

## ЗРЕЛОСТЬ И САМОДИСЦИПЛИНА

Одним из симптомов прогресса выздоровления от химической зависимости является постоянно развивающаяся способность смотреть на свое внутреннее "Я" с открытым умом.

Во многих своих действиях, мыслях и реакциях вы были незрелы, по-детски несерьезны и негативны. Как взрослые мы часто обижены, если кто-то намекает нам, что мы незрелы в том, как мы реагируем на что-либо. Например, высокомерие и сверхгордость - сами по себе незрелые ответы.

Когда вы исследуете себя, проходя через личную инвентаризацию, вам необходимо подойти к этому процессу с намерением быть честным с самим собой, с открытым умом, признать, что некоторые симптомы незрелости у вас есть и с течением времени идентифицировать их, затем перерасти через них.

Начиная здесь лечение своего заболевания вы начинаете выздоровление от эмоционального и психического (умственного) "похмелья", от которого вы страдали и стадаете. Когда наркоман употребляет наркотики и алкоголик пьет, то он часто не любит голос общества, который говорит: "Ты вырос".

Ты уже можешь не зависеть от других, забирай свои беды и решай свои проблемы. Как от взрослого, мы ожидаем от тебя зрелого поведения". Но по мере того, как употребление наркотиков и пьянство продолжается, эти разрушенные люди в общем уходят в детское (несерьезное) и незрелое поведение, такое как:

1. Отказ от ответственности за что-то (снимает с себя ответственность).
2. Нелостаток (отсутствие) самодисциплины),
3. Неспособность принять решение и следовать ему,
4. Недостаток (отсутствие) интереса (участия, уважения) к чувствам других.

Эмоциональная незрелость и неспособность справиться с ежедневными проблемами (в жизни) могут сохранить употребление наркотиков или выпивку как действующее средство, еще в течение длительного времени после того, как вы осознаете, что существует очень серьезная зависимость от алкоголя (или наркотиков).

Даже когда вы начинаете смотреть на мир трезвыми глазами, это еще не означает, что вы смотрите со зрелостью. Интеллектуально (умом) вы можете знать много фактов, но все еще быть не способными применять эти выученные принципы так, чтобы вы могли жить комфортно без алкоголя и других наркотиков и справляться с эмоциональным стрессом.

Чтобы стать зрелыми взрослыми, первое требование - это мышление и действие, которое не затуманено алкоголем или любым другим наркотиком.

Также, вам необходимо достичь понимания самого себя и желания расти эмоционально и духовно. Для того, чтобы попытаться определить зрелость и способы, которыми можно ее развивать, позвольте нам рассмотреть следующие моменты:

1. Какие негативные идеи и незрелые действия калечат вашу жизнь?
2. Каковы некоторые причины незрелого мышления и поведения?
3. Как недостаток (отсутствие) зрелости увеличивало вашу зависимость от алкоголя и других наркотиков?
4. Каковы некоторые качества (составляющие) зрелости?
5. Как вы можете изменить незрелость в зрелость?

Часто незрелые аспекты поведения и мышления скрыты даже от самих себя. Если вы сможете узнать (осознать) их, что это они, то вы сможете изменить их на зрелые идеи. Например:

а) один тип незрелости, который некоторые люди ошибочно принимают за зрелость заключается в представлении о жестоком (грубом), "настоящем" мужчине", когда человек играет роль эдакого "сильного ковбоя" всю свою жизнь. Этот образ включает в себя идеи крепкой, регулярной выпивки, как достижения "настоящего" мужчины.

