

## СВОЕВОЛИЕ

Герберт Спенсер однажды сказал фразу, заслуживающую внимания химически зависимых людей: "Существует принцип, который является препятствием для любой информации, который не поддается никаким аргументам, и который будет всегда продолжать держать человека в неведении. Этот принцип: "Презрение прежде, чем исследование".

В этом заявлении Спенсер говорит о том, что мы называем закрытым мышлением.

- 1) Люди, которые имеют "закрытый ум", отвергают новые идеи прежде, чем исследуют их.
- 2) Из-за этого они держатся за свои старые идеи и мнения, даже если эти идеи не работают.
- 3) У них ум с "одной колеей, где толь»» один путь для идей.

Сегодня мы будем часто упоминать о закрытом мышлении и о важности открытого мышления. Почему?

Да потому, что у химически зависимого человека как рад такой закрытый ум. Он цепляется за старое (поступает вновь и вновь, по-старому), хотя это не работает.

Например, алкоголик, который еще никогда в своей жизни не был способен прекратить пить, говорит о возможности победить алкоголизм с помощью силы воли. "В другой раз будет все по-другому".

Или наркоман, который не смог справиться с работой, много раз менял ее, говорит о том, что можно преодолеть свое пристрастие, загрузив себя делами. А кто-то ходил в церковь (между пьянками) и считает, что он будет изгонять пристрастие к спиртному с помощью религии.

Взгляните на это честно. Химически зависимые люди действительно имеют мышление с одной колеей.

Если бы неведение было блаженством, как кто-то однажды заметил, то люди с закрытым умом (включая зависимы) должны были быть счастливыми (блаженными), но этого не происходит.

Наоборот. Есть напряжение, раздражение, подозрительность, страхи, крайняя защищенность и недовольство. Они чувствуют угрозу, они ужасно подозрительны к тем, кто думает и действует по-другому. Они воздвигают барьеры новому знанию, они отчаянно сопротивляются влиянию извне.

Такие люди, находясь посреди беспорядка, среди сплошных неприятностей и бед в своей жизни, кричат: «Оставьте меня одного! Я знаю, как мне жить! Я буду это делать так, как считаю нужным».

Хотя люди с закрытым умом могут во многом различаться между собой, в двух вещах они схожи:

- 1) они ведут себя безнадежно вызывающе (своевольно);
- 2) их своеволие обычно выражается примерно так: "Я буду делать это так, как я хочу", или они просто отрицают, что имеют проблему.

## ОБСУЖДЕНИЕ

Давайте сделаем паузу на время и поразмышляем над тем, что мы сказали. Во все времена были люди, которые держались того, во что верили; они чувствовали свою правоту и считали, что это хорошо. Они отказывались принять идеи, которые вступали в конфликт с их собственными. В этом смысле их ум был закрыт. Однако, они закрывали свой ум только после исследования. Такой тип своеволия и закрытости ума основан на разуме и им можно восхищаться. Тот тип своеволия, о котором мы говорим, не основан на разуме, он неразумен.

Люди, о которых мы говорим, как о своевольных, основали свои жизни на заблуждениях (иллюзиях). То, во что они продолжают верить, ложно. Действия, основанные на этих ложных убеждениях, не работают. Люди с таким своеволием отвергают все другие идеи без какого-либо их исследования. Эти люди продолжают пользоваться старыми, неработающими идеями вопреки фактам, которые они знают и которые видят все другие (фактам, доказывающим, что эти идеи не работают и не смогут работать). Это или больные люди, или глупые, или то и другое вместе.

Таким типом своеволия трудно восхищаться, так как он основан на заблуждении. Это большое глупое своеволие бывает у фанатиков, невротиков и людей с химической зависимостью.

