

ПРИШЛИ К УБЕЖДЕНИЮ (К ВЕРЕ)

Введение.

Вся эта программа представляет собой ряд позитивных действий в направлении выздоровления; выполнение определенных действий для того, чтобы получить трезвость и оставаться трезвым.

Решение - это позитивное действие.

Первый принцип выздоровления начинается со слов: «Мы признали...». Это позитивное действие. «Мы признали, что мы бессильны перед веществами, изменяющими настроение, что наши жизни стали неуправляемы». Таким образом. Вы прорвались через Вашу прежнюю нерешительность, сомнения - есть ли у Вас действительно проблемы с алкоголем или наркотиками, или, может быть. Вы просто пьяница. Вы не хотели иметь болезнь химической зависимости, ненавидя бессилие перед чем бы то ни было, но всегда возвращались к алкоголю и наркотикам, когда у Вас не было силы справиться с жизнью. Вместе с капитуляцией, заключенной в этом первом принципе, приходит облегчение - освобождение от парализующей нерешительности относительно Вашего состояния и от ложной гордости, которая говорит Вам: «Я не могу быть алкоголиком», «Я не могу быть наркоманом».

Капитуляция - это позитивное действие. Капитуляция - это позитивное, решающее действие. Капитулировать означает отказаться раз и навсегда - перестать бороться, признать себя побежденным, признать свое полное поражение. Это означает не оставлять себе лазейку, думая, что Вы сможете контролировать потребление алкоголя или наркотиков, не вступать в схватки (пить понемногу какое-то время), не отступать и потом нападать снова (бросать на время и потом начинать опять). Все тактики, которые Вы применяли, чтобы победить, потерпели неудачу. Большинство из Вас потерпели поражение в сражении с наркотиками, включая алкоголь, некоторое время назад, но всячески поддерживали видимость борьбы.

Факты поражения.

Какие же это факты поражения, которые проявляются в позитивном действии капитуляции? Если Вы честны относительно Вашего положения. Вы осознаете, признаете и примете раз и навсегда все эти реальные факты:

1. Нет таких условий, при которых Вы можете пить или принимать наркотики без жестоких страданий и продолжающихся проблем.
2. Однажды потеряв контроль над употреблением алкоголя, уже невозможно вернуться к «контролируемому, социальному питью». Это относится и к употреблению наркотиков. Многие люди обманывались, когда они на время прекращали употреблять, затем начинали снова и не страдали ужасными последствиями немедленно. Но через некоторое время эти последствия наступали.
3. Ваши жизненные системы стали физиологически, химически зависимы и, став таковыми, они такими и останутся. У Вас, в некотором смысле, аллергия к наркотикам, алкоголю и другим изменяющим настроение препаратам. Ваш организм воспринимает эти химические вещества не так, как организмы других людей.
4. Оставившие след воспоминания, связанные с неприятностями при употреблении, не дают Вам больше возможности отрицать это.
5. Вы пришли к тому, что стали скатываться по наклонной плоскости во всех областях Вашей жизни - семейных, социальных, финансовых, деловых или профессиональных, духовных, физических и эмоциональных.

б. Вы дошли до той точки, когда Вам просто необходимо пить или употреблять наркотики, и Вы пили и употребляли, чтобы почувствовать себя лучше, хотя это делало Ваше самочувствие только **хуже**.

Таковы факты болезни - химической зависимости и, если Вы понимаете их как реальности Вашей ситуации, если смотрите на них честно. Вы можете прийти только к одному выводу - что у Вас есть эта болезнь и Вам придется капитулировать на ее условиях.

Недостаток силы.

Когда Вы капитулируете. Вы признаете, что у Вас не хватает силы в борьбе с наркотиками, алкоголем и другими изменяющими настроение препаратами. Вы потеряли способность выбора, когда это касается химических веществ. То, что большинство из вас, при случае, пытались использовать свою силу воли для контроля употребления или прекращали употребление на время, только доказывает то, что многие до Вас уже неоднократно доказали, что сила воли не есть способ лечения этой болезни, как она не годится для лечения любой другой болезни.

Вы также потеряли способность справляться с реальностями жизни. И Вы искали облегчение или уход от этих реальностей при помощи химических веществ. Вы продолжали пить и злоупотребляли наркотиками, несмотря на то, какие ценности, моральные и философские убеждения у Вас были в жизни.

Сила воли, способность выбирать, способность справляться - не одно и то же. И поэтому. Вы капитулируете перед Вашим бессилием. Это позитивное действие - признать и принять, что это так.

Поиск другой силы.

Мы уже говорили, что действенность каждого принципа выздоровления зависит от того, как Вы выполнили предыдущий.

Второй принцип выздоровления гласит: «Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие».

Приняв то, что Вашей собственной силы недостаточно, Вы начинаете поиск силы из другого источника. Силы более могущественной, чем наша собственная. «Приходить к убеждению» - это, несомненно, позитивное действие.

