

Петър Кралев

*Щастливият хуманист Джек Тримпи¹³ и групите му
за рационално възстановяване (Rational Recovery, RR)*



*Щастливият хуманист Джек Тримпи и
съпругата му Луис*

Джек Тримпи бил социален работник, затънал дълбоко в дебрите на алкохолизма през осемдесетте години на миналия век – поредният алкохолик, създал своя система за възстановяване. В началото като най-

най-разпространен подход за лечение започнал да посещава сбирки на АА и да чете „Голямата Книга” и програмата „12 & 12”. В едно интервю¹⁴ казва, че останал изумен и възмутен от безкрайното самодоволство и надменност в Big Book (Голямата Книга). Започнал да търси други пътища за възстановяването си и се натъкнал на група за рационално-емотивна терапия на Елис. Разбрал, че това е мястото, където би могъл да научи нещо прагматично за възстановяването си, без да го принуждават да чете молитви и да посещава по пет сбирки седмично в началото. Да се вземе сам в ръце, защото съдбата му зависи от самия него, вместо да се оставя в ръцете на някаква висша сила.

Постепенно Тримпи започва да мисли, че работата в терапевтичните групи би могла да се опрости до едно прагматично ориентирано образование на участващите относно проблемите на алкохолизма и да се сведе до това как да бъдат научени хората с алкохолен проблем или алкохолиците да не пият. Заема се да преосмисли и всички основни понятия, свързани с алкохолизма – т.е. подлага на съмнение почти всичко, свързано с „Анонимни Алкохолици” и постепенно се превръща в основен критик на АА, краен продукт на което е обширната му, остра статия „Анонимни Алкохолици. Разбира се, че това е секта”.¹⁵

През 1986 г. заедно с жена си Луиз, която нарича на шега свой мениджър, създава първите групи за рационално възстановяване (RR), които бързо се разрастват в мрежа извън пределите на САЩ. За 14 години до края на миналия век броят им нараства на неколкостотин в 360 града на страната и извън нея. В началото основа за работата на RR групите става рационално-емотивната терапия на Елис. Те се водят от инструктор, преминал задължително обучение по РЕТ, който обаче не е алкохолик. Работата им е проста, ограмотяваща, в рамките на няколко седмици и с висока резултатност. Тримпи счита, че възстановяването от алкохолизма е нещо банално и просто, за хората, които са мислели, че ще лекуват проблемите си с лекарства и сложни концепции, постепенно по време на трезвостта им тези проблеми изчезват и се покриват с пясъка на времето. Заявява, че е безсмислено да се губи време в безкрайно посещаване на сбирки на АА с години, и то ръководени от хора, които твърдят, че са пристрастени за цял живот и сами не са се справили с житейските си проблеми. Там участниците само се обърквали, без да се научат на нищо съществено за отрезвяването си.¹⁶

Джек Тримпи отрича изобщо болестната концепция за алкохолизма. Нарича „лъжа“ твърдението, че склонността била болест. За него „алкохолик“ е обидно понятие, а думата „рецидив“ - манипулация, полза от цялата тая митология имат само тия, които печелят на гърба на хората със зависимости. Възстановяването е изцяло лична отговорност и изисква малка поддръжка от семейството и близките. *„Добрата жена, казва Тримпи, е по-важна от добрата група“*. Никой според него не пие заради угнетеност или генетично предразположение, а защото се чувства добре и получава удоволствие, когато пие. Всичко друго е оправдание и лицемерие. Неистово опонира на опитите за насилствен отказ, упражняван в Хейзълдън спрямо алкохолиците с метод като интервенцията¹⁷.

Желанието за пиене според Тримпи възниква в някои по-архаични дялове на мозъка, които ръководят поведението и на животните. Желанието се превръща в аргументирано убеждение в коровите участъци, но в основата си има ирационални, анималистични състояния, изискващи инстинктивно

удоволствие. Точно те дават глас на желанието – това всъщност е ключът към „Съкрушителен курс по изучаване на Техники за Различаване Гласа на Зависимостта” (TRГЗ) на Тримпи. Това е основната цел на един участник в група: да се научи да различава обсебващия глас на зависимостта, идващ от примитивната част на мозъка, и да го отхвърля.

