

## БЕССИЛИЕ И НЕУПРАВЛЯЕМОСТЬ

**Введение.** До того, как приехать к нам в центр, каждый из вас, вероятно, прошел длинный путь тщетных попыток приспособиться к нормальной жизни.

Алкоголик и наркоман находятся в тяжелой неволе: алкоголь и наркотики дают им единственную возможность считать жизнь терпимой или снимать нервное напряжение.

Существование в таких условиях вскоре делает жизнь алкоголика или наркомана неуправляемой.

Каждый алкоголик или наркоман в какое-то время пребывает в заблуждении, что он может контролировать и наслаждаться употреблением алкоголя или наркотиков. Многих это заблуждение преследует до ворот безумия или смерти.

Тот, кто пристрастился к алкоголю или наркотикам, не может возвратиться к их контролируемому употреблению. У таких людей серьезная болезнь, против которой их пониженный физический и умственный потенциал бессилён.

Эта болезнь прогрессирует и неизлечима. Однако доказано, что эту тяжелую болезнь можно остановить в любой момент ее прогрессирования, если лицо, страдающее ею, хочет принять помощь.

Первый шаг к выздоровлению заключается в полном признании самому себе, что мы зависимы от химических веществ (алкоголя или наркотиков) и не можем позволить себе снова начать выпивать или употреблять наркотики.

**Поиск знания.** В поисках знания о себе и своей болезни вы участвовали в ряде занятий. Во время этих бесед вам приводились некоторые факты о пристрастии к алкоголю или другим изменяющим психику средствам.

Давайте рассмотрим некоторые из основных моментов наших поисков, благодаря которым мы стали бессильны перед непреодолимым желанием выпивать или употреблять наркотики.

### **Зависимость от алкоголя и наркотиков - болезнь:**

1. Те, люди, которые не могут никак устоять перед употреблением алкоголя, проявляют болезнь, которая называется алкоголизмом с медицинской, психической и в значительной степени, социальной точек зрения.

2. Эта болезнь заключается в пристрастии к алкоголю или наркотикам с определяемыми симптомами и определенным прогрессированием.

3. Продолжительное употребление алкоголя некоторыми людьми приводит к потере ими контроля или появлению бессилия, которые заключается в следующем:

а) растущая физическая необходимость в алкоголе и неспособность обходиться без него;

б) психологические затруднения и физические страдания, вызванные похмельем;

в) невозможность или отсутствие желания есть, часто приводящие к нарушениям питания;

г) расстройство эмоций, которое может внезапно привести к таким физическим расстройствам, как артрит, диабет, мигрень, рак и некоторые сердечные заболевания;

д.) физические расстройства органов, такие, как цирроз печени, панкреатит и нарушение функции головного мозга.

Во время сессий в анкетах, содержащих такие вопросы, как «Вы страдаете алкоголизмом?» или «Вы зависите от алкоголя или наркотиков?» большинство из нас отвечают: «Да». Это еще раз доказывает наличие вашего бессилия перед употреблением алкоголя или наркотиков.

Мы изучили и обсудили схему прогрессирования алкоголизма и наркомании. Отмеченные фазы разбираемой болезни основаны на исследовании поведения алкоголиков специалистами в этой области, и вы можете найти в своей жизни многие из следующих симптомов болезни:

1. Употребление алкоголя для облегчения. Алкоголик находит временное облегчение от болей или напряжения, возникающих от скуки, гнева, депрессии, жалости к себе и других отрицательных эмоций.

2. Озабоченность употреблением алкоголя. Алкоголики:

- а) часто подбадривают себя несколькими глотками спиртного перед вечеринкой;
- б) тайком выпивают несколько рюмок в кухне;
- в) избегают встреч без алкоголя или наркотиков;
- г) стараются, чтобы у них не иссякали запасы алкоголя или наркотиков.

3. Потеря контроля: первая рюмка вызывает непреодолимое желание продолжать пить.

4. Оправдания и рационалистические объяснения с целью извинения неприемлемого поведения: мы возлагаем вину за наше чрезмерное употребление алкоголя или наркотиков на всё и всех, защищая уважение к себе, которое мы теряем.

5. Усиление нерациональных схем поведения:

а) мы становимся враждебными к тем, кто глубоко заинтересован в нашем благополучии;

б) мы расточительны в финансовом отношении, стремясь компенсировать семью или друзей за нашу безответственность, тем самым, создавая дополнительные затруднения, тратя деньги, нужные на текущие расходы.