Это также созидательный процесс, который выведет Вас из духовной пустоты, характерной для Вас ранее, и вооружит Вас духовными инструментами этой программы.

Потеря духовности.

Для многих эта духовная пустота приходит постепенно, в большей степени, как результат легкомыслия и пренебрежения, чем последствие полного неприятия или какой-либо веры (неверия).

И чем больше и больше Вы обращаетесь к бутылке или другим наркотикам, как к лекарству от всех болезней, тем меньше Вы полагаетесь на какую бы то ни было веру в Высшую Силу, если она у Вас была. Вы делали все меньше и меньше попыток общаться с Вашей Высшей Силой и, в конце концов, Ваш духовный источник задушили чувства вины, жалости к себе и обиды. Вы обнаружили, что оказались в этом мире вне потока добродетели. Вы стали духовным банкротом. И Вы продолжали опускаться по наклонной плоскости умственно, эмоционально и физически, набирая скорость как паровоз, расплющивая все на своем пути. И все это из-за Вашего эгоцентризма. Один алкоголик написал об этом состоянии следующее («Бог для алкоголика», Джерри Данн, стр. 123): «Мы хотим делать то, что нужно делать. О, как мы снова хотим быть принятыми нашими семьями и стать уважаемыми членами общества. Однако, наше влечение к алкоголю настолько сильно, что мы не можем преодолеть его. И нам хотелось бы, наконец, найти человека, у которого большие чувства вины или угрызения совести, или который чувствует большую жалость к себе, чем алкоголики. Находясь в тисках нашей зависимости, мы самые несчастные среди всех людей. И не без причины. Со смутной тревогой мы осознаем, что мы разрушаемся как личности. Мы

знаем, что ухудшается наша способность выполнять свою работу. Наши семьи отходят от нас или уже ушли, и наши друзья покидают нас.

Мы оказались заключенными внутри ужасного колеса. Мы пытаемся заниматься выздоровлением и в то же время удовлетворять наше влечение к алкоголю. Мы терпим одну неудачу за другой. Время от времени мы принимаем твердое решение отказаться от спиртного, следующее за ужасным, проигранным сражением - тяжелой попойкой, которая влечет за собой следующую и еще, и еще ... Наконец, мы доходим до такой точки, что мы чувствуем - нам надеяться не на что. И мы погружаемся в это несчастье, влача жалкое существование, от одной бутылки до другой. Мы становимся чужими для тех, кто любит нас и даже для самих себя. Чтобы раздобыть еще бутылку, мы **лжем**, обманываем и крадем со звериной хитростью в попытке обмануть тех, кто пытается помочь нам. Мы будем делать из себя жалкое посмешище перед теми, кому приходится сталкиваться с нами, но мы слишком горды, чтобы признать, что у нас есть проблемы с алкоголем. Мы ненавидим себя такими и страстно желаем помощи, но мы все еще слишком эгоцентричны, чтобы попросить о ней. Мы отдали бы все, что мы имеем, чтобы вернуть семью, но все еще слишком горды, чтобы сделать какую-нибудь попытку добиться этого. Вдобавок ко всем этим мыслям есть еще одна изводящая нас мысль, что никто нас не любит. И действительно, мы даже начинаем терять остатки любви к самому себе, те, которые у нас еще были».

Надежда

Истории выздоравливающих алкоголиков и наркоманов, с которыми было то же самое, снова и снова говорят нам о тех, кто дошел до такого же отчаянного положения, кто потерял семью, утратил состояние и здоровье и все же не мог прекратить пить или употреблять наркотики. Однако, далее следовали истории надежды тех же самых людей. Когда им было уже некуда обратиться за помощью, они обратились к Силе, более могущественной, чем их собственная, и они «пришли к вере...» Когда они просто пожелали искать и принимать духовную помощь, они получили ее. Их выздоровления - это свидетельства чуда веры и силы веры, которые совершают то, что ни одна человеческая сила не может сделать, - освобождение от химической зависимости. Когда Вы попробовали *все* источники помощи, один все-таки остался. Он никогда не подведет и он всегда возможен. Этот источник – Сила, более могущественная, чем Ваша собственная, которая облегчает навязчивое желание выпить или употребить наркотик.

Безумие

Это навязчивое желание выпить или принять наркотик - безумие, из которого Вы ищете возврат к здравомыслию. Вы отрицаете мысль о безумии, душевной болезни? Некоторые алкоголики и наркоманы отрицали. Однако, это не что иное, как безумие, когда Вы снова пьете или употребляете наркотики, зная, что за этим последует. Разве это не безумный акт - болезненное наказание - когда Вы употребляете то, что стало для Вас ядом? Когда Вы умышленно выпиваете первую рюмку, зная, что одной будет мало, что Вы не сможете остановиться, когда захотите сделать это, и что Вы пьете то, что наверняка заставит Вас страдать?

