и оно не является признаком провала. Скорее, неудачей можно будет считать случай, когда пациент не поймет, что в определенный момент "Я" наркозависимости вмешивается в его сознание. Вы можете объяснить, что когда пациент обучает свое сознание определять наличие "Я" наркозависимости, он начинает выводить себя из-под его контроля. Вы объясните, что под вмешательством "Я" наркозависимости мы понимаем мысли о приеме наркотика, которые "появляются из ниоткуда", когда пациент занят какой-нибудь деятельностью. Убедитесь, что пациент понимает, о чем речь, и спросите его о недавнем вмешательстве "Я" наркозависимости. На примере, который приведет пациент, вы можете начать анализировать процесс вместе с ним. Спросите пациента о чувствах, мыслях, эмоциях и действиях, которые предшествовали вмешательству, и запишите их в рабочую тетрадь. Приготовьте запасные копии рабочей тетради и дайте одну пациенту, если он забыл свою дома. Используйте записи в тетради для наглядности и убедитесь, что пациент понял, как эти чувства, мысли, эмоции и действия тесно связаны друг с другом. Проанализируйте их вместе с пациентом. Напомните, что фраза "избавиться от привычки" означает разделение привычки на ее составные части, чтобы она потеряла автоматичность; для создания новой привычки требуется репетировать новые ее части до полного автоматизирования этой новой привычки. Помните о необходимости объяснять причину того или иного совместного действия при подаче нового материала;

обязательно повторяйте основные понятия. Когда вы определили, какие именно когнитивные, аффективные и поведенческие компоненты сигнализируют о скором вмешательстве "Я" наркозависимости, попросите пациента подумать, как именно "Я" наркозависимости будет мешать духовному развитию пациента, и, в частности, сеансам лечения. Вы можете спросить пациента что-то наподобие "К чему нам теперь нужно быть готовыми?" Таким образом вы создаете контекст для совместной работы с пациентом по защите от этого ненужного автоматизированного процесса, который непременно вмешается в вашу работу. При определении способов, которыми "Я" наркозависимости будет мешать прогрессу пациента, используйте список в рабочей тетради пациента, в котором перечислены виды действий (пропуск сеансов, ложь по поводу приема наркотиков); добавляйте в список другие действия по мере необходимости. Как только вы закончили определение способов вмешательства "Я" наркозависимости в процесс духовного развития и лечения пациента, подведите итоги и скажите, что именно поэтому очень важно работать над Полнотой Осознания. Таким образом вы сможете перейти к следующей части сеанса.

Пример сценария действий терапевта: Сегодня мы продолжим Тренировку Овладения Сознанием. На этот раз мы обратим особое внимание на способы справиться с вмешательством "Я" наркозависимости, которого непременно следует ожидать. Оно не является признаком провала. Фактически, единственный путь к провалу - это **неумение** осознать это вмешательство. Когда вы начеку, вы узнаете его приближение, и когда вы его узнаете, вы сможете изменить ход событий. Вы не можете менять что-то, чего вы не осознаете, правда? Помните, что "Я" наркозависимости - это автопилот, который привычно активируется, когда вы не обращаете на него внимание. Помните, как когда-то вы занимались какими-то делами, не имеющими отношения к наркотику, и в следующий момент уже либо испытывали к нему сильную тягу, либо принимали его, либо производили другие действия, наносящие вред себе или другим людям?

[Терапевт ищет пример вмешательства "Я" наркозависимости в жизнь пациента.]

Казалось, все произошло само собой, правильно? Как будто кто-то вас контролирует. Это и есть автопилот "Я" наркозависимости. Вы знаете, что означает **"избавиться от привычки"**? Это фраза означает "избавиться от привычки по частям". Подумайте - если бы вы сломали автопилот или разобрали бы его на части, он бы перестал быть автопилотом, правда? С привычкой дело обстоит точно так же. Последовательность действий становится привычкой тогда, когда мы выполняем эти действия настолько часто, что забываем о сущности привычки - о ее сложной последовательности мыслей, чувств и действий. По мере того, как привычка становится все более и более автоматической, мы все меньше осознаем последовательность чувств, мыслей, действий, которые составляют этот автопилот. Этот процесс и есть то, что мы называем вмешательством "Я" наркозависимости. Поскольку "Я" наркозависимости стало автоматическим, вам, возможно, не приходит в голову, что вы можете ослабить его, избавляясь от привычки по частям, разбирая автопилот на части и рассматривая его устройство. Именно это мы сейчас попробуем сделать при помощи вашей рабочей тетради.

[Терапевт показывает пациенту, где данное упражнение находится в рабочей тетради.]

Диктуйте, а я запишу. Вы можете описать, что случилось перед последним вмешательством вашего "Я" наркозависимости, какие эмоции вы испытывали тогда? Многие говорят, что они испытывали негативные эмоции, гнев или депрессию, и это толкнуло их к приему наркотика.

[Терапевт записывает в рабочую тетрадь эмоции, которые предшествовали последнему вмешательству "Я" наркозависимости.]

Вы знаете, что то, что вы говорите себе, влияет на ваши чувства и действия? Поэтому до того, как вы испытали эти чувства, должна была появиться мысль, принадлежащая "Я" наркозависимости. Если вы чувствовали гнев или депрессию, вы должны были иметь гневные или депрессивные мысли, правильно? Какие именно мысли предшествовали вмешательству "Я" наркозависимости? Что вы обычно себе повторяете, что ведет к приему наркотика? Вы видите, как наркозависимое поведение связано с соответствующими мыслями и чувствами? Если вы активируете один любой компонент этой последовательности, вы не успеете оглянуться, как уже принимаете наркотик. Поэтому давайте поговорим о действиях, которые являются частью последовательности. Некоторые люди говорят, что мысли и чувства наркозависимости изолируют их. Другие говорят, что такие мысли и чувства появляются, когда они находятся в обществе знакомых, принимающих наркотика. Какие действия ассоциируются с вашим "Я" наркозависимости? Давайте запишем их в вашу рабочую тетрадь.