6. Распад человеческих отношений:

- а) мы прекращаем общаться или быть внимательными к семье и сослуживцам;
- б) мы ищем компаний ниже нас по уровню людей.

7. Рост физического бессилия:

- а) нервозность мешает нашей повседневной деятельности;
- б) жизненно важные органы, такие, как сердце, печень и мозг напряжены;
- в) становится необходимым помощь врача или госпитализация.

8. Потеря духовного контакта:

- а) усиливается чувство, что ты «плохой» или «грешник»;
- б) потеря веры в силу Всевышнего помочь нам.

Все эти состояния или факторы способствуют неуправляемости нашей жизнью.

**Неуправляемость жизнью.** Авторитеты в области изучения и лечения алкоголизма определяют алкоголика, как "лицо, чье пристрастие к алкоголю вызывает постоянные затруднения в любой области его жизни".

Ключевое слово «постоянные», и всё определение могло бы быть более точными, если добавить «и усиливающиеся», потому что затруднения алкоголика редко остаются на одном уровне в течение долгого времени. Менее важны слова «в любой области его жизни».

Бессилие и неуправляемость становятся очевидными в следующих областях жизни лица, потенциально склонного к злоупотреблению алкоголем или наркотиками:

I. Внутренняя или духовная жизнь. Мы очень беспокоимся, когда замечаем, что мы делаем больше ошибок, чем наши друзья. Мы можем оправдать эти ошибки временно, но в нашем сознании они остаются надолго.

Каждый раз, когда что-то, что мы не планируем или не ожидаем, случается в связи с нашим злоупотреблением алкоголем или наркотиками, к нам возвращается раздражающее нас сомнение. Наш мозг постоянно озадачен.

Когда любящие нас говорят, что наше беспокойство связано со злоупотреблением алкоголем или употреблением наркотиков, вероятнее всего, что они встретятся с яростным отрицанием этого.

2. Затем признаки постоянных затруднений обычно проявляются в домашней обстановке. Резкое поведение, связанное со злоупотреблением алкоголем и наркотиками, проявляется, прежде всего, по отношению к самым близким людям: жене, мужу, любовнику; любовнице, родителям, сестре, брату, другу.

Наше необычное и неожиданное поведение вызывает ссоры, за которыми следует охлаждение в отношениях или искренние обещания вести себя лучше.

3. Вероятно, следующая область, которая затрагивается поведением алкоголика или наркомана, это общественная жизнь. Сильное пьянство или употребление

наркотиков может быть принято друзьями в течение лишь небольшого периода времени. Но, когда оно продолжается, злоупотребляющий алкоголем или наркотиками больше не приглашается туда, где возможно распитие алкогольных напитков или употребление наркотиков. Часто они обнаруживают, что их приглашения на вечеринки, где они будут хозяевами, не принимаются.

Мы начинаем менять друзей и избегать своих старых знакомых, особенно, если они пытаются заговорить с нами серьезно о злоупотреблении алкоголем или наркотиками.

Даже сам предмет - злоупотребление алкоголем или наркотиками - становится постоянной проблемой в общественной жизни алкоголика или наркомана.

4. Время, когда злоупотребление алкоголем или наркотиками вызывает затруднения в физической жизни алкоголика или наркомана, самое различное.

5. Злоупотребление алкоголем или наркотиками может вызывать постоянные затруднения в деловой или профессиональной жизни алкоголика или наркомана в течение долгого времени, но исход может быть неожиданным и окончательным: потеря работы и профессиональный позор.

6. Естественно, если злоупотребление алкоголем или наркотиками вызвало напряженное состояние во всех или даже нескольких вышеперечисленных областях жизни, в таком же положении может оказаться и финансовая область.

7. Наша половая жизнь ухудшается с продолжением злоупотребления алкоголем или наркотиками. Мужчины, в конце концов, становятся импотентами или испытывают преждевременное семяизвержение. Как мужчины, так и женщины, в конце концов, совсем прекращают интересоваться половыми отношениями.

**Разница между лицом, независимым и зависимым от алкоголя или наркотиков.** Если употребление алкоголя или наркотиков вызывает постоянные и усиливающиеся затруднения в любой области жизни нормального потребителя алкоголя или наркотиков, он или снизит или прекратит их употребление. Лицу, не злоупотребляющему алкоголем или наркотиками, может нравиться или не нравиться этот поступок, но он совершит его.

Лицо, зависящее от алкоголя или наркотиков, действует по-другому:

1. Мы можем осознавать, что прекращение употребления алкоголя или наркотиков - решение проблемы.

