

# Введение

**Т**они и Кармен Гомес были женаты 19 лет, когда это случилось. В основном у них была хорошая жизнь с некоторыми шероховатостями то тут, то там. Были трудные времена, когда во время первой беременности случился выкидыш, когда у Кармен были опасения насчет рака груди, когда несколько лет назад Тони был без работы. Но они все же могли преодолевать жизненные невзгоды, пока их сын Эй Джей не погиб в автокатастрофе. Ему навсегда осталось 17 лет.

Это случилось так внезапно, словно нечто злое ворвалось в их дом и окутало Тони, Кармен и их 12-летнюю дочь Тину словно туманом. Ни Тони, ни Кармен не могут разогнать этот туман. И хоть они замечают, как их дочь Тина нуждается в ответах, они не знают, как начать говорить об “этом”. Тина проводит все больше и больше времени вне дома, укрываясь у друзей или оставаясь допоздна в школе, чтобы делать уроки. Такое ощущение, словно семья Гомес подверглась заражению, и время не лечит эти раны. Со временем все становится только хуже.

Тони часто спит днем, пропускает работу, поздно приходит домой. Начальство становится все более им недоволено. Тони всегда любил выпить, особенно, когда служил на флоте, но он не помнил, чтобы когда-либо было как сейчас. Все чаще и чаще он замечает, как тянется к выпивке. Одной рюмки всегда недостаточно. Он ненавидит рабочие дни, потому что ощущает зуд и стресс. Мысли становятся невыносимыми, если он не выпьет пару рюмок за обедом, чтобы снять напряжение. По ночам он пьет перед телевизором, пока не засыпает. Только тогда он может делать вид, что все хорошо. Только тогда он не думает о визге шин и о том, как Эй Джей был похож на него, когда улыбался.

Для Кармен тоже многое изменилось. Она проводит все больше и больше времени, уставившись в компьютер в маленьком кабинете рядом с гостиной. Кажется, она часами может пролистывать сайты, выбирая туфли, сумочки, одежду. Она никогда не была такой расточительной, раньше она бережно относилась к их общим деньгам. Кармен говорит себе, что она заслуживает хороших вещей, и никому не причиняет этим зла. Но ее по-

ведение становится странным. Она изощряется, пытаясь скрывать от Тони баланс кредитной карты. Иногда она даже не вскрывает коробки с покупками, которые приходят по почте. Кармен прячет их в шкафу в гостевой комнате. Она чувствует беспокойство и тяжесть внутри. Она не может уснуть. Кармен начала вставать ночью, чтобы делать онлайн-покупки. Кажется, это единственное, что может успокоить ее разум.

Тони и Кармен испытывают страх. Они чувствуют, что теряют почву под ногами. Но как же им отказаться от привычек, которые принесли им немного успокоения после гибели сына? Как им пережить это горе без попыток держать чувства под контролем?

Директор школы, в которую ходит Тина, вызвал ее родителей обсудить сочинение на свободную тему, которое она написала. В сочинении описано то, какой опустошенной и напуганной чувствует себя Тина, какими отстраненными и далекими стали для нее родители. В нем также упоминается, как ее родители ссорятся из-за денег, забывают об ужине и передвигаются по дому словно зомби.

Директор школы предложил Кармен и Тони эту книгу. Испуганные, расстроенные и беспомощные, они молча побрели в книжный магазин. Они купили два экземпляра этой книги, блокноты для записей и новую коробку ручек.

## Начало

Подобно Тони и Кармен, вам может показаться, что ваши аддиктивные побуждения запутывают, одолевают и контролируют вас. Поздравляем с началом работы над этой книгой — это ваш первый шаг к выздоровлению! Определенно, у вас есть шанс вернуться к жизни, которую вы хотите иметь. Выход из зависимости существует, и вы делаете первый шаг!

В конце каждой главы вы найдете раздел под названием “Визит к семье Гомес”. Вы можете проверить, как Тони и Кармен работают с новыми навыками и концепциями, которые вы изучаете. Вы увидите их выздоровление на пути, который они проходят вместе с вами.

## Кому может помочь эта книга?

Эта книга для вас, если вы страдаете от *аддиктивного поведения*. Аддиктивное поведение — это то, что вы продолжаете делать, даже если страдаете от этого; то, от чего не можете отказаться, даже если хотите. Эта книга поможет вам, если вы только стали на путь выздоровления или если уже прошли долгий путь восстановления и хотите улучшить вашу социальную и эмоциональную жизнь, предотвратить срыв.

Эта книга написана, чтобы помочь вам обрести благополучие и исцеление в долгосрочной перспективе. Это значит, что вы не только проработаете имеющиеся симптомы, но также доберетесь до их источника. Вы научитесь понимать свои мысли, чувства, поведение. Вы также поразмыслите над своими *утратами*. Утраты — это те жизненные события, которые значительно повлияли на вас, вызвали сильные эмоции, и, скорее всего, привели к вашей зависимости. Упражнения из этой книги помогут вам выявить ваши утраты и излечиться от них.

Цели этой книги заключаются в следующем:

- ослабить или прекратить аддиктивное поведение;
- научиться здоровым навыкам преодоления трудностей;
- обсудить причины зависимости и поспособствовать исцелению от нее там, где это наиболее важно, — в ее источнике;
- обучиться позитивным межличностным навыкам, навыкам самосознания и коммуникации, чтобы улучшить отношения и способствовать эмоциональному развитию;
- предложить эффективные упражнения и занятия, которые помогут обрести жизнь вашей мечты.

## Как использовать эту книгу?

Эта книга содержит полезную информацию и примеры клинических случаев, которые облегчат принятие новых идей, а также упражнения, которые помогут изменить вашу жизнь. Лучший способ научиться пользоваться этими инструментами — *применять их!*

Перелистывание сотни журналов о фитнесе не сделает вас стройнее, не так ли? Вам необходимо начать действовать и делать все самостоятельно.

Помня об этом, вы сможете извлечь максимум пользы из этой книги, если будете поступать следующим образом.

- **Прорабатывать эту книгу глава за главой.** Главы идут по порядку не просто так — каждая из них построена на навыках из предыдущей главы.
- **Заполнять рабочие листы и выполнять упражнения.** Возможно, вы даже захотите сделать копии этих рабочих листов, чтобы заполнить их еще раз. Именно в этом и заключается весь смысл!
- **Вести дневник.** Дневник — прекрасное место для размышлений о том, чему вы научились, и для понимания своих чувств в процессе выздоровления. Хотя в этой книге предусмотрено место для ваших ответов на вопросы, мы настоятельно рекомендуем вести также личный дневник в течение всего периода работы над ней.
- **Поговорите с консультантом или терапевтом.** Книга разработана для самостоятельной работы, и вы добьетесь результата таким образом. Но если у вас есть специалист, с которым вы можете обсуждать ситуацию непосредственно во время процесса, вы сможете выйти на еще более глубокий уровень.

Всегда помните, что усилия, которые вы вкладываете в процесс излечения, определяют то, что вы получите в результате. Сколько усилий вложить и какой результат получить — зависит только от вас. И вы стоите этих усилий! Вы начинаете путь к выздоровлению, который избавит вас от зависимости и приведет к миру. Давайте же приступим!

## От издательства

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо либо просто посетить наш сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: [info.dialektika@gmail.com](mailto:info.dialektika@gmail.com)

WWW: <http://www.dialektika.com>