Тримпи се противопоставя на твърдението, че всяка ефективна програма за зависими трябва да има дълбоко религиозен характер - това носи огромни ограничения. При АА повечето неща са основани на вярата, а не на реалността и експеримента. И се стига до крайности с твърдения, които понякога могат да съсипят психиката на човек. Например, единственият аргумент срещу внезапно пропилия и влязъл в рецидив алкохолик при АА нерядко е, че вярата му не била достатъчна, което е безумен и често пъти безкрайно несправедлив упрек. Без никой да се интересува от конкретните обстоятелства на живота и интрапсихичното му състояние.

Групите за рационално възстановяване са по-скоро познавателни, като целта е полученото познание да се използва за премодифициране на поведението (когнитивно-бихейвиористична основа). Без да се интересува от миналото на членовете, без да ги кара да се изповядват, консултантът или съветникът (advisor) се опитва да им помогне да изучат основните принципи и практики на рационално-емотивната терапия и да ги насърчи към дискусията относно ирационалните им вярвания, благодарение на които пият и блокират постигането на трезвост. Тук прозират още разлики с принципите на АА, където не се спори, не се дискутира, всичко се приема на доверие и се търси усилено разнищването на греховете от миналото¹⁸.

В хода на RR срещите се обсъждат и дисфункционалните вярвания на членовете, конкретни техники, четат се откъси от така наречената "Small Book" на Джек Тримпи, като контрапункт на Big Book с пародия на нейни текстове, книги за самоусъвършенстване, касети... Ето една забавна пародия на пасаж от „12 & 12” в „Small Book”: *„Направихме списък на всички хора, на които навредихме и станахме склонни да ги дразним с нашата вина и покаяние. Посетихме всички тези хора и им показахме, че сега сме по-висши от тях.”*

Целта на множеството техники в RR е да се активизира мисленето на участниците, да се провокират чувствата им, да се насочат към по-конкретни действия. Така ще се постигне и необходимата философска промяна, която ще доведе до трезвеност и ще минимализира отрицателните емоции, тласкащи ги обикновено към пиене. Групите за рационално възстановяване са създадени повече като средство за самоусъвършенстване, те не са за самопомощ, тук се набляга повече на индивидуалното, самостоятелно усилие и волята, а не на предаването в ръцете на групата, спонсора или висшата сила. Има и други важни отлики от „Анонимни Алкохолици“:

1. RR не потвърждава болестната концепция за алкохолизма.
2. Вижда участието в група за терапия като ограничено във времето и не насърчава безконечното участие в сбирки.
3. Препоръчва доживотно въздържание, единствено когато са правени нееднократни опити да се ограничи пиенето, но са били безуспешни.
4. Приема, че може да се помогне на алкохолици и от терапевти или съветници, които никога не са били зависими.
5. Не разглежда децата на алкохолиците като емоционално обременени или подтиснати, нито близките като съзависими.
6. Няма никакво противоречие с това, членовете на групата да са религиозни, за да си помогнат по този начин относно зависимостта или друг проблем. Но не се приема, че освобождаването от зависимостта изисква непременно намесата на висша сила или че това не би могло да се случи и без духовни методи.
7. Препоръчва рационално-емотивната терапия или други терапевтични форми като важни за интензифициране на вътрешните сили у човека, тъй като те са важен елемент от процеса на освобождаване от зависимост. Признава, че пиенето и емоционалният безпорядък, свързан с него, имат биохимични, биологични и социални аспекти. Затова е необходима съвместна работа на лекари, психолози и социални работници, за да се помогне пълноценно на пристрастените.

8. Възражава се срещу монопола на „еднопартийни“ системи за помощ на алкохолиците от типа на АА и нейната висша сила и поощрява многовариантни системи, които могат да включват, но могат и да не включват АА.