### **АЛКОГОЛИЗМ И СВОЕВОЛИЕ.**

Люди с химической зависимостью - это своевольные люди. Это мнение не основано на догадке. Оно основано на твердом доказательстве и изучении. Химически зависимые люди последними видят свои проблемы. Они не могут видеть самих себя, как это видят другие (со стороны). Например, один исследователь сообщил, что общая структура характера, которая лучше всего может быть описана как своевольная личность, присуща алкоголикам. «Я хочу то, что я хочу, и когда я этого хочу» И психиатры, которые интенсивно работали с алкоголиками, пишут: "Внутренне, в душе, алкоголик не выносит контроля собой или Бога. Он, алкоголик, есть (и должен быть) хозяином своей судьбы. Он будет драться до конца, что бы сохранить эту позицию. Это ни что иное, как эгоцентричность и самодовольство.

Это действительно трагедия химически зависимых людей: слишком много алкоголиков «борется до конца». Они умирают. Почему? Потому, что они отказываются осознавать новые идеи и способы, которые можно использовать. Таким образом, они остаются в заблуждении. Они продолжают верить во что-то ложное, как в правду.

Например, когда их жизнь уже разрушена, они говорят. "Я буду управлять собой, я справлюсь». Или, несмотря на сокрушающие обстоятельства, говорят: «Я могу бросить пить в любое время, когда (или как только) я захочу». Они говорят или думают: "Если в этот раз я смогу сдержаться, то я буду способен пить подобно другим."

Может быть, это звучит странно, но именно из-за своеволия и закрытого мышления, алкоголики не могут достичь выздоровления более чем по какой-либо другой причине.

Их неудача в выздоровлении лежит в "презрении еще до исследования" - такова их установка. Они отказываются принять, что это не работает.

В книге "Анонимные алкоголики" написано, что до тех пор, пока алкоголики не освободятся от своих старых идей и не примут новые, нет надежды на выздоровление. "Некоторые из нас пытались держаться наших старых идей и результатом был "нуль", до тех пор, пока мы не освободились окончательно" ("Анонимные алкоголики").

Те, что не выздоравливают - это люди, которые не могут или совершенно не желают подарить себе эту простую программу" (там же).

Но если своеволие может мешать выздоровлению и даже вести к смерти, то, наверное, оно стоит того, чтобы потратить некоторое время на изучение этого вопроса и обнаружить, как избавиться от него. Так что же такое своеволие, каково определение?

В словаре СВОЕВОЛИЕ определяется как "склонность к сопротивлению" или "презрение (неуважение) к противоположному".

Для наших целей мы будем использовать следующее определение:

**"Своеволие " это презрение или сопротивление любым идеям, которые не согласуются с нашими собственными".**

Давайте проясним это. Когда вы что-то делаете для меня, то, что я считаю нужным и должным, то все хорошо, все о'кей. Но если вы пытаетесь сделать что-то, с чей я не согласен, то беретесь!

Например, каждый алкоголик согласен с тем, что делает доктор, когда помогает ему выйти во время запоя (когда он сам не может остановиться). Но после, стоит только доктору заговорить с алкоголиком о его пристрастии, о зависимости, вырастает стена защиты, идет немедленное сопротивление.

Некоторые химически зависимые люди могут думать, что они не своевольны, так как они совершенно не понимают, что есть более, чем один способ для выражения своеволия.

1) Своёволие не всегда выражается открыто, так же как гнев не всегда выражается физически. Это может вызвать усмешку, но некоторые люди считают, что они контролируют свой гнев только потому, что они никого не бьют. Их гнев не проявляется открыто, но что-то происходит внутри, и в сердце алкоголика поселяются злость и враждебность.

2) Существует много способов, как быть своевольными, и алкоголики, все равно, знают они о них или нет, искусны каждым из способов.