Разве это не вид душевной болезни, когда Вы начинаете пить или употреблять наркотики снова, зная, что Ваше поведение после этого станет непредсказуемым, что Вы, вполне возможно, будете совершать нечто постыдное, жестокое, злобное, опасное или даже противозаконное?

Как «прийти к вере»

Как же тогда можно вернуть здравомыслие, которое теряется от первой же рюмки или первой дозы? **ПРИДЯ К ВЕРЕ.**

Как Вы делаете это? Как мы «приходим к вере?»

1. Во-первых, просто став готовым сделать это. Вы должны только пожелать признать, что есть Сила более могущественная, чем Ваша собственная. И просто желать узнавать все больше об этой Силе по мере продвижения вперед. Принятие смирения позволит Вам стать готовым сделать это. Когда Вы достигнете некоторого смирения. Вы увидите себя всего лишь крохотной частицей огромного, гигантского творения; одним из миллионов, крупинкой во вселенной. «Действительно, должна быть какая-то Сила, более могущественная, чем ты!». Смирение в данном случае это - готовность поверить в эту Силу и поверить в то, что эта Высшая Сила может вернуть нас к здоровому поведению, как это случилось со многими другими химически зависимыми людьми, кто искал эту Силу.

Есть люди, которые, во-первых, не могут, как им кажется, принять идею духовной помощи, которые считают, что **им** трудно поверить. Но, если только они пожелают попробовать, такие люди могут «прийти к вере...»

Есть также такие, которые не примут эту идею, которые не пожелают верить в какую бы то ни было Высшую Силу. Эти люди, скорее всего безнадежные эгоцентристы. Для тех, кто не захочет поверить, эта программа мало что может предложить и шансы таких людей поддерживать свою трезвость весьма слабые.

Перенос зависимости.

2. Как еще Вы «приходите к вере ...?» Когда Вы ощущаете готовность. Вы начинаете полагаться на Вашу Высшую Силу, которая вернет Вам здравомыслие. Вы переносите Вашу веру в себя и Вашу зависимость от алкоголя или наркотиков на веру в Силу, более могущественную, чем Ваша собственная.

Многие из Вас длительное время надеялись на себя. Вами управляло своеволие и чувство, что Вы можете быть самостоятельными и справляться со всем, что бы ни случилось. Затем, постепенно, с нарастанием проблем и неприятностей. Вы обратили свою веру на алкоголь или наркотики. Вы начали полагаться на химические вещества, как на решение Ваших проблем. Они успокаивали нервы, сглаживали острые углы, помогали Вам расслабиться, помогали уснуть, прибавляли смелости, энергичности и т.д. Затем они обманывали Ваше доверие, заставляя Вас страдать, делая Вас нервным, безрассудным и не давали Вам спать. К этому времени Вы приобрели зависимость от химических веществ как физически, так и психологически. Итак, Вы переносите Вашу зависимость, Вашу веру и надежду на Силу более могущественную, чем Ваша собственная, какой бы ни была Ваша концепция этой Силы.

Отожествление барьеров

3. Что еще Вы делаете, чтобы «прийти к вере...?» Вы стараетесь осознать те барьеры к вере, которые Вы могли воздвигнуть за эти годы, и разрушить их.

А. Гордыня - один из основных барьеров для многих. Это порождает позицию уверенности в своих силах - «Зависимость от Бога - это слабость». Когда Ваш интеллект и логика заставляют сомневаться в Высшей Силе, потому что Вы не можете увидеть её, объяснить или понять эту Силу, то это есть гордыня - ложная гордость. Это противоположность смирению.

Б. Предубеждение против организованной религии - это другой барьер на пути к вере. Часто люди, которые критикуют религиозные доктрины и действия, делают это в основном для того, чтобы скрыть свою собственную неуверенность в духовных убеждениях. Эти люди всегда бывают «против» того и «против» этого и никогда не бывают «за» что-нибудь.

В. То, чему Вас учили дома, когда Вы были ребенком, или в воскресной школе, или в церкви, также может быть преградой для Вас. Если Вы сейчас боитесь Божьего прощения, настроены скептически относительно Его помощи, так как чувствуете, что раньше Он Вас подводил - это препятствия к тому, чтобы верить.

Г. Или, возможно, будучи очень чувствительным, к вопросам веры или воспринимая в штыки все то, что касается духовности. Вы избегаете настоящего испытания Вашей собственной веры.

Теперь же, столкнувшись с кризисом жизни или смертью, причиной которых Ваша химическая зависимость. Вы просто не знаете, во что Вы верите.