2. Мы можем сказать, что мы откажемся от нашей пагубной привычки и быть убеждены, что мы собираемся сделать это.

3. Мы не можем прекратить употребление алкоголя или наркотиков потому, что мы бессильны сделать это.

В этих растущих джунглях беспокойств и волнений, где мы блуждаем, уставшие и сбитые с толку, мы теряем нашу самонадеянность и самоуверенность.

**Безупречность.** Алкоголик или наркоман очень часто желает быть безупречным на своей работе и в личных отношениях. Усиливающаяся неуверенность в себе, чувство вины и физические последствия чрезмерного употребления алкоголя или наркотиков не позволяют им достигнуть такого уровня своего поведения, который удовлетворил бы их.

Мы ежедневно обеспокоены нашей неспособностью справиться с невзгодами жизни. Незначительные вещи принимают угрожающие размеры и создают чувство раздражительности. Жизнь кажется непрерывным рядом текущих водопроводных кранов, неоплаченных счетов, разорванных обувных шнурков и безрассудных боссов. Единственный выход видится в бутылке или наркотиках. Этот путь делает нас менее способными бороться с невзгодами жизни, и мы бессильны соскочить с этой карусели.

Мы продолжаем употреблять алкоголь или наркотики в увеличивающихся количествах в поисках чувства облегчения и способности что-то сделать, в тщетной надежде скрыть от окружающих, что мы потеряли уверенность в себе и самоконтроль.

В нашем предыдущем исследовании и дискуссии важного первого принципа выздоровления – «мы согласились с тем, что мы бессильны перед алкоголем, наша жизнь стала неуправляемой» - мы рассмотрели роль, которую играют в нашем выздоровлении

допущение и признание того, что наша зависимость от алкоголя или наркотиков является болезнью.

**Области ухудшения состояния.** Мы признали, что произошло ухудшение в следующих трех областях:

- 1) в нашем духовном складе,
- 2) в наших умственных способностях,
- 3) в нашем физическом состоянии. Дополнительные доказательства нашего бессилия:

1. Мы обещали себе и другим, что мы больше не будем выпивать или принимать наркотики.

2. Мы пытались изменить характер нашего употребления алкоголя или наркотиков: пить вино, вместо виски, или только пиво, употреблять пилюли, вместо кокаина, пить небольшое количество, пить спиртные напитки или употреблять наркотики в определенный час дня и т.п., но по-прежнему мы продолжали выпивать и употреблять наркотики.

3. Многие из нас искали облегчение в употреблении только наркотиков. Но часто такое поведение возвращало нас к пьянству или вело к употреблению, как наркотиков, так и алкоголя.

4. Мы желали прекратить употребление алкоголя или наркотиков и ненавидели неисправимые ситуации, которые возникали в результате этого, однако продолжали употреблять большие количества алкоголя или наркотиков.

5. Много раз, когда дела действительно шли к лучшему, мы выпивали или принимали наркотики. Мы знали, что последствием будет разрушение нас самих и окружающих, однако мы были бессильны сопротивляться.

Мы поняли, что существуют три основных вида отношений, дающих нам возможность признать наше бессилие перед алкоголем и наркотиками:

- 1) честность по отношению к себе и окружающим,
- 2) смирение - желание познать себя и попросить помощи у окружающих и Высшей Силы,

- 3) желание - искреннее убеждение в том, что мы хотим быть трезвыми, а не жить так, как мы жили раньше.

**Подчинение.** Мы исследовали необходимость и пользу безоговорочного подчинения в своей душе в результате нашего признания того, что:

- 1) мы больны,
- 2) мы можем выздороветь,
- 3) отказ от употребления спиртных напитков – единственный путь к выздоровлению,

- 4) мы нуждаемся в помощи высшей силы.

Мы признаем, что мы бессильны перед алкоголем и наркотиками, что наша жизнь стала неуправляемой.

Зависимость от химических веществ (алкоголя и наркотиков) была определена некоторыми специалистами, как «болезнь одиночества», но какая надежда и поддержка заключаются в словах «мы признаем»!

Перед нами простая истина, заключающаяся в том, что многие прошли этот путь до нас, другие проходят этот путь с нами, и мы можем вести других нашим примером трезвости и нежной заботы.

Если мы бессильны, для того, чтобы бороться, мы должны где-то искать силу. В каждом человеке имеется скрытая сила, которая идет на сознательный контакт с Богом.

Знание того, что мы не можем выздороветь в одиночку и что нам надо просить помощи для этого, помогает нам двигаться вперед.