Давайте рассмотрим некоторые типы своеволия (активное и пассивное):

АКТИВНОЕ СВОЕВОЛИЕ выражается открыто в агрессивном поведении с умыслом принести вред тому, кто имеет противоположный взгляд. Люди, которые практикуют своеволие таким образом, делают это по двум причинам: они или не могут или не хотят контролировать себя. Такие люди выражают свои враждебные чувства открыто: они применяют физическую силу, они оскорбляют своих оппонентов, они ведут себя таким образом, что разрушают себя и других. В широком смысле, они пытаются уничтожить идеи, которые не сочетаются с их собственными. Принося вред людям, которые придерживаются этих идей, они иногда даже лишают их жизни. Например, те, кто распял Христа, практиковали активное своеволие. Или в наше время: террористические акты против Джона Кеннеди и Мартина Лютера Кинга, а также покушение на Рональда Рейгана. Первые двое были убиты теми, кто был несогласен с ними. Это активное своеволие - прямое, открытое и, обычно, с применением силы.

ПАССИВНОЕ СВОЕВОЛИЕ. Мы говорим о пассивном своеволии, когда враждебность выражается не в прямой форме. Люди, практикующие его обычно поступают так потому, что боятся спорить открыто со своими оппонентами. Они используют неагрессивные, "трусоватые" методы: делают недовольную гримасу (надувают губы), откладывают выражение своего несогласия со дня на день, мешкают с этим; они рационализируют, плохо делают свою работу, постоянно отрицают свои истинные чувства. Такие люди "играют во множество игр».

Теперь, когда вы понимаете, что такое пассивное своеволие (**а** это очень важно), давайте рассмотрим некоторые из этих игр.

А) "непрямое убийство" - одна из тех игр, в которых мы пытаемся разрушить человека, с которым мы несогласны. В этой игре используется сплетничество, критицизм, иносказание (перифразирована), вырывание цитат, клевета и многое другое, что унижает оппонента;

Б) "неделание" - когда человек публично выслушивает новые идеи и притворяется, делает вид, что соглашается с ними, но не собирается применять их на практике.

Пример: человек посещает АА, на собрании пылко и горячо говорит о третьем Шаге, но сам никогда не делает этого Шага и имеет совсем слабые намерения его сделать.

Другой пример: человек, который говорит о том, что хочет выздороветь и говорит об атом без конца, но при этом отказывается использовать принципы выздоровления.

В) следующая игра – «интеллектуализирование» - в этом случае мы пытаемся поставить наших оппонентов в затруднительное положение, задавая бесконечную серию гипотетических и расплывчатых вопросов, которые никак не связаны с реальностью.

Г) "откладывание дел\* («мешкание») - игра, в которой мы откладываем дела, которые обещали сделать.

Д) игра "в религию", в которой мы принимаем религиозные убеждения, которые никогда не собираемся использовать или вырываем цитаты из Библии, чтобы дискредитировать тех, с кем мы не согласны.

Е) игра "выискивание недостатков", в которой мы пытаемся обратить чье-либо внимание на дефекты оппонента и, таким образом, избегаем даже того, чтобы взглянуть на сами идеи.

Ж) игра "в неспособность (неумелость)", когда мы слабо выполняем работу на нашей службе и в нашей программе выздоровления, так как у нас есть «ужасная болезненная обида» на тех, кто нами руководит.

З) «игра в созависимость», в которой мы всецело возлагаем ответственность за наши жизни на того, с кем мы не согласны. И когда мы терпим неудачу, это не наша ошибка и не наша вина. Это их вина, и наши провалы доказывают, что те люди не правы.

И) игра "я пытался, но это не работало", которая хорошо знакома членам А.А. и тем, кто вовлечен в другие программы выздоровления. В «той игре» алкоголик ходит на собрания А. А. и бормочет молитву вместе со всеми, но не делает никаких попыток практиковать эту программу, а иногда даже и не пытается прекратить употребление спиртного. Тем не менее, он громко объявляет, что программа выздоровления не работает.

Существует множество игр пассивного своеволия, и мы могли бы назвать и другие, если бы у нас было на это время.

Алкоголики склонны выражать своеволие пассивным способом, исключая те моменты, когда они находятся под влиянием алкоголя (под «мухой»). Пьяные, они могут открыто выражать свою агрессию, потому что алкоголь уменьшает страх последствий. Запреты снижены. Чаще, однако, алкоголики выказывают своеволие (и тем бросают вызов другим), играя в игры, которые мы только что обозначили, они строят недовольные гримасы, надувают губы, откладывают дела, притворяются, что у них депрессия, сплетничают, критикуют, делают вид, что не слышат и так далее. Они так поступают обычно потому, что боятся последствий.