9. Възражава и се противопоставя на разрасналите се дванадесет стъпкови програми от всякакво естество и на религиозните форми на лечение, които не оставят възможност за избор.

10. В отличие от „Анонимни Алкохолици“ RR търси научно изследване на ефективността и успеваемостта на групите за самоусъвършенстване и сътрудници за изследванията на алкохолизма, които се провеждат в различни научни учреждения – например на медицинския университет в Харвард и медицинския университет в Ню Йорк¹⁹.

„Рационално Възстановяване“ учи практикуващите да се противопоставят на подтискането на индивидуалността, макар че настоява за оценка и анализ на мислите, емоциите и чувствата. Но без да се обезценява индивидуалността. Нито РЕТ, нито RR, нито АА са единствен отговор на проблема с алкохолизма, нито пък единствените форми за помощ.

В САЩ работата на Джек Тримпи се приема сериозно, макар че много хора не са съгласни с него, като го считат за прекалено краен. Той е един и от създателите на „Smart Recovery“, друга алтернативна на АА организация. Двамата със съпругата му Луиз са приети за членове на The American Human Association, където членове са и Ейбрахам Маслоу, Ерик Фром, Скинър, Карл Роджърс, Алфред Коржибски, Едуин Уилсън и Албърт Елис²⁰. Неговата система от групи на алкохолици Rational Recovery се счита за постижение на хуманизма в САЩ. Книгите му се издават в милионен тираж, комичното е, че ги четат и хора, които посещават „Анонимни Алкохолици“. Последното е описано от един журналист, Стивън Бърг, който се срещнал с някои от тях – четели „Small Book“ тайно от останалите участници в АА групата, за да не ги дразнят и да не предизвикат скандал²¹.

През 1999 г. Джек Тримпи прави неочакван обрат в схващанията си²². На първо място отрича ролята на специалисти, които не са алкохолици, в терапията на алкохолизма. След това обявява за разпуснати всички групи за

рационално възстановяване по света – за него групите за самопомощ са просто лошо наследство от „Анонимни Алкохолици” и като цяло груповото движение повече е вредно, отколкото полезно - като препоръчва на участниците да поемат собствената си пълна отговорност за доживотно въздържание. Твърди, че са допуснали грешка, тръгвайки по пътя на АА групите. Продължава да създава групи, но акцентът се измества към по-прости инструкции. Отстранява професионалните инструктори и изисква помощниците в групите да са алкохолици с дългогодишна трезвост. Самата формула на RR се изменя, защото възможностите, които предлага, са несъвместими с групите за самопомощ. В новите групи се набляга най-вече на „Техниките за Разпознаване Гласа на Зависимостта, (ТРГЗ). Съкрушителен курс”²³. Твърди, че осем занятия по 90 минути за малки групи са достатъчни. В един руски сайт е преведена статистическа информация на Тримпи за успеваемостта им, с единствен критерий – времето за въздържание на членовете от контролната група²⁴. За период от 17 месеца от 105 души 45 % съобщават за пълен отказ от алкохола и наркотиците (януари, 1997 – май, 1998). Освен това се съобщава за подем на настроението и снижаване на депресията и тревожността. Той счита, че обучението в ТРГЗ може да се извършва и on-line. Съдържанието на ТРГЗ е преведено на руски език. Само през януари, 1999 г. сайтът с ТРГЗ на „Рационално Възстановяване” е посетен от 11 000 души.

Интересни са някои от схващанията на Тримпи за взаимоотношенията между зависимия човек и близките му. Според него химическата зависимост мотивира отказ от лечение и това е най-тежкото и последствие. Болшинството зависими от алкохола хора все още не са алкохолици. Наркоманът или алкохоликът може да спре употребата на химичната субстанция завинаги. Едно от глупавите последствия на зависимостта е, че тя разрушава отношенията с хората. Много разюздани хора осъзнават зависимостта си, едва когато някой близък престане да ги понася. След осъзнаването спасението вече не е отгатык планината.