[Терапевт делает записи в рабочей тетради.]

Вы когда-нибудь замечали, что "Я" наркозависимости пытается помешать вашему духовному развитию? Оно, возможно, попытается отговорить вас от выполнения медитации или других заданий. Один из способов справиться с "Я" наркозависимости - предчувствовать его появление. Будьте начеку, чтобы оно не подкралось внезапно. Давайте вместе подумаем, как именно "Я" наркозависимости попытается помешать вашему лечению и как нам к этому подготовиться?

[Терапевт зачитывает список действий из рабочей тетради и спрашивает пациента, к чему ему следует быть готовым. Заметьте, что терапевт указывает на несоблюдение курса лечения как на вариант вмешательства "Я" наркозависимости, чтобы пациент мог определять приемы борьбы с ним].

Так как я - ваш наставник, я обязательно дам вам знать, если замечу, что какие-либо из действий мешают вашему прогрессу. Подходит ли это вам? Теперь вы понимаете, насколько важно как можно раньше узнавать вмешательство "Я" наркозависимости? Теперь, когда мы поговорили об узнавании "Я" наркозависимости, поговорим о способах его прерывания. Если мы не прервем его действия, оно сможет активировать всю цепочку привычных действий наркозависимого человека, которые непременно причинят вред вам и другим людям.

Часть 2. Остановка автопилота "Я" наркозависимости

Методика прерывания схемы:

- Я-схема самопроверки
- Изменение привычного порядка действий
- Остановка мысли
- Наблюдение и называние

Инструкция терапевту: В данной части вы обучите пациента некоторым способам прерывания действия "Я" наркозависимости, чтобы они не привели к логическому концу цепочки - приему наркотика или иным действиям, наносящим вред пациенту и другим людям.

Первый способ, с которым пациент уже знаком - **самопроверка**. Во время предыдущих сеансов вы обучили пациента выполнять самопроверку по крайней мере три раза в день для определения активности "Я" наркозависимости. Теперь, когда вы обучили его разделять "Я" наркозависимости на составные части, пациент может начать выполнять самопроверку для определения активности отдельных его компонентов. Например, при самопроверке пациент может почувствовать скуку и осознать это чувство как компонент "Я" наркозависимости, который вот-вот активирует автопилот. Автоматичность автопилота, таким образом, прерывается самым фактом осознания действия его компонента.

Следующий способ - **изменение привычного порядка действий**. Он работает вместе с самопроверкой. Для прерывания действия "Я" наркозависимости пациент будет использовать другую привычку, которую легче видоизменить. Например, если пациент привык носить часы на левой руке, перемещение их на правую руку прервет автоматизированную последовательность этой привычки. Каждый раз, когда пациент по привычке будет смотреть на левую руку в поисках часов, он их там не обнаружит. Обучите пациента применять этот способ, который мы называем "план действий по определению времени" как напоминание осознать присутствие любых компонентов "Я" наркозависимости. Как только пациент начнет привыкать к изменению рутинной последовательности действий для данного действия - выберите другой привычный процесс для изменения. Таких процессов много. Можно поменять местами знакомые предметы дома или на работе, например, переставить часто используемый кофейник; это еще один пример прерывания автоматизированных повседневных действий, которого достаточно, чтобы осознать присутствие компонентов "Я" наркозависимости. Вместе с пациентом определите одну или две привычные модели поведения, которые можно изменить для прерывания действия "Я" наркозависимости.

Следующий способ - **остановка мысли**. Вы можете обучить пациента этой методике с помощью краткой визуализации мыслей о наркотике, которая

проводится с закрытыми глазами. Для визуализации можно использовать ранние признаки появления "Я" наркозависимости, которые вы записали во время предыдущего сеанса. Например, если скука ассоциируется с приемом наркотика, проведите пациента через визуализацию, в которой он или она испытывает чувство скуки. Напомните ранние признаки появления "Я" наркозависимости и спросите пациента о приеме наркотика. Затем, без предупреждения, громко стукните кулаком или ладонью по столу и крикните "СТОП"! Это удивит пациента. Затем спросите, думает ли пациент все еще о приеме наркотика. Пациент скажет "Нет, вы меня испугали"; это продемонстрирует прерывание аддиктивных мыслей, а когда они прерваны, у пациента появляется возможность переключить внимание на Духовный Путь. Объясните, что пациент должен сам прокричать себе "СТОП" в любой момент, когда он почувствует, как его эмоции принимают опасный оборот, способный активировать "Я" наркозависимости. Например, когда пациент выполняет самопроверку, он должен прокричать "СТОП" при обнаружении активности "Я" наркозависимости. Позвольте пациенту выполнять упражнение остановки мысли в течение нескольких минут при помощи вышеописанной направленной визуализации. На этот раз, до выполнения визуализации попросите пациента прокричать самому себе "СТОП" как только он почувствует приближение "Я" наркозависимости. Перед переходом к другой методике убедитесь, что пациент понял предыдущий материал, и что он сможет применять этот способ как во время сеанса, так и в повседневной жизни для прерывания действия "Я" наркозависимости.

Следующий способ прерывания автоматизированного "Я" наркозависимости - **наблюдение и называние**. Этот способ состоит в простом наблюдении ранних сигналов приближения "Я" наркозависимости и назывании их. Этот способ можно применять отдельно или вместе с остановкой мысли. Например, возьмем скуку. Как только пациент почувствует скуку, он просто узнает ее и мысленно даст ей имя "скука" или "это скука" или "появилась скука". Больше ничего делать не нужно. Скажите пациенту, что он не должен попасть в ловушку: он **не должен говорить "мне скучно"**. Убедитесь, что пациент понял - здесь не должно быть понятия "Я". Есть только скука. Не моя, не во мне. Просто скука, без лица. Эта методика дистанцирует пациента от этого чувства. Еще раз подчеркните, что вы занимаетесь Тренировкой Овладения Сознанием, и ее цель - выйти из-под контроля мыслей и чувств, которые активируют автопилот "Я" наркозависимости и отдаляют пациента от его духовной сущности. Сначала у пациента могут возникнуть трудности в понимании этой методики, и вам следует признать это, а также сказать, что это проверенная методика, которая применяется уже тысячи лет. Она также подготавливает пациента к упражнениям преодоления тяги к наркотику, которые вы начнете на следующем сеансе, и к первой части процесса "осознания тяги к наркотику", поэтому так важно, чтобы пациент ее освоил. Поэтому проведите его через направленную визуализацию, которую вы уже применяли на прошлом сеансе. На этот раз попросите пациента испытать скуку при подготовке к приему наркотика, но вместо "СТОП" пациент должен мысленно произнести "скука" или "появилась скука". Попросите пациента просто наблюдать ее и назвать ее. Попросите пациента пообещать применить этот способ ежедневно. Перед тем, как