Эта жестокость - фасад, с помощью которого они обманывают самих себя и других, но после сесса они во многом полагаются на наркотики и алкоголь, чтобы облегчить напряжение;

б) на молодых девушек производит глубокое впечатление картина утонченности, изысканности и очарование кинозвезды, представляющейся с коктейлем в руке. Выпивка или использование наркотиков начинается с попытки следовать этим ложным ценностям;

в) некоторые дети растут в семьях, где протекция чрезмерна и решения принимаются родителями. И так длится слишком долго. Недостаток зрелости и неспособность чувствовать себя компетентным и уверенным, когда они сталкиваются с проблемами, делает этих выросших детей зависимыми от алкоголя (наркотиков), чтобы иметь смелость посмотреть проблемам в лицо, или чтобы убежать от решений:

- жена, которая бежит к маме с каждой маленькой супружеской проблемой или по-поводу домашних хлопот,
- женщина, которая просто меняет свою полную зависимость от ее отца на полную зависимость от ее мужа,
- мужчина, который относится к своей жене не как к взрослому партнеру, а как к матери, которая прощает ему все,

г) близко связанные с зависимостью и неуверенностью чувства сензитивности (уязвимости, болезненно реагирующие на что-то), раздражительности, вспыльчивости, обидчивости или убеждение в их преследовании (гонении и т.д.).

Напряженности, подозрение, своеволие становится все больше после каждой выпивки, следуя за раскаянием. С каждой выпивкой (после нее) приходит чувство вины за большинство своих действий - как связанных с употреблением наркотиков и выпивкой, так и без нее. Это чувство вины, в свою очередь, увеличивает раздражительность, вспыльчивость, обидчивость (т.к. повышенная чувствительность), и человек начинает беспокоиться: а что думают другие?

- вы ощущаете, переживаете эту сензитивность, как во время употребления или выпивок, так и между ними,
- вы глубоко переживаете, что ваша семья и ваши друзья не доверяют вам,
- вы чувствуете неадекватность, т.к. не можете уже исполнять свои обязанности на работе надлежащим образом и очень чувствительны (и поэтому начинаете запутываться) даже к оправданной критике,
- обсуждение вашего поведения: под кайфом или пьяного или временно трезвого, вызывает в вас обиды, которые могут подтолкнуть к наркотикам и выпивке,
- вы чувствуете, что другие требуют невозможного, ожидая от вас трезвости (воздержания), т.к. они не могут понять вашего психического и физического "принуждения", чтобы употребить наркотики или выпить,

- когда те, кто вас любит, хотят защитить вас от наркотиков и алкоголя, таблеток и т.д., от которых вы зависите, вы чувствуете себя преследуемым (гонимым).

Когда вы посмотрите на эти чувства раздражительности, вспыльчивости, обидчивости и преследования трезвыми глазами, вы можете понять, что это доказательства эгоцентричной незрелости.

д) химически зависимые люди не могут оставаться в реальности. Они уходят в мир фантазии, где они могут быть теми, кем они хотят быть со своими собственными представлениями. В этих (помпезных) причудах они пытаются достичь внимания, восхищения, сострадания, любви и даже наказания.

Например:

- политикан, который собирается реформировать правительство, - музыкант, который пишет симфонию, лучшую, чем Бетховен, - домашняя хозяйка, которая собирается стать кем-то и делать миллионы, - люди, которые предаются воображению в выдумывании мира и умственно переделывают их реальные жизненные ситуации в такие, где они становятся объектами симпатии и жалости (сострадания).

е) Химически зависимые люди - импульсивны. Они хотят то, что они хотят и тогда, когда они хотят этого:

- они берутся за проблемы в спешке и напряжении, без предусмотрительности, дальновидности. Но, когда ответы не появляются немедленно и не удовлетворяют их, то они убегают в алкоголь или наркотики (это становится ответом),
- решения выпить - часто импульсивны и напряжены, беспокойны, или в преподнятом настроении, счастливы. В любой крайности вы решаете под сиюминутным влиянием, что никто не заслуживает стаканчик больше, чем вы, прямо сейчас,
- им кажется трудным понять, как зрелый человек может жить одним днем и еще видеть будущее как медленное накопление маленького, выполняемого ежедневно.

ж) другой разновидностью незрелого мышления в том, что химически зависимые люди становятся "экспертами" (высококвалифицированными знатоками).