Если какая-нибудь из этих позиций является частью Вашего сегодняшнего мышления, то это является настолько решающим фактором Вашего выздоровления, что Вам надо просто отказаться от них. Отбросьте их, как негативный фактор, и откройте Ваш ум к новому пониманию Высшей Силы, Бога, если это то, что Вы называете Вашей Высшей Силой. Отбросьте Ваши старые представления и откройте Ваш разум для чего-то нового.

Действие «как, если бы»

4. Затем, для того, чтобы «прийти к вере...», начните действовать так, как, если бы Вы действительно верили.

А. Когда Вы входите в темную комнату. Вас не занимает вопрос природы электричества. Вы щелкаете выключателем и ожидаете, что что-то произойдет. Щелкните Вашим духовным выключателем и начните действовать так, как будто что-то происходит.

Б. Люди, которые «идут к вере», поступают определенным образом. Делайте так же, как они. Начните просить Вашу Высшую Силу помочь Вам оставаться трезвым *этот день*. Затем, скажите «спасибо» вечером. Читайте «мысль на сегодня» утром в спокойной обстановке. Начните говорить с Богом честно о Вашем понимании того, что беспокоит Вас. Просите Его о силе в исполнении всего того, что Он приготовил для Вас в этот день.

Некоторые спрашивают: «Разве это не лицемерие поступать «как, если бы», когда Вы в действительности не верите?» Да, но ученый верит, что его гипотеза правильна до того, как ему представится возможность провести эксперимент и доказать, что она правильна или, что она не верна. Вам также надо действовать так, как если бы Ваша вера приносила результат, и проводить эксперимент. Старайтесь верить, старайтесь верить достаточно долго с готовностью и открытым умом, чтобы увидеть, что это действительно работает для Вас, как это работает для других.

«Высшая Сила»

Итак, мы пришли в веру в Силу, более могущественную, чем «наша собственная». Что это за Сила? Назовите ее, как Вы желаете, как Вам было бы удобно. Ваша Высшая Сила - это дух Вселенной, Добродетель или Бог, как Вы Его понимаете.

Сила воли - это негативный фактор

Сила воли, конечно, не является Силой более могущественной, чем наша собственная. Это всего лишь наша сила, человеческая сила. И с ее помощью мы не можем надеяться получить результат. При химической зависимости - это миф, только миф. Мы не можем бороться с нашим сильнейшим желанием, принуждающим нас употреблять химические вещества, просто твердостью характера, только лишь решением не пить и не колоться.

Когда дела становятся плохи. Вы используете силу воли как тактику «страха», пытаетесь проявить волю и не употреблять, чтобы дела не стали еще **хуже**. Эта сосредоточенность на том, чтобы не употреблять, есть отрицание, отрицающее поведение. Основа Вашего выздоровления в том, чтобы заменить страх на веру.

Поверить - это позитивное действие

Вам надо прийти к вере в Силу, более могущественную, чем Ваша собственная, и это будет позитивное, конструктивное действие, потому что лучше что-то делать, чем не делать ничего. В первом принципе выздоровления Вы признали свое бессилие. Теперь Вы ищите силу в другом источнике, единственном оставшемся источнике. При химической зависимости многие пытаются прибегать к помощи врачей, психиатров, больниц, церкви, семьи и друзей, принимают таблетки, лишь бы только избавиться от всего этого, продолжая, тем не менее, все больше скатываться по наклонной плоскости зависимости. Единственно, что Вы, возможно, еще не пробовали, - это духовная помощь.

Пытались ли Вы когда-нибудь решить проблему духовным образом? В самом деле, пытались ли? Большинство из вас, вероятно, нет.

Заключение

Ваша проблема " химическая зависимость - это проблема жизни и смерти. У Вас есть четыре альтернативы:

1. Человек, продолжающий употреблять химические вещества, может стать одним из тех, у кого «потекла крыша», и быть беспомощным всю оставшуюся жизнь.
2. Некоторые, кто продолжает употребление, доходят до такого отчаяния, что кончают жизнь самоубийством.
3. Многие, кто продолжает употребление, умирают от своей химической зависимости при передозировке, в больнице или на автостраде.

4. Или Вы можете выздороветь, ища помощи у Силы более могущественной, чем Ваша собственная, как это сделали многие другие.

Чтобы это сделать. Вам нужно быть честным перед самим собой. Вам нужно достичь смирения, чтобы признать, что Вы не можете выздороветь сами. Вам понадобится готовность, чтобы прийти к вере...

Любой, кто действительно хочет быть честным и смиренным, может быть честным и смиренным. Любой, кто хочет выздороветь, может захотеть поверить. У любой нации есть вера. Великие лидеры и миллионы людей во всем мире прибегают к помощи Бога, такого, каким они Его понимают. Почему бы Вам не попытаться поверить, что Ваша Высшая Сила, которая более могущественная, чем Ваша собственная, поможет Вам в выздоровлении от химической зависимости. Что Вы потеряете