перейти к следующей части, покажите пациенту, что каждый из этих способов записан в его рабочей тетради.

Пример сценария действий терапевта: Итак, давайте обсудим, что нам следует делать, когда мы узнаем приближение "Я" наркозависимости. Вы должны прервать процесс, пока он не дошел до конца. Для этого существует несколько способов. Первый - продолжение того, что вы уже делали - **самопроверка**. До сих пор вы трижды в день выполняли самопроверку для того, чтобы определить активность вашего "Я" наркозависимости. Теперь вы знаете, из каких частей состоит автопилот "Я" наркозависимости и вы сможете останавливаться три раза в день и проверять, активна ли какая-либо из частей автопилота. Путем осознания вы можете остановить его автоматическое действие, вы понимаете?

[Терапевт должен убедиться, что пациент понимает важность трехразовой ежедневной самопроверки для осознания действия "Я" наркозависимости, в частности, его мыслей, чувств и действий, которые являются компонентами Я-схемы наркозависимости.]

Еще один способ прерывания действия "Я" наркозависимости называется **изменение привычного порядка действий**. Этот способ использует безвредную привычку для того, чтобы разделить автопилот "Я" наркозависимости на его составные части. Позвольте объяснить. Вы носите часы на левой руке? Если да, то когда вам нужно проверить время, вы по привычке смотрите на левую кисть; многие люди имеют такую привычку. Эта безвредная привычка поможет вам прервать вредоносное действие "Я" наркозависимости. Подумайте, что случится, если вы оденете часы на правую руку. Каждый раз, когда вам нужно будет проверить время, вы по привычке будете смотреть на левую кисть, но часов там не найдете. В этот момент вы удивитесь, правда? Именно в этом все дело. Вы можете использовать этот момент удивления для напоминания себе о необходимости проверки активности мыслей, чувств и моделей поведения наркозависимости. Вы понимаете, как это работает? Вы можете использовать любую безвредную привычку, которая руководит вашими ежедневными действиями. Давайте подумаем, какую привычку мы можем изменить, чтобы пауза в выполнении привычных действий напомнила вам о самопроверке.

Теперь я покажу вам еще один способ. Пожалуйста, сядьте на стуле поудобнее, ноги не скрещивайте, руки спокойно лежат на коленях. Закройте глаза и сделайте расслабленный вдох. Я попрошу вас представить, как произошло самое недавнее вмешательство "Я" наркозависимости. Вспомните мысли и чувства, которые вы испытывали ----- здесь терапевт вставляет ранее установленные чувства и мысли, которые ассоциируются с "Я" наркозависимости пациента.] Переживите эти чувства снова. Я скажу вам, когда можно будет открыть глаза. [терапевт ждет несколько мгновений и **внезапно с силой стучит кулаком по столу и кричит СТОП достаточно громко, чтобы удивить пациента.**]

Уверен, ваши мысли о наркотиках куда-то подевались, правда? Этот способ называется **остановка мысли** и он очень эффективен, когда вы самостоятельно его применяете. Как только вы узнали мысли или чувства наркозависимости, мысленно крикните себе СТОП. Таким способом вы не только прерываете автопилот "Я" наркозависимости; вы также выражаете ясное намерение не

подчиняться ему. Давайте попробуем упражнение визуализации еще раз. Итак, устройтесь поудобнее и закройте глаза. Я попрошу вас вспомнить самое недавнее вмешательство "Я" наркозависимости. Вспомните мысли и чувства, которые вы испытывали ----- здесь терапевт вставляет ранее установленные чувства и мысли, которые ассоциируются с "Я" наркозависимости пациента.] Переживите эти чувства снова и затем мысленно прокричите себе СТОП! Прodelайте это несколько раз, если нужно. Когда закончите, откройте глаза. Вы думаете, вы справитесь с этим упражнением дома?

Еще один способ называется **наблюдение и называние**. Этот способ позволяет замедлить автопилот путем простого наблюдения за появлением характерных чувств, например, гнева, и называния его. Давайте возьмем одну из эмоций, которые ассоциируются с вашим автопилотом.

[Терапевт выбирает одно из чувств, которые были установлены ранее и записаны в рабочей тетради в разделе о разделении привычки на ее составные части, и вставляет это чувство в последующий пример.]

Итак, когда вы осознаете приближение ----- вставить название чувства, напр., гнева ----- вы просто будете наблюдать его и мысленно называть его, например: это гнев. **Не нужно** говорить Я сержусь или гневаюсь - просто назовите это чувство. Здесь нет "Я", "мне", "мое", есть только само чувство. Когда вы назовете его, включив себя, вы быстро увлечетесь этим чувством. Поэтому просто дайте ему имя. Спокойное наблюдение чувства без идентификации с ним фактически прерывает их и дает вам возможность вернуться на Духовный Путь. Наблюдение позволяет вам не поддаваться этому чувству и избегать действий, которые нанесут вред вам или другим людям. Это способ, который буддийские монахи применяют уже тысячи лет. Давайте снова прodelаем упражнение визуализации. Итак, устройтесь на стуле поудобнее и закройте глаза. Я попрошу вас вспомнить самое недавнее вмешательство "Я" наркозависимости. Вспомните мысли и чувства, которые вы испытывали ----- здесь терапевт вставляет ранее установленные чувства и мысли, которые ассоциируются с "Я" наркозависимости пациента. Нужно убедиться, что пациенту легко определить это чувство, например, эмоцию, которая ассоциируется с гневом или скукой.] Уделите краткое время переживанию этих чувств, затем сделайте усилие отстраниться от них, чтобы вы могли наблюдать эти чувства и затем дать им имя. Прodelайте это несколько раз, если нужно. Когда закончите, откройте глаза. Вы думаете, вы справитесь с этим заданием дома?