Какой бы тип своеволия не использовали алкоголики, это имеет одну окончательную цель - избежать сделать что-то каким-либо другим путем, кроме их собственного.

## ИСТОЧНИК СВОЕВОЛИЯ У АЛКОГОЛИКА

Почему алкоголики такие своевольные? Почему они настаивают на таком обрыве жизни, который не работает? Есть несколько причин:

- во-первых, их убеждения заставляют их не доверять другим и их идеям;
- во-вторых, их система ценностей требует от них, чтобы они всегда были правы;
- в-третьих, они обманываются (находятся в заблуждении) и честно не знают об этом;
- в-четвертых, они не могут (потому что не способны) признать, что они не правы;
- в-пятых, они боятся.

Это, конечно, еще не все, что приводит к своеволию алкоголика, но в общем это можно свести к одному только источнику - эгоизму (самомнению, самовлюбленности) или эгоцентричности, если это слово вам больше подходит. Это означает - помещение себя в центр.

Вот что авторитетные источники говорят о алкоголизме:

1. Знаменитый психиатр написал о «непобедимом» ЭГО, которое ожесточенно сопротивляется любой мысли о поражении.
2. Духовный писатель сказал: Корень неприятностей... в эгоизме, который рождает вопль: «Пошёл к черту! Я сам знаю как и что».

3. Анонимные алкоголики говорят об этом так: «Эгоизм – это занятость только самим собой. И это, как мы думаем, корень наших неприятностей».

3. Священник говорит: "Мы не можем назвать ни одного греха (порока), который бы не возникал из чрезмерной любви к себе..."

Называйте это эгоизмом, любовью к себе, занятостью только собой, эгоцентричностью или эгоизмом - все, что угодно, но это есть. Мы своевольны, потому что наш ум закрыт. Мы закрываем свой ум потому, что никому не доверяем потому, что мы боимся разрешить любым идеям, кроме своих собственных, войти в нашу жизнь. Мы целиком, совершенно безумно, закрылись в самих себе. Что с нами происходит? На кого мы действительно похожи? Вы готовы - действительно готовы - посмотреть, на кого вы похожи, увидеть свое собственное своеволие?

### **ХАРАКТЕРИСТИКИ СВОЕВОЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ.**

Послушайте и посмотрите, подходит что-нибудь из этого к вам. Будьте честны, несколько можете. Ваше выздоровление и ваша жизнь может зависеть от этого:

1. Вы импульсивны и безответственны.
2. Вы не руководствуетесь здравомыслием.
3. Вы требуете немедленного удовлетворения ваших потребностей.
4. Вы легко раздражаетесь.
5. Вы недисциплинированы.
6. Вы отвергаете авторитет, власть (начальство).
7. Вы выставляете себя с лучшей стороны, чтобы эксплуатировать других:
  - а) например, было ли так, что вы притворились заинтересованными в выздоровлении, потому что просто хотели отвлечься от неприятностей?
  - б) или действовали так, как будто бы действительно о ком-то заботитесь, но на самом деле хотели при этом удовлетворить только свои эгоистичные желания?
8. Вы часто обижаетесь.
9. Вы легко впадаете в гнев.
10. Вы можете солгать быстро и легко.
11. Вы рационализировали свое поведение или обвиняете за это других.
12. Ваши цели нереалистичны.

Если вы можете ответить на некоторые или все вопросы "да", то в вас действительно много своеволия. А если вы на все отвечаете, НЕТ, то вы также имеете своеволие, так как вы лжете.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ СВОЕВОЛИЯ.**

#### 1. Неудачи, провал

Любой человек с химической зависимостью, или без неё, который закрывает свой ум любым идеям, кроме своих собственных и сопротивляется всем влияниям извне, будет неудачником. Люди должны расти и изменяться, и, чтобы это происходило, они должны быть открыты внешним влияниям и новым идеям. Пруд который не подпитывается свежей водой, умрёт и высохнет. Так же и человек, который не подпитывается новыми идеями, иссыкает и истощается.

