

Vernon Johnson "INTERVENTION: A Step-by-Step Guide for Families and Friends of Chemically Dependent Persons" [ru]

Knygos esmė: pristatyti metodą, kuriuo galima įtikinti priklausomą žmogų gydytis nuo priklausomybės. Metodas paprastas – surenkate komandą artimų žmonių, kiekvienas surašote nemalonius įvykius, susijusius su to žmogaus priklausomybe ir užklupę jį netikėtai visi kartu – perskaitote tuos įvykius su vieninteliu emociniu atspalviu – rūpesčiu. Antras dalykas, ką turite būti padarę, tai po tokio perskaitymo iš karto žmogų nuvežti į priklausomybės gydančią vietą. Kad jis neturėtų laiko tai padaryti vėliau. Metodo esmė – priklausomas žmogus susikuria savo iliuzinę realybę ir nemato objektyviai savo elgesio. Jei vienas pats bandysi jam tą parodyti, dažniausiai nepatikės, bet kai susirenka 3-5 artimi žmonės (darbdavys, draugai, šeima, vaikai), tada jau nepatikėti yra labai sunku ir realybė prasibrauna pro susikurtą gynybinę sistemą.

p.10 Laukti yra pernelyg pavojinga.

p.22 Jei alkoholio ar kitų narkotinių medžiagų vartojimas atveda prie bet kokių pastovių neigiamų pasikeitimų asmeninėje, visuomeninėje, dvasinėje ir materialioje sferose ir toks žmogus nenustoja vartoti – tada jis yra chemiškai priklausomas.

p.30 Egzistuoja tiesinė priklausomybė tarp emocinių pasikeitimų lygio (pvz. išgėręs laimingas – negėręs liūdnas) ir priklausomybės lygio.

p.33 Kuo didesnis išradingumas galvojant visokiausius pasiteisinimus, tuo didesnė priklausomybė.

p.40 [Sutrinka natūrali psichinė nuotaikų reguliacija ir jos dabar jau reguliuojamos alkoholio-narkotiko pagalba.]

p.42 Projektavimas – tai procesas, kurio metu neapykanta sau perkeliama ant kitų.

p.46 Alkoholiko partneris ir vaikai yra linkę išsiugdyti ypatingą elgesio būdą tam, kad apsiginti nuo patiriamų pykčio, kaltės, gėdos, baimės ir vienatvės jausmų. Jie siekia būti tobuli. Ir iki tokio lygio tobuli, kad galima pritaikyti posakį: „pernelyg gerai, kad būtų galima patikėti“.

p.48 Kitas galimas elgesio būdas su alkoholiku – apatija (abejingumas). Požymiai:

- Nutolimas nuo šeimos
- Atrodo ramus, nieko nekritikuoja ir nieko nepalaiko
- Nutolsta ir nuo aplinkinių
- Pernelyg panyra į fantazijas ir svajones
- Išvis nelinkęs palaikyti jokių ryšių su kažkuo

p.69 Du metodai, kurie nerekomenduojami: konfrontuoti su priklausomu žmogum (nes tai panašu į bausmę, kurios ir tikisi alkoholikas. Nereikia jo bausti, jam priekaištauti ir t.t.) ir kitas – tokio žmogaus gynyba ir užglaistymas visko (taip padedate alkoholikui išvengti savo paties atsakomybės už poelgius).

p.70 Įtikinimo tikslas – sunaikinti sukurtus gynybinius mechanizmus, kad pro juos prasiveržusi realybė galėtų matytis pakankamai ilgai.

p.71 Įrodyta, kad jei sveikata nepažeista stipriai, darbas neprarastas, šeima neišsiskyrė, alkoholikai pasveiksta lengviau.

p.73 [Apie dugną] Kartais (tačiau labai retai) būna, kad alkoholikas susiduria su krūva problemų iš karto ir realybė prasimuša savaime, tačiau retai...

p.75 Jei vienas žmogus kitam pasako, kad pas jį uodega, tai tas kitas tik nusijuoks, o jei pasakys trys tą patį, tai jau ir atsisuks žmogus pažiūrėt! ☺

p.93 Metimas gerti pats savaime sukuria emocinį vakuumą ir gyvenimas jame gali pasirodyti juodžiausiu pragaru.

p.122 Kai paprastas pijokas negeria, jis jaučiasi normaliai. Kai negeria alkoholas, jis jaučiasi blogai, vienišas ir su skaudančia dvasia.

p.124 Alkoholis ir narkotikai – tai gatvės vaistai nuo dvasios skausmų.