Все эти приемы записаны в вашем журнале, рабочей тетради, поэтому прочитайте записи дома и начните применять эти приемы в вашей повседневной жизни.

[Терапевт показывает, где найти эти записи в рабочей тетради.]

Часть 3. Переключение внимания на Духовный Путь

Когнитивное переключение внимания: В момент остановки Я-схемы наркозависимости пациент обучается немедленно переключаться и активировать схему, которая несовместима с наркозависимостью - Я-схему духовности.

- Молитва или мантра - самоутверждение пишется во время сеанса на карточках, которые можно разложить в удобных местах в доме пациента.
 - Текст должен быть коротким и запоминающимся и совместимым с духовными/религиозными убеждениями пациента.
 - Прорепетируйте текст и запишите его в рабочую тетрадь 3-S
- Пение гимнов, декламация или вдохновляющая музыка
- Значимые визуальные стимулы (напр., фотография заката, видео, картина)
- Медитация на вдох и выдох
- Уравновешенность

Инструкция терапевту: В этой части вы научите пациента, что недостаточно просто прервать действие "Я" наркозависимости. Если пациент немедленно не переключит внимание на Духовный Путь, "Я" наркозависимости быстро вернет контроль над сознанием. Поскольку Я-схема духовности еще не полностью развита на раннем этапе лечения, задача терапевта во время данного сеанса - научить пациента нескольким простым когнитивным приемам переключения внимания. На дальнейших этапах лечения, во время Тренировки Мудрости, пациент освоит дополнительные приемы развития Я-схемы духовности, работы над ней и увеличения ее доступности в повседневной жизни. Напомните пациенту, что для выхода из-под контроля "Я" наркозависимости и переключения внимания на Духовный Путь требуется психологическая дисциплина, и что Тренировка Овладения Сознанием позволит развить эту дисциплину. Для работы пациенту понадобится целый ряд приемов переключения сознания.

Первый прием - это короткая молитва, или мантра, или самоутверждение, **которое пациент будет произносить после прерывания действия "Я" наркозависимости (напр., Маджджхима Никая 99:21). Например, пациент может просто признать: "Я не есть мое "Я" наркозависимости; Я - моя духовная сущность". Пациент также может выбрать молитву или мантру, которая соответствует его вере. Например, пациент-христианин может произнести молитву "Да поможет мне Иисус Христос"; мусульманин может произнести "Да сбудется воля Аллаха". Некоторые пациенты могут просто произнести "Боже, дай мне силы". Основным критерий пригодности молитвы или мантры, выбранной пациентом - ее длина. Она должна быть короткой, запоминающейся и значимой для пациента в соответствии с его духовными убеждениями. Обязательно запишите выбранную молитву или фразу в рабочую тетрадь, чтобы пациент мог повторять ее дома; как будет показано в следующей части, эта фраза будет включена в домашнее задание. Также сделайте пометку в своих рабочих записях, поскольку вам понадобится напоминать эту фразу пациенту на следующих сеансах. Дайте пациенту 5 - 10 чистых карточек и попросите его записать молитву или самоутверждение на эти карточки, а потом разложить их в удобных и видных местах дома и на работе. Таким образом пациент сможет переключить внимание на его**

Духовный Путь при вмешательстве "Я" наркозависимости. Помогите пациенту, напишите молитву или самоутверждение хотя бы на одной карточке, и пусть он заполнит остальные дома.

Следующий прием переключения внимания - музыка и песни.

Попросите пациента выбрать гимн, псалм, или любую вдохновляющую музыку, которую он может тихо произносить или напевать, когда он почувствует вмешательство "Я" наркозависимости. Некоторые пациенты, возможно, захотят положить слова их самоутверждения или молитвы на музыку, чтобы при необходимости переключить внимание на Духовный Путь они могли напевать эту фразу. Чтобы помочь пациенту понять, зачем нужна эта фраза, можно предложить ему вспомнить, как в детстве он закрывал руками уши и напевал что-нибудь, когда ему хотелось заглушить шум или звук чьих-то слов. Скажите пациенту, что данный прием воспроизводит это действие, просто теперь он попытается заглушить "Я" наркозависимости. Обязательно запишите название выбранной песни или гимна в рабочую тетрадь.

Затем попросите пациента выбрать нечто, **часто встречающееся ему в повседневной жизни**, в качестве сигнала, который будет напоминать ему оставаться на Духовном Пути. Некоторые пациенты выберут религиозную фигурку или украшение, или портрет духовного лидера. Другие выберут фотографию предмета, имеющего для них особенное значение. Позже, в практической части сеанса, вы поможете пациенту выбрать природные объекты, которые помогут ему переключить внимание на Духовный Путь. Сейчас достаточно проинструктировать пациента, что при вмешательстве "Я" наркозависимости он должен прервать его и переключить внимание на выбранный им объект, который напомнит ему о Духовном Пути. Снова запишите выбранный пациентом объект в его рабочую тетрадь.

Последний прием, предлагаемый в данной части в помощь пациенту для переключения внимания - это уже знакомый ему прием **медитации на вдох и выдох**. Напомните пациенту, что концентрация на "якоре" - мощный барьер на пути "Я" наркозависимости. Как только действие "Я" наркозависимости или его компонентов прервано, пациент должен сконцентрировать внимание на области между ноздрями и верхней губой, где он впервые почувствует касание воздуха при нормальном дыхании через нос. Это - якорь пациента во время эмоционального шторма. Это безопасное место, позволяющее пациенту воссоединиться с его духовным домом.

