

БЕССИЛИЕ

Первый шаг 12-ступенчатой Программы Анонимных Алкоголиков гласит: «Мы признали свое бессилие перед алкоголем; признали, что мы потеряли контроль над своей жизнью. Без понимания, осознания и принятия этого факта невозможно движение по пути выздоровления. И эту работу нам необходимо проделать самим и для себя. В этой беседе мы постараемся с новой точки зрения взглянуть на известные факты и, возможно, по-новому понять себя и свою жизнь.

Что такое бессилие? Это ощущение невозможности своими силами что-то сделать, изменить, проконтролировать, существенно повлиять. С этим фактом, с этой невозможностью мы сталкиваемся ежедневно, ежечасно и ежесекундно на протяжении всей нашей жизни. Мы не можем изменить расположение небесных светил и их движение. Не можем отменить или задержать восход солнца, приход времен года. Мы бессильны изменять законы природы. Мы зачастую бессильны перед обстоятельствами, происходящими вдали или близко от нас, например: перед расстрелом мирной демонстрации, происходящей на другом конце земного шара или у нас под окнами, перед инфляцией в Японии ровно, как и инфляцией рубля, лежащего в нашем кармане. Мы не можем изменить других людей, и это относится в одинаковой степени к папуасу Новой Гвинеи и к самому близкому родственнику

Точно так же мы иногда бессильны перед собственной физиологией, биохимией, законами обмена веществ в нашем теле, законами нашей интеллектуальной, эмоциональной и душевной (или духовной) жизни. Мы Бессильны перед влиянием на нас химических веществ: кислорода, воды, спирта.

И, несмотря на вышеизложенную пессимистическую картину, мы на Протяжении всей нашей жизни убеждаемся, что некоторые вещи, события, явления, люди поддаются нашему влиянию, и, значит, наше бессилие имеет границ, которые, будучи правильно установлены, превращают наше бессилие в силу, которая помогает и дает возможность нам жить. Например, законы гравитации, если их не учитывать, не дают нам взлететь с помощью рук, но дают, если их учитывать, возможность полета в космос, строительства огромных зданий и многое-многое другое. Отсюда следует, казалось бы, очень простое правило: учитывай все законы, как физического, биологического, так и духовного миров и живь! Счастливо! Однако выполнить это гораздо сложнее и труднее, чем пожелать. Что мешает этому?

Во-первых, незнание многих законов. . Во-вторых, сложность одновременного гармоничного действия законов физического, биологического, общественного, психического и духовного бытия в человеке,

Как это можно применить к алкоголизму? К признанию своего бессилия перед спиртным? Пока человек учитывает законы жизни тела, умственной деятельности, душевной и общественной или социальной - он живет благополучно и счастливо в той мере, в какой он знает и научен соблюдать эти законы. Как только он начинает нарушать одни или другие законы, благополучие и счастье, душевный покой уходят, и появляется боль (тела, души, эмоций), которая заставляет человека искать пути устранения этой боли. И наиболее легким и приятным методом устранения всех видов боли является введение в организм веществ, изменяющих ее восприятие. Боли в сердце исчезают при приеме, например нитроглицерина. Боли в области почек и печени и наличие спазма устраняются но-шпой, папаверином; боли в области желудка утихают при помощи новокаина и т.д.

Однако человечество уже давно узнало, что есть вещества, устраняющие боли не только физические, но и душевные и эмоциональные одновременно. Этими веществами являются алкоголь и наркотики. Человек создан природой свободным. А свобода - это степень выбора. Человек более свободен, когда у него есть несколько вариантов поведения в какой-то ситуации. Если что-то или кто-то причиняет боль, то есть три варианта поведения (упрощенно):

- 1) уничтожить источник боли; ..
- 2) удалиться от источника боли (физически, психологически, эмоционально, социально);
- 3) изменить восприятие боли.

Последний вариант является самым простым и легким и заключается в приеме обезболивающих веществ (алкоголь и наркотики).

Подавляющее большинство людей принимает впервые алкоголь или наркотики в силу традиций, обычаев, любопытства и т.д. И таким образом знакомится с положительным действием изменяющих сознание веществ в дальнейшем некоторые люди по не вполне понятным причинам для решения многих жизненных проблем, все чаще и чаще используют последний вариант, лишь изредка применяя первые два. И на этой стадии алкоголь является или выступает в роли надежного друга и помощника. Однако по мере учащения приема этих веществ кроме их положительного воздействия (снятие стресса, облегчение общения, обезболивание), начинают проявляться и их побочные эффекты: забывчивость и потеря памяти (иногда очень кратковременная), снижение и потеря координации движений, способности четко мыслить, способности контролировать свои действия и поступки, психосоматические нарушения и т.д. Последствия выпивок начинают проявляться в последующие трезвые дни: болит голова, Желудок, сердце, утеряны какие-то вещи, совершены неблагоприятные поступки. Таким образом, алкоголь из друга превращается в мелкого пакостника. И для того, чтобы пережить боль, которую причиняет мелкий пакостник, человек снова прибегает к алкоголю и наркотикам. И по мере роста пакостей и боли от них, растет и доза «обезболивающего» вещества и болезнь прогрессирует. Наступает привыкание, изменение биохимии и обмена веществ в сторону физиологической, психологической и эмоциональной зависимости человека. Утрачивается способность выбора. Алкоголь из "мелкого пакостника" превращается в рабовладельца, а алкоголик становится рабом. Это и есть бессилие перед алкоголем и Наркотиками.

