

Лекция об отрицании.

"Все наши беды происходят от того, что мы не хотим повзрослеть," - сказал Учитель. "А как мы узнаем, когда мы повзрослели?" - спросил студент. "Когда мы больше не нуждаемся в том, чтобы нам лгали."

То, что мы лечимся и идем к выздоровлению, означает, что мы больше не нуждаемся и не хотим себе лгать. Отрицание - это наш побег от действительности, наша фантазия. Это ложь самим себе. Все хорошо, и мы контролируем ситуацию. Отрицание не дает нам увидеть правду. **В действительности, когда мы сможем осознать правду, мы сможем измениться и стать другими.**

Многие из нас чувствуют, что у нашей болезни есть свое лицо и голос. Личность каждого из нас есть много аспектов. Например, большинство из нас ведет себя на работе не так, как со своими родителями или детьми, или на свидании с любимой, или в классе. Мы искренне учим своих детей никогда не врать, а потом сами обманываем своего начальника, налоговое управление, свою собственную мать - так, как будто в нашем сознании уживаются одновременно несколько личностей. У болезни также есть своя жизнь и свой голос. Чтобы продолжать "жить", она придумывает свою историю и рассказывает ее нам. По существу, она говорит нам, что у нас все в порядке, что мы не больны и можем продолжать жить. Эта ложь, которую мы слышим, и есть наше отрицание.

Чтобы вылечиться от химической зависимости, нам необходимо знать, как наша болезнь обманывает нас и как **мы обманываем самих себя**. Мы извлекаем на свет правду, чтобы иметь возможность исправить наши сломанные жизни. На собраниях 12 ступеней нам часто придется слышать, как люди рассказывают о том, что "говорит их болезнь": "Моя болезнь хочет, чтобы я пошел к своему пьющему другу, моя болезнь считает, что одна банка пива мне не повредит." Эти люди знают о своем отрицании и механизме его действия.

Отрицание - это защитный механизм. Это система защиты. Оно не дает нам почувствовать болезненную и неприятную правду как о нашем собственном бессилии, так и о последствиях и неуправляемости нашей зависимости. Если мы не можем осознать или понять эти последствия, то все в порядке, и наша болезнь может жить и процветать.

Отрицание проявляется во многих формах. Оно присуще не только людям, страдающим химической зависимостью. Все люди испытывают отрицание по какому-либо поводу - своих взаимоотношений, своего поведения, своей семьи и т.д. Мы все хотим, чтобы у нас все было "хорошо". Отрицание защищает нас от боли.

Для нас, людей страдающих химической зависимостью, сохранить наше отрицание равносильно смерти. Этим самым мы причиняем боль окружающим нас людям. Это мы также отрицаем. Для выздоровления нам необходимо признать свое отрицание и понять механизм его действия, чтобы мы могли ослабить мертвую хватку нашей болезни. Отрицание заменяется правдой и осознанием.

Жить с отрицанием - значит испытывать негодование, страх, стыд и одиночество. Вместо того, чтобы жить в вечном холоде и оторванности от себя и окружающих, мы можем вновь согреться и начать жить.

Защитные стратегии - это конкретные способы проявления отрицания. Некоторые защитные стратегии мы используем вполне сознательно. Другие - неосознанно. И те, и другие служат нам для отрицания.

Ниже перечислены часто встречающиеся виды психологической самозащиты или формы отрицания. Мы прибегаем ко всем формам отрицания, хотя и используем некоторые из них чаще других.

1. **Простое отрицание** - Простое отрицание химической зависимости. Например: "Вы - алкоголик." "Нет, я не алкоголик."
 2. **Преуменьшение** - Желание преуменьшить степень своей химической зависимости. Например: "Да, я выпиваю, но немного." "Во время застолья я не так уж и напился."
 3. **Обоснования** - Логические объяснения для выпивки или употребления наркотиков. Например: "Мне трудно заснуть, поэтому я выпиваю." "Наркотики мне необходимы от боли в спине." "У меня сегодня был неудачный день."
 4. **Обвинение** - Выпивка по причине внешних условий, которые "заставили" это сделать. Ответственность лежит на ком-то или чем-то еще, но не на нас самих. Например: "Если бы жена относилась ко мне лучше, мне не пришлось бы пить." "Меня уволили с работы, из-за этого я и начал пить."
 5. **Торговля** - заключение сделок. Например: "Я брошу пить, если ты бросишь курить." "Я брошу пить, когда на работе станет поспокойнее."
 6. **Обобщения, философия** - подведение общей и неконкретной теоретической базы под выпивку. Например: "Я из семьи алкоголиков, поэтому у меня гены ненормальные." "У меня было такое несчастливое детство, что теперь я таким образом стараюсь преодолеть подсознательные чувства."
 7. **Уход от темы** - перемена темы разговора. Например: "Ну да, вчера я напился, так что у нас на ужин?" "Тебе не нравится, что я пью? А мне не нравится, что ты такая толстая!"
 8. **Пассивность** - игнорирование проблемы или роль жертвы. Например: "Я пытался бросить, но эта привычка сильнее меня." "Я ничего не могу поделать." "Если бы у меня была сила воли..."
 9. **Враждебность** - прибежание к угрозам, чтобы заставить других перестать обсуждать проблему. Например: "Я тебе противен в постели, пьяный? Прекрасно, сексом больше не занимаемся." "Отвяжись от меня!" "А тебе нравится, что я приношу домой зарплату?"
-