Когда пациент освоит приемы переключения внимания на Духовный Путь, вы можете объяснить ему понятие "уравновешенность", которое будет задано в качестве нового духовного качества для работы на этой неделе. Объясните, что любая избранная пациентом стратегия переключения внимания на Духовный Путь предоставит ему возможность проявить уравновешенность. Объясните, что уравновешенность означает "спокойное и сбалансированное сознание" и что такое сознание никогда не попадет в ловушку "Я" наркозависимости.

Пример сценария действий терапевта: Итак, вы определили вмешательство "Я" наркозависимости и прервали его действие. Что теперь делать? **Нужно переключить внимание на Духовный Путь**. Снова заметим, сколько моральной дисциплины требуется для этого. Поэтому наши упражнения и называются

Овладение Сознанием. Вы должны обучить свое сознание переключаться. Есть несколько способов переключения. Первый - произнесение **короткой молитвы или самоутверждения**. Давайте напишем текст самоутверждения, который вы можете использовать для переключения внимания на вашу духовную сущность при вмешательстве "Я" наркозависимости. Вы диктуйте, а я запишу ее в вашу рабочую тетрадь.

[Терапевт помогает пациенту сочинить фразу самоутверждения соответственно его духовным или религиозным убеждениям. Фраза должна быть короткая и запоминающаяся, напр., "Я - моя духовная сущность", или "Я в безопасности в руках Бога", или "Иисус, сжался надо мной", или "Да сбудется воля Аллаха"].

Теперь у вас есть эта фраза и вам нужно помнить о ней. Один из способов запомнить ее - записать ее на карточках и разместить карточки дома и на работе. Давайте вместе ее запишем.

[Терапевт и пациент записывают самоутверждение на карточках, которые пациент возьмет домой.]

Другой способ переключить внимание - **спеть песню, гимн или псалм**, который воссоединит вас с вашей духовной сущностью. Вы знаете какой-нибудь гимн или псалм, который был бы важен для вас? Давайте запишем его в рабочую тетрадь.

[Терапевт помогает пациенту вспомнить песню или псалм и записывает текст в рабочей тетради.]

Третий способ - **переключить внимание на духовный объект**, например, картину или украшение, которое напечалит вас о вашей духовной сущности. Есть ли у вас такой предмет, который вы можете держать при себе все время и который напоминал бы вам о вашей духовной сущности?

[Терапевт помогает пациенту определить предмет для переключения внимания. Если пациент - верующий человек, таким предметом может стать религиозная картина или украшение, которое служит религиозным символом, например, крест. Если пациент неверующий, таким предметом может стать фотография любимого человека или картина природы. Предмет должен быть небольшого размера, чтобы пациент мог все время носить его с собой и прибегать к нему во время вмешательства "Я" наркозависимости.]

Четвертый способ, уже записанный в рабочей тетради - ваш **якорь**. Не забывайте, что когда вам нужно переключить внимание на духовную сущность, у вас есть ваш якорь - ощущения, вызываемые вдохом и выдохом. Переключение внимания на якорь при вмешательстве "Я" наркозависимости - очень эффективный способ.

Итак, вы теперь знаете некоторые способы быстро переключить внимание при вмешательстве "Я" наркозависимости. Любой из способов должен помочь вам восстановить **баланс сознания**. Вы помните слово, которым мы обозначаем баланс сознания? Это слово - **уравновешенность**. Это еще одно духовное качество, над которым вы будете работать на этой неделе на вашем Духовном Пути. Если вы проявляете уравновешенность, вы всегда сможете восстановить баланс сознания.

Часть 4. Практика

Метафора "спортзал" для развития "духовной мускулатуры"

- Сравните самолечение наркотиком с лечением красотой природы - "Земля - целительница" (*The Blue Cliff Record, том 3, стр. 559*)
- Осознанное созерцание природных объектов (листьев, раковин, перьев, камушков, и т. д.) во время сеанса.
 - для введения понятия "уравновешенность"
 - для увеличения полноты осознания
 - для примера здорового "самолечения"
 - для разработки альтернативных планов действий, ассоциирующихся с духовной сущностью.

Инструкция терапевту: В данной части вы покажете пациенту духовные упражнения, которые помогут ему испытать уравновешенность. Объясните, что когда "Я" наркозависимости общается с миром, мир отражает качества "Я" наркозависимости. Когда же с миром общается духовная сущность, мир отражает совсем иные качества. В данной части вы поможете пациенту начать общаться с природой через его духовную сущность с помощью дхьяны "Земля - целительница". Поскольку эта истина, скорее всего, незнакома пациенту, начните обсуждение с понятия, которое знакомо большинству пациентов, проходящих лечение от наркозависимости - "самолечение". Обсудите, как "Я" наркозависимости прибегает к наркотику для облегчения страданий, хотя на самом деле совсем не приносит облегчения. Напротив, оно нарушает баланс сознания человека и лишает его уравновешенности, что приносит дополнительные страдания. В противовес самолечению наркотиком, представьте пациенту дхьяну "Земля - целительница". Объясните, что эта фраза означает, что окружающий нас мир может помочь восстановить баланс нашего мышления, и что когда мы общаемся с природой с помощью чистого сознания, которое не подвластно "Я" наркозависимости, мы проявляем уравновешенность наилучшим образом. Вы можете привести в пример чувства человека, который наблюдает прекрасный рассвет или закат и становится спокойным и безмятежным. Поговорите о элементах природы - воздухе, земле, воде и огне, и напомним, что эти элементы вокруг нас и в нас, они поддерживают нашу жизнь, но мы обычно их не замечаем. Затем покажите пациенту объекты природы, по одному. Эти объекты должны быть разного цвета и фактуры, например, камушки, раковины, перья и листья. Попросите пациента обращаться с каждым предметом осторожно и обратить внимание на появляющееся чувство спокойствия, когда он их рассматривает. Попросите пациента самому найти такие предметы, чтобы он мог держать их дома или на работе. Они помогут ему остаться на Духовном Пути в случае вмешательства "Я" наркозависимости. Так пациент сможет сохранить баланс сознания и проявить уравновешенность.