Давайте рассмотрим, как обнаружить бессилие, т.е. Свою зависимость от алкоголя? Человек создан таким образом, что познание принятия окружающего мира и себя в этом мире происходит благодаря функции высшего отдела нервной системы - коры головного мозга. Однако мы должны признать факт, что не все объекты познания, события и явления одинаково легко изучаются и принимаются нами к сведению. Легче познаются и принимаются факты, которые связаны с реализацией и действием наших основных инстинктов: самосохранения, питания, жажды, полового и пробуждают те или иные чувства. Причем, если познаваемый объект больше способствует удовлетворению инстинкта и окрашен Положительными эмоциями, то изучение его и принятие к сведению происходит легко и быстро, а если посягает на наши инстинкты и окрашен отрицательными чувствами, то изучается с трудом и длительное время. Отсюда становится ясно, что положительное действие алкоголя, которое дает человеку снятие стрессов, страхов, напряжения, радость общения, обезболивание души и тела, изучается быстро и легко и запоминается на всю жизнь. А узнавание и принятие фактов отрицательного воздействия алкоголя, которое может привести к необходимости контроля, резкого уменьшения количества алкоголя или отказа от него (и всего положительного, что он, алкоголь, несет) происходит очень длительно, тяжело, а у некоторых может не произойти вовсе. Этот процесс в психологии называется отрицанием. И принимает следующие формы или виды:

Преуменьшение - как количества Выпитого алкоголя, так и числа к степени последствий, вызываемых пьянкой, так и своей инициативы в Факте пьянки;

Обвинение других людей или обстоятельств, сюда же примыкает враждебность к тем, кто указывает алкоголику на проблему;

Рационализация - это логичное объяснение, обоснование того, что в этой или иной ситуации необходимо было выпить, причем чувства скрываются или игнорируются.

Интеллектуализация или морализация - это тоже логическое объяснение себе и другим необходимости выпивки с привлечением культурно-Нравственных норм данного социума, разрешающих выпивку.

Цель обнаружения отрицания в себе - это возможность не голословно, а с фактами на руках признать то, "что я болен, я страдаю химической зависимостью от алкоголя или наркотиков, я - бессилен перед их действием, а значит, нуждаюсь в притоке силы извне, т.е. Нуждаюсь в посторонней помощи. И эту помощь я могу найти у своей Высшей Силы, у Бога, у членов А.А., у специалистов, у других людей".

Очень важно понять, что отрицание своего бессилия, своей проблемы является симптомом болезни (алкоголизма или другой химической зависимости) точно так же, как высокая температура, кашель, боли в суставах, невозможность смотреть на яркий свет, головные боли являются симптомами гриппа. И не человек включает отрицание, а болезнь.

Что же помогает признать свое бессилие? Это: а) честность, б) желание бросить пить, в) смирение.

Жизнь алкоголика всегда протекает во лжи. Он лжет для того, чтобы соответствовать требованиям, которые предъявляют к нему друзья, общество, сотрудники, родственники, семья. Примеров этой лжи можно привести огромное количество, т.к. В обществе не принято пропускать Работу из-за пьянки, то прогулы обосновываются больничными листами, справками из военкоматов и из милиции, внезапным взятием отгулов и отпусков за свой счет, справками по уходу, телеграммами о болезнях и кончине родственников и т.д., и т.п. Семье алкоголик говорит: "Ничего страшного в том, что я вчера немного выпил нет, я в порядке и пошел на работу. А через 5-10 минут друзьям он говорит: "Мужики, вчера нажрался, как свинья. И как попал в милицию, и как ушел из неё не помню. Сегодня у меня трясушка, работать не могу - дайте хоть грамульку подлечиться, а то умру". Ложь какое-то время создает для алкоголика иллюзию, что все хорошо, и никто ни о чем не догадывается

В дальнейшем, возможно, происходит осознание чудовищных размеров собственной лжи, а этот эффект внезапного видения своей лжи настолько болезненный и пугающий, что требуется новая ложь и новые порции алкоголя, чтобы пережить этот момент. Говоря упрощенно и утрированно, алкоголизм говорит самому алкоголику и окружающим его людям: "Меня нет! Меня нет! Я - плод воображения "больной", "злой", "бездушной" жены, выдумщика начальства, тупых, неумелых, бездарных, завистливых сотрудников. А раз меня нет, то и проблемы нет, не нужны никакие изменения, не нужна ничья помощь!"