#### 2. Отчуждение.

Человек, который отклоняет, отвергает идеи и помощь других в этом процессе, так же отвергает и их самих. Результат: одиночество и изоляция. Отделение от других вызывает умственный, эмоциональный и духовный голод.

### 3. Боль.

Такие люди испытывают сильную боль, потому, что они настаивают на жизни с абсурдными принципами. Они испытывают боль от неудач, от одиночества, от духовного голода.

### 4. Поражение, крушение.

Такие люди будут терпеть неудачу еще прежде, чем произойдет сражение.

Они и никто другой будут уничтожать самих себя. Их собственное поведение будет причиной их падения и того, что они будут побеждены. Это особенно правдиво для химически зависимых людей. Раньше или позже их злоупотребление приведет их в совершенное и окончательное поражение.

Суммируя все это, давайте обратимся к словам из книги Дао, собрания древних и уважаемых китайских духовных учений:

1. Живой человек - уступчивый и податливый. Мертвый человек - жесткий и застывший, неподвижный. Следовательно, негибкое, неуступчивое поведение - часть умирания, а быть гибким и уступчивым - это часть жизни.

2. О чем нам это говорит? Что когда мы гибки и открыты жизни, мы действительно живые, мы действительно живем. Но когда мы не гибки и наш ум закрыт, мы медленно умираем.

3. Подумайте об этом, о правде этого и о том, что вся жизнь ваша может зависеть от этого. Если честно, вы своевольный, негибкий, неуступчивый, а, следовательно, умирающий?

Хотите ли вы стать гибким, с открытым мышлением и живым? Если ДА, то у вас есть хорошие новости для вас: лекарство, которое откроет ваш ум и уменьшит ваше убийственное своеволие.

## ЛЕКАРСТВО

Посмотрите хорошенько и честно на те результаты, которые есть в реальности, на то как вы поступаете.

1. Обратитесь к своим чувствам. Вы счастливы или напуганы?

2. Взгляните на своей взаимоотношения с другими, если они есть. Это действительно близкие отношения с кем-то?

3. Какова цель вашей жизни? Ваше бытие наполнено чем-то? Есть ли что-то важное и значимое в вашей жизни? Или ничего и только пустота?

4. Насколько хорошо работает ваш способ жить? Один хороший взгляд в зеркало может быть достаточным ответом" (Из книги "Как Билл это видит").

5. Признайтесь, что зашли в тупик.

6. Перестаньте пытаться делать все по-своему. Сдайтесь тем, кто научился, как оставаться трезвым. Вручите свое тело, ум и душу тем, кто научился, как жить. Слушайте их. Делайте то, что они велят вам делать.

7. Наблюдайте за эгоцентричностью в себе. Осознавайте и узнавайте ЭГО, это «испорченное отродье» в себе, свою избалованную часть. Говорите "нет" эгоистичным требованиям своего ЭГО.

8. Вовлеките себя в программу, которая нейтрализует ваше ЭГО, работайте над собой и программой, общайтесь, медитируйте. Если вы делаете всё это - результаты гарантированы.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Как только ваш ум будет открыт, ваше эгоистическое пренебрежение (своеволие) закончится. С искоренением этого компонента, человек переживает целую серию новых позитивных мыслей и чувств, которые побуждают к развитию и взрослению. Ему больше не нужно утверждать свою своевольную индивидуальность, вместо этого он может жить в гармонии с миром.

Позитивные мысли и чувства, рост и зрелость, мир, спокойствие и гармония. Вы хотите этого в вашей жизни? Конечно. И вы можете это иметь. Это ваше. Всё, что вам нужно сделать - это открыть свой ум и принять идеи, которые принесут вам всё это. Аминь.