Пример сценария действий терапевта: Как вы знаете, каждую неделю мы работаем над развитием духовности. Это похоже на посещение спортзала для развития духовных мускулов. На этой неделе мы будем работать над духовным качеством "уравновешенность". Давайте начнем.

Вы когда-нибудь слышали, как люди говорят о наркозависимости как о самолечении? "Я" наркозависимости работает только в одном направлении, оно хочет наркотик, чтобы лучше себя чувствовать, правильно? Когда "Я" наркозависимости активно, вы обычно замечаете вокруг себя только то, что имеет отношение к наркотику. Наркоманы говорят, что если им хочется принять наркотик, они настолько поглощены процессом его добычи и употребления, что, возможно, не заметят пожара на собственной кухне. Вы, возможно, знакомы с чувством, похожим на полную изоляцию себя от окружающего мира. Единственные ощущения, которые вы знаете, связаны с приемом наркотика, который несет обещание облегчения страданий, но с течением времени только усиливает боль. Поэтому наркотик не годится в качестве лекарства.

В дзен-буддизме есть фраза, дхъяна, которую вы, возможно, слышали - "Земля - целительница". Вы знаете, что она означает? Одно из значений - красота природы исцеляет, и вокруг нас множество природных объектов, которые могут придать нам уравновешенность и помочь восстановить баланс сознания, если мы откроем глаза и посмотрим на них. Когда активно ваше "Я" наркозависимости, вы не можете видеть мир вокруг себя и исцеляться им. Когда активна ваша духовная сущность, вы сможете понять, как природа может помочь вам.

Позвольте привести несколько примеров. Если вам плохо или случилось что-то, что расстроило вас, вы можете обратиться не к наркотику, а к лекарству, которое содержится везде в окружающем вас мире, в четырех элементах - земле, воде, воздухе и огне. Начнем с земли. Земля - это то, на чем вы стоите и что дает вам пищу и одежду. Посмотрите вокруг на деревья, зеленую траву, прекрасные цветы, животных, других людей - все это является частью земли. Некоторые люди рассматривают Бога как красоту природы. Когда вы испытываете сильную тягу к чему-либо, обратитесь к природе для выполнения вашего желания, а не к наркотику. Давайте теперь поговорим о воде. Подумайте о дожде, снеге, реках и океанах. Дождь дает нам воду для питья. Без нее мы не смогли бы жить. Когда вы раздражены, попробуйте послушать успокаивающий шум воды. Теперь поговорим о воздухе. Подумайте о воздухе, которым мы дышим, он тоже поддерживает нашу жизнь. Подумайте о медитации на вдох и выдох - она является нашим якорем и соединяет нас с духовной сущностью. Мы также можем посмотреть на небо, и испытать покой при созерцании облаков. Теперь - об огне. Огонь - энергия жизни. Когда вы устали, подумайте о солнце, которое согревает нас, о луне и звездах, которые освещают наше ночное небо и об источнике энергии, которая дает нам жизнь; без этой энергии мы бы не выжили.

Когда вы подумаете о четырех важных элементах природы, вы поймете значение фразы "Земля - целительница". Земля и в самом деле лучшая целительница, нам просто нужно это понять и осознать нашу взаимосвязь с ней. Проблема в том, что "Я" наркозависимости неспособно это понять. Поэтому так важно прервать действие "Я" наркозависимости и обучить ваше сознание активизировать вместо него ваше "Я" духовности. Оно может видеть лечебную силу в мире вокруг нас и в нас самих. Позвольте привести пример. Вы когда-нибудь видели прекрасный

закат и на какое-то время о всем позабыли, словно потерялись перед этой красотой? В такой момент не существует понятий "я", "мне", "мое", есть только настоящее время. Мы восстанавливаем баланс нашего сознания и проявляем уравновешенность именно в момент полного поглощения настоящим моментом.

Вы понимаете, о чем я говорю? Я уверен, что вы можете подумать о каких-то явлениях или предметах природы, которые кажутся вам настолько красивыми, что вы забываете о себе в момент их созерцания. Они могут быть небольшими. Я принес некоторые предметы, которые напоминают о фразе "Земля - целительница" и соединяют меня с моей духовной сущностью, когда я их трогаю или рассматриваю.

[Медленно, по одному, терапевт показывает и дает пациенту потрогать набор природных объектов: обработанные или необработанные камушки, раковины, перья, листья]

Когда вы их трогаете и осознаете это, вы можете почувствовать приятную поверхность этих предметов. Вот, попробуйте. Почувствуйте гладкость камушка, легкость пера, мягкость листьев. На какой прекрасной планете мы живем, если нас окружают такие красивые предметы! Ваше "Я" наркозависимости, наверно, смеется над этим, но ваша духовная сущность все понимает, правда?

В течение следующей недели я бы хотел, чтобы вы почувствовали, как планета Земля, на которой вы живете, исцеляет вас и помогает вам сохранять баланс сознания. Для этого я предлагаю вам найти маленькие, простые предметы природы, может быть похожие на те, которые я вам показал, чтобы они могли соединить вас с вашей духовной сущностью. Держите эти предметы дома или на работе. Если "Я" наркозависимости попытается вмешаться в вашу жизнь, вспомните фразу "Земля - целительница" и вместо приема наркотиков переключите внимание на эти предметы и активируйте вашу духовную сущность.

Часть 5. Домашние задания

- Продолжение: Выполняйте медитацию на вдох и выдох ежедневно по 15 минут (продолжительность увеличивается на 5 минут каждый сеанс до достижения 60 минут к концу курса лечения)
- Продолжение: Выполняйте ежедневную трехразовую самопроверку (с ключевыми сигналами)
- Продолжение: Выполняйте ежедневную разминку 3-S
- Новый материал: Произносите духовное **самоутверждение** (или молитву) для переключения внимания после вмешательства "Я" наркозависимости.
- Новый материал: Заданное духовное качество -- "**уравновешенность**", сохранение спокойствия и баланса сознания.