Изменение степени честности перед собой и другими у алкоголика происходит постепенно и напоминает исследование чемодана с двойным, тройным, "энным" дном: вскрыть более глубокое дно можно только предварительно дойдя до более поверхностного дна и вскрыв его. То есть признаются в начале явные, менее болезненные для восприятия факты своей жизни и болезни, а затем скрытые, утаиваемые не только от других, но и от себя факты, вызывающие боль, стыд, вину.

Таким образом, достижение честности перед собой, Богом и другими людьми - это процесс. Необходимо заметить также, что нельзя быть честным в одном и лживым в другом. Потому что, если в чем-то ты - лжешь от страха что-то потерять или в надежде что-то выиграть, то и правду ты говоришь по тем же причинам, а не из глубокой внутренней потребности быть честным, так как другим быть просто не можешь.

Помогает также осознанное желание бросить пить. Причем это желание может преследовать много целей: доказать что-то жене, детям, родственникам, начальству, сотрудникам, получить квартиру, какие-то материальные выгоды, избавиться от преследования наркологов и правоохранительных органов и т.д. И все эти цели основаны на желании изменить окружающий мир и людей, и их отношение к алкоголику. Однако когда человек осознает факт, что он не в силах изменить окружающую действительность, а может изменить только свое отношение к ней, он начинает ценить собственную

уникальную личность, с любовью исследовать её. Он, возможно, захочет бросить пить для самого себя с тем, чтобы изменяться, изменять свое отношение к миру, изменять свою жизнь.

И, поэтому, третье, что помогает признать свое бессилие - это смирение. Это качество предполагает прекращение внутренней душевной борьбы между несколькими субличностями и достижение мира (перемирия) между ними на основании признания равной ценности, реальности и равных прав каждой из них.

Бессилие перед алкоголем и наркотиками может принимать различные формы у разных людей, и у одного и того же человека в разное время.

Наиболее часто бессилие принимает следующие формы

Желание просто выпить из-за чего-то или вовсе без причины. Однако чаще причина отыскивается автоматически;

физическое ощущение потребности - это связь выпивки с какими-либо ощущениями в теле. Например, напряжение мышц или наоборот вялость их, которые хочется снять выпивкой;

Эмоциональное состояние, требующее алкоголя - это пьянка с радости или с горя, "запил от тоски", "выпил для настроения" и т.д.; Тяга - ничем необъяснимое, непреодолимое желание выпить;

Отвращение - фразы типа: «смотреть не могу на водку без тошноты», «как вспомню, так вздрогну» также могут свидетельствовать о бессилии.

Абстиненция - это синдром, появляющийся у алкоголиков при воздержании от алкоголя в начальный период (несколько дней, недель);

Спонтанная выпивка - это ситуация, когда говорят: "Сам не знаю, как выпил", "автоматически", выпил неожиданно для самого себя.

Для того чтобы распознать собственное бессилие лучше воспользоваться какой-либо схемой или планом, позволяющим определить какое место в жизни, занимают алкоголь или наркотики. Очень важно честно проанализировать, что думал, делал, чувствовал перед тем, как выпить. Предполагается исследовать: когда голова занята мыслями о выпивке, возбуждение от предвкушения алкоголя, вызванные бессилием опасные ситуации: угроза себе и другим, принятие больших доз алкоголя, чем предполагалось вначале, неудавшиеся попытки прекратить употребление алкоголя, изменения в образе жизни с тем, чтобы можно было продолжить употребление алкоголя. Эти примеры являются листьями и ветвями дерева, именуемого алкоголизмом, причем алкоголизмом конкретного человека. И чем больше примеров, присущих данному больному, тем более реален, узнаваем и убедителен алкоголизм и бессилие именно ему самому, тем легче принятие и слияние с собственной болезнью, осознание её как части себя.

Маленькие дети, глядя в зеркало, сначала не узнают, что в нем они сами. Затем по мере ознакомления с собственными чертами и их особенностями начинают узнавать себя. Так же обстоит дело и с "портретом" собственного бессилия. Хорошо знакомое лицо мы отличаем и на детских фотографиях и в пожилом возрасте. Внимательно изучая свое бессилие, мы найдем его проявления в прошлом и, что самое главное, научимся быстро определять в настоящем и будущем. А последнее обстоятельство очень важно потому, что бессилие и зависимость от химических веществ, будучи приобретенны, сохраняются всю жизнь, и забвение этого факта всегда ведет к срыву. Поэтому от того, насколько глубоко и осознанно делается 1-ый шаг, зависит возможность трезвой и счастливой жизни.