Никой от близките не е длъжен да понася цялата тежест на промените и да се превръща в съзависим. Тримпи съветва близките да не приемат, че техният зависим страда от болест, а от засилена глупост. Изявлението на зависимия, че е болен, всъщност е лицемерно, целта му е да го предпази от решението за незабавен отказ. Не могат да се наричат близките „помагачи“, когато човекът им продължава да се налива.

„Ако тия, които обгрижвате – казва Тримпи, - използват най-добрите ви качества, изпадате в ролята на дръвник... Ако разбирате, че ви използват, само за да получават удоволствие от алкохола, то изборът ви е осъзнат и ясен. Но ако не – поставяйте ултиматум. Не съдействайте за манипулациите на вашия любим и останете независим. Не търсете смисъл там, където го няма. Просто или приемате статуквото, или не.”²⁵

Отказването от самостоятелно посещаване на група за самопомощ не означава отказване от помощ. Може би това не е вариант за този човек. Може би по-добре ще се справи, ако опита сам, независимо. Ако се лекува, но продължава да пие, това не означава, че тези, които стоят зад него, са претърпели неудача или че му помагат за пиенето. Или че алкохоликът е посилен от близките си. Това може да означава, че той има желание да спре, но просто не знае как да го направи. Тогава по-добре да му се разкаже не за Дванадесетте стъпки на АА, а за психологическите подходи към оздравяването или за „Рационално Възстановяване”.

Ако близкият със зависимост реши да посещава курс по ТРГЗ, отначало може да се сблъска с нестабилност, раздразнителност и безпокойство, но това е естествената реакция от отказа на нещо, което е било важно и съществено. Това не означава, че пиенето или употребата на наркотици ще се възобнови. Нека близките да помнят, че отказът не прави човека идеален. *„Не плашете себе си с предположението, че постъпвайки някак, ще провокирате рецидив. Не сте способни да направите това... Дали има живот след наркоманията? И още как. Посетете нашата страничка с благодарствени писма и се запознайте с хората, които самостоятелно са се излекували от наркоманията, използвайки ТРГЗ”²⁶*

„Рационално Възстановяване” препоръчва на членовете на семействата на зависими да се държат по-далече от груповото оздравително движение от типа на Ал-Анон. Опитът, основан на обратните връзки с хиляди семейства според Тримпи свидетелства, че Ал-Анон е антисемейно направление и стремежът му е да замени семейните връзки с привързаност към групата. Там се изключва възможността за самостоятелно оздравяване чрез запланурана трезвост. Не бива близките да се съгласяват да им лепят етикети „съзависим” с прогнозите, че ще стане по-лошо, ако напуснат групата, те трябва да се съпротивляват на вмешателството, че се налага да променят възгледите за проблема си. *„Не разказвайте глупави истории за семейния си живот, защото групите на „Ал-Анон” в никакъв случай няма да съхранят тайната ви. Ако имаха разбиране и търпимост, щяха да ви приемат такива, каквито сте, без да се грижат за това, че не споделяте гледната им точка. Ако убежденията им не съвпадат с вашите, никой няма да ви обърне внимание и можете спокойно да напуснете сбирката.”*²⁷

Отричайки ролята на групите за самопомощ при лечение на алкохолизма, а в последния си период и на професионалната психотерапия Джек Тримпи наистина достига до крайности. Но въпреки това в идеите му има много рационални зърна, които могат да се доразвиват и използват. ТРГЗ въздейства емоционално, засягайки всички човешки устои, като наблюдава на хуманистичната същност на човека. Прагматичният му, опростен подход лесно може да заработи във всяка болница и да предостави материал за наблюдения и изводи, тъй като за разлика от АА групите, тези са отворени за сътрудничество.