Инструкция терапевту: В данной части сеанса вы даете пациенту домашнее задание. Напомните пациенту, что для следования по Духовному Пути необходимы такие качества, как решимость и усилие (заданные на прошлых сеансах) и пациент должен продолжать работать над ними в дополнение к новому качеству, которое

вы зададите на этой неделе. Обязательно напомните пациенту, на какой странице рабочей тетради 3-S записаны домашние упражнения, и повторите каждое вместе с пациентом, чтобы убедиться, что он понял программу на следующую неделю. Пациент должен продолжать выполнять ежедневную духовную разминку, трехразовую ежедневную самопроверку и медитацию на вдох и выдох. Время медитации соответственно увеличивается в зависимости от успехов пациента. Помните, что цель - довести время медитации до 60 минут к концу курса лечения. Как только вы закончили обзор привычной последовательности упражнений, добавьте новое задание. Новое духовное качество, над которым необходимо работать на следующей неделе - "**уравновешенность**". Новое задание нужно выполнять после произнесения самоутверждения или молитвы, которую пациент выбрал для переключения внимания после вмешательства "Я" наркозависимости. Подскажите пациенту разместить дома или на работе карточки с написанной молитвой или самоутверждением, чтобы они напоминали о необходимости проговаривать эти слова в тот момент, когда пациент почувствует вмешательство "Я" наркозависимости. Во время сеанса пациент учился также применять другие способы определения, прерывания и переключения внимания; однако, не следует перегружать пациента включением их в домашнее задание. Ограничьте задание произнесением молитвы или самоутверждения. Эта часть заканчивается как обычно, просьбой терапевта к пациенту обещать прерывать "Я" наркозависимости и переключать внимание на Духовный Путь.

Пример сценария действий терапевта: Этот сеанс почти окончен. Давайте разберем вашу программу тренировок на неделю.

Продолжение: Вы будете продолжать выполнять ежедневную духовную разминку и практику проверки полноты осознания три раза в день, чтобы проверить, какая именно привычная модель функционирования сознания активна в данный момент. Используйте ключевые сигналы для остановки своих действий по крайней мере три раза в день. [Терапевт проверяет ключевые сигналы вместе с пациентом.] Продолжайте также медитацию на вдох и выдох; если можете, увеличьте время медитации до 15 минут ежедневно [Терапевт назначает время медитации соответственно успехам пациента.]

Новое задание: Ваше новое задание на неделю - начать произносить **самоутверждение (или молитву)**, которую мы написали сегодня, для переключения внимания на Духовный Путь при попытке вмешательства "Я" наркозависимости. Когда вы придете домой, разложите карточки или записки с текстом самоутверждения где только возможно. Часто произносите этот текст, особенно когда заметите, что вот-вот включится автопилот "Я" наркозависимости. Ваше духовное качество для работы на этой неделе - **уравновешенность**. Оно означает сохранение спокойствия и баланса сознания. Сегодня вы уже продемонстрировали наличие этого качества. Продолжайте работать так же хорошо. Помните, решимость, усилие и уравновешенность понадобятся вам на этой неделе.

Обязательство: Можете ли вы обещать себе оставаться на Духовном Пути в течение этой недели, каждый день выполнять упражнения Полноты Осознания и Сосредоточенности и проявлять духовное качество "уравновешенность"?

Часть 6. Итоги.

Краткий обзор содержания сеанса для закрепления понимания пациентом:

- Овладение Сознанием - Усилие, Полнота Осознания, Сосредоточенность
- Вмешательство "Я" наркозависимости не является признаком неудачи лечения, его следует ожидать.
- Для осознания вмешательства "Я" наркозависимости и узнавания его составных частей необходима постоянная бдительность. Осознание - признак успеха.
- Прервите поток активности "Я" наркозависимости; затем переключите внимание на вашу духовную сущность
- Уравновешенность - то качество, которое восстановит баланс вашего сознания.

Инструкция терапевту: В данной части сеанса вы предложите пациенту краткий обзор материала сеанса для лучшего запоминания. Итоговая часть сеанса включает следующие основные положения. Во-первых, необходимо напомнить пациенту, что данный сеанс продолжает Тренировку Овладения Сознанием и что эта Тренировка необходима, чтобы уметь справляться с вмешательством "Я" наркозависимости, которого следует ожидать на данной стадии лечения. Слова, которые пациент должен запомнить - "определить", "прервать" и "переключить внимание". Пациент научился определять компоненты Я-схемы наркозависимости - скрипты и планы действий - которые ассоциируются с активацией "Я" наркозависимости. Он также узнал приемы прерывания автопилота "Я" наркозависимости: самопроверка, изменение привычного порядка вещей, остановка мысли, наблюдение и называние. Он также научился переключать внимание на свой Духовный Путь. Это достигается с помощью активации нового скрипта "Я" духовности - молитвы, мантры, самоутверждения, воспоминания о вдохновляющей музыке или объекте, а также переключения внимания на свой духовный якорь при медитации на вдох и выдох. Пациент также узнал, насколько важно качество "уравновешенность" для сохранения баланса сознания. Когда пациент освоится на Духовном Пути, он узнает, сколько существует в мире вещей, которые принесут мир и спокойствие в его душу.

Пример сценария действий терапевта: В заключительной части сеанса мы кратко повторим пройденный материал. Сегодня мы продолжали Тренировку Овладения Сознанием с ее тремя компонентами - Усилием, Полнотой Осознания и Сосредоточенностью. В частности, мы говорили о вмешательстве "Я" наркозависимости, о том, что его следует ожидать и что оно не является признаком провала лечения. Фактически осознание такого вмешательства есть знак успеха, поскольку нельзя изменить то, чего не осознаешь. Вы узнали, что избавиться от привычки можно по частям, и вы научились делить автопилот "Я" наркозависимости на его составные части путем определения присущих ему и ассоциирующихся с приемом наркотика мыслей, чувств и действий. Вы также научились прерывать автопилот "Я" наркозависимости и переключать внимание на ваш Духовный Путь. Все это требует усилий и упорной решимости. Это два качества, над которыми вы работали во время прошлых сеансов. Еще одно

необходимое качество - уравновешенность. Над этим качеством вы будете работать на этой неделе. С помощью осознанного рассмотрения красивых естественных объектов вы научились проявлять уравновешенность в повседневной жизни и понимать свою общность с красотой, окружающей вас. Укрепляя свою уравновешенность, вы сможете восстановить баланс сознания при попытке вмешательства "Я" наркозависимости.

Часть 7. Разминка 3-S

- Разминка 3-S с включением понятия "уравновешенность"

Инструкция терапевту: Каждый сеанс терапии 3-S заканчивается духовной разминкой. Диаграмма разминки представлена в данном руководстве и в рабочей тетради пациента. Цель разминки, которую нужно выполнять ежедневно дома и в конце каждого сеанса, - утвердить пациента в его решимости придерживаться курса лечения физически и морально. На каждой стадии разминки, которая выполняется медленно, терапевты и пациенты вслух проговаривают утверждение о решимости пациента следовать по Духовному Пути и развивать качество души текущей недели (в данном случае - "уравновешенность"). Слова, произносимые во время каждой стадии разминки, должны напомнить пациенту, что оставаться на Духовном Пути можно только при условии соответствия мыслей, слов, эмоций и действий высшим стандартам духовного идеала. Вы должны выполнять разминку с вашим пациентом в конце каждого сеанса, чтобы по мере ее выполнения исправлять возможные ошибки в домашних упражнениях пациента. Пациент должен повторять текст разминки за вами до тех пор, пока не запомнит его. Объясните, что разминка - это простой способ начать день так, чтобы в течение этого дня оставаться на Духовном Пути. Также напомните, что разминка задается в качестве домашнего задания и покажите, где именно она записана в рабочей тетради. Затем вместе проведите разминку и закончите сеанс.

Пример сценария действий терапевта: На этой неделе вы будете работать над развитием качества "Уравновешенность". Давайте завершим сеанс с особым вниманием к данному качеству во время нашей разминки.

[Терапевт и пациент встают и вместе выполняют разминку – см. описание поз в приложении]

Сегодня я следую по Духовному Пути.
Пусть мои мысли отразят мою уравновешенность,
пусть мои слова отразят мою уравновешенность,
пусть мои эмоции отразят мою уравновешенность,
пусть мои действия отразят мою уравновешенность,
пусть мои суждения отразят мою уравновешенность,
пусть я буду открыт и готов проявить уравновешенность.
Я - моя духовная сущность.

Заключительная часть

Пример сценария действий терапевта: (Имя пациента), спасибо за сегодняшний визит. Буду ждать вас на следующий сеанс.

Рабочая тетрадь 3-S⁺: Сеанс 3: Как справиться с вмешательством "Я" наркозависимости

Определить - Прервать - Переключить внимание

ОПРЕДЕЛИТЬ

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРИВЫЧКИ ПОЛНОСТЬЮ ОЗНАЧАЕТ ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ НЕЕ ПО ЧАСТЯМ:

Определить присущие "Я" наркозависимости ...

Чувства: _____

Мысли: _____

Действия: _____

БЫТЬ ГОТОВЫМ К ВМЕШАТЕЛЬСТВУ "Я" НАРКОЗАВИСИМОСТИ:

Предсказать способ, которым "Я" наркозависимости попытается помешать вашим успехам в достижении духовности:

Отметьте галочкой те действия, которые описывают попытки вмешательства вашего "Я" наркозависимости:

- Пропуск сеансов терапии 3-S _____
- Пропуск ежедневной дозы метадона _____
- Пропуск психологической консультации _____
- Пропуск анализа мочи _____
- Отрицание случаев приема наркотика _____
- Недооценка вреда от приема наркотика _____
- Самоизоляция _____
- Посещение мест повышенного риска _____
- Встреча с людьми, практикующими рискованное поведение _____
- Собственное рискованное поведение _____

В случае вмешательства "Я" наркозависимости не отчаивайтесь. Этого вмешательства следует ожидать. Осознание этого вмешательства и готовность справиться с ним - знак успеха работы над "Я" духовности.

ПРЕРЫВАТЬ

ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ ВМЕШАТЕЛЬСТВО "Я" НАРКОЗАВИСИМОСТИ - ПРЕРВИТЕ ЕГО:

1. Самопроверка. Я трижды в день буду проверять себя самого.
2. Изменить привычный порядок вещей. Когда вы часто изменяете привычный порядок действий, вы тем самым прерываете ход автопилота "Я" наркозависимости на время, достаточное для того, чтобы вернуться на Духовный Путь.
Я изменю привычный ход вещей следующим образом:

(Примеры: надеть часы на другую руку или кольцо на другой палец; пойти домой непривычным маршрутом, сменить стул, переместить часто используемые предметы, завести будильник на сигнал каждый час).

3. Остановка мысли. При появлении мыслей о наркотике я мысленно прокричу "СТОП!"
4. Наблюдение и Называние. Если я почувствую появление мыслей о наркотике, я не дам им завладеть мной. Вместо этого я назову их и позволю им исчезнуть.

ПЕРЕКЛЮЧИТЬ ВНИМАНИЕ

КАК ТОЛЬКО ВЫ ОПРЕДЕЛИЛИ АКТИВНОСТЬ "Я" НАРКОЗАВИСИМОСТИ И ПЕРЕАВЛИ ЕГО, ПЕРЕКЛЮЧИТЕ ВНИМАНИЕ НА ВАШ ДУХОВНЫЙ ПУТЬ:

1. Произнесите короткую молитву или утвердительную фразу

2. Спойте духовную песню, гимн, или расскажите стихотворение.

3. Сконцентрируйтесь на предмете, который напомнит вам о Духовном Пути

4. Прибегните к вашему якорю - выполните медитацию на вдох и выдох.