Ценното в ТРГЗ и изобщо в рационално-емотивния подход, използван от Тримпи, е това, че акцентира върху хуманистичното начало у човек като средство за справяне с проблема. Акцентира върху неговата интелигентност и разчита на духовността му, макар и в много по-различен смисъл от този, който влагат „Анонимни Алкохолици”. Заслужава да се дискутира и този въпрос: кога алкохолизмът се превръща в болест, каква е разликата между човек с алкохолен проблем, който се напива често наистина до безпаметство, и истинския алкохолик? И не е ли наистина време да се простим с някои

клишета и етикети от миналото? От жалък нещастник той се опитва да изгради от зависимия в групата си герой, който придобива увереност, че ще се справи с проблема със собствената си воля, сили, интелект и достойнство.

Другата му заслуга е, че въведе хуманистичната психология в групите за самопомощ – алтруизма, човешките цели, за които си струва да се бориш, понятието за смисъл на живота, свободата на избор, личното достойнство, вярата в собствените сили и възможности, уникалността на индивидуалността. Успя да го направи заради дълбокото си уважение към зависимия, на когото непрекъснато се опитва да върне самоуважението.

Разбира се, подобна система трудно може да проработи самостоятелно при крайни алкохолици, тъй като те имат нужда, както от медицинска помощ, така и от комплексен подход в много по-дълъг период на възстановяване. Третото важно нещо, което направи Джек Тримпи, е че застана в основата на така нареченото SMART общество в началото на създаването му, върху което се спрях накратко.

Използвани източници и обяснителни бележки

13. По името на едноименната статия „Щастливият хуманист“ на Албърт Елис, посветена на Джек Тримпи и „Рационално възстановяване“

14. Интервю на Клиф Уолкър с Джек Тримпи

<http://www.positiveatheism.org/rw/rthrive.htm>

15. Съществува анонимен превод на български език на статията „Анонимни Алкохолици“. Разбира се, че това е секта“ в клуб „Алкохолно зависими“ на dir.bg на адрес:

<http://clubs.dir.bg/showthreaded.php?Board=anonalc&Number=1949051168&page=1&view=collapsed&sb=5&part=>

Цялостен превод на руски на статията „Анонимни Алкохолици”. Разбира се, че това е секта” е публикувана в руския сайт:

<http://www.romashkovo.org/vifesda/materials/2008/10.html>

А тук е оригиналът на статията в англоезичен сайт:

<http://74.125.39.104/search?q=cache:-S9XsCoSKWAJ:www.recoveryroadmap.com/Big-M/AA-Cult.pdf+Jack+Trimpey&hl=bg&ct=clnk&cd=20&gl=bg>

16. В статия на Тримпи със заглавие: „Rational Recovery. Why Self-recovery?”

<http://www.ratbustersanonymous.com/forum/viewtopic.php?f=29&t=186>

17. В статията „Анонимни Алкохолици”. Разбира се, че това е секта”

18. "Щастливият хуманист. Рационално-емотивната терапия срещу „Дванадесетте стъпки”

Албърт Елис, сп. „Хуманист”, XI-XII, 1992

<http://www.a-1associates.com/aa/humanist2.htm>

19. Пак там.

20. Доклад на Асоциацията на Американските Хуманисти:

<http://www.americanhumanist.org/publications/morain/chapter-9.html>

21. „Drunk Like Me” (Пиян като мене), Статия на Стивън Бърг

<http://www.salon.com/health/feature/1999/06/16/alcoholism/print.html>

22. „Отмена: Оздоровително групово движение закрыто!” Подробна информация на Джек Тримпи за разпускане на групите за рационално възстановяване в тази статия. В руския сайт:

<http://www.narcom.ru/publ/info/700>

23. „Техники за Разпознаване Гласа на Зависимостта (ТРГЗ)” на Джек Тримпи, рус.:

<http://www.narcom.ru/selfhelp/crash.html>

24. „Отмена: Оздоровително групово движение закрыто!” Подробна информация на Джек Тримпи за разпускане на групите за рационално възстановяване в тази статия. В руския сайт:

<http://www.narcom.ru/publ/info/700>

25. „Для членов семей, друзей и коллег наркоманов”. Съветите на Джек Тримпи към алкохолици и близки на алкохолици, рус.

26. Пак там.

27. Пак там.