Это принятие желаемого за действительное, в котором вы выстаиваете это все так, как хотите, и кажется вам разумным. Комплекс алиби родственен к такому типу мышления. Например:

- мужчина, который приносит домой большой запас спиртного и говорит своей жене, что это для друзей, которые могут зайти,
- а как насчет фантастических названий, с помощью которых вы маскируете похмелье: грипп, дизентерия, больная спина, колики в почке, мигрень,
- крайний пример такого мышления - это алиби "беспомощный наркоман". Вы пытаетесь убедить себя и других, что нельзя ничем этому помочь. Вы больны и нет лечения, способного помочь. Так зачем же сражаться?

з) часто мы думаем и (нежно) говорим о дефектах характера и личности. Мы говорим: "Это в моей крови - плохой характер, вспыльчивость". Мы боимся изменений, а гордость препятствует нашей попытке совершенствования к зрелости.

Различные наркотики и алкоголь могут притуплять ваше осознание своего характера, беспокойств, нервов и т.п. Вы можете даже начать бояться думать о жизни без опоры на алкоголь (наркотики).

и) наиболее близок к эмоциям ребенка страх. Один из типов страха происходит от потребности удовлетворить основное желание (потребность в материальной и эмоциональной безопасности.)

Беспочинные и незлые страхи, когда ваши инстинкты не будут удовлетворены результатом, проявляются в гневе, зависти, ревности, предубеждении, гордости, неблагодарности, беспокойстве и промедлении.

Такие образы страха создают напряжение внутри и приводят к агрессии снаружи. Маленькие беспокойства и тревоги накапливаются, и затем происходит взрыв. Срыв/запой - негативная мера для снятия напряжения и притупления острого страха.

Незрелость - это состояние мышления и образа жизни, которые во взрослом человеке приводят к неизбежному результату - неспособности достичь естественных человеческих целей.

Если люди с химической зависимостью смогут сделать честную личную инвентаризацию и идентифицировать незрелое мышление, то они уже начали процесс на пути к зрелости.

Чтобы нарисовать более ясно цель, по направлению к которой вы надеетесь двигаться, давайте посмотрим на некоторые моменты, описывающие зрелость:

Зрелость - это способность реагировать на неизбежные ситуации выгодными (полезными) для вас способами (образом, путями).

Зрелость - это мужество выдерживать (терпеть, выносить и т.д.) и решимость сделать наилучшее из всего этого.

Зрелость помогает людям становиться лучше, когда ситуация кажется становиться хуже.

Зрелость - отвечать на жизненные ситуации без "бегства от них" или драки.

Зрелость начинается, когда вы довольны тем, что чувствуете себя правым в чем-то без необходимости доказать, что кто-то еще не прав.

Зрелость определяется в словаре как "зрелость (спелость, готовность); полное развитие; совершенное состояние.

Вам следует сохранить в своей голове, что фрукт или цветок наиболее зрелы в конце его жизни, но он был в состоянии постоянного роста каждый день. Так же и с вами.

Вы и я никогда не являемся совершенно зрелыми. Мы можем жить и расти день за днем (и каждый день) - ПРОГРАММА ОДНОГО ДНЯ - по пути к зрелости и не только в том, что связано с алкогольной или наркотической зависимостью, но и во всех гранях жизни.

Какие аспекты зрелости могут служить нам для работы по направлению к нашим целям?

1. Независимость в выборе того, за что вы ответственны.

- а) убеждение, что вы ответственны за свои действия и реакции, а не только представление, что это милость случая или удачи,
- б) принимать свою роль в жизни и развивать силу, чтобы выполнить (исполнить) эту роль,
- в) стать способным "идти в одиночку", если это будет необходимо.

## 2. Скорее установка на отдавание, чем на получение:

- а) учитесь принимать факт, что вы не можете иметь что-то (вещи) только потому что вы их хотите,
- б) перестаньте делать что-то для других с мыслью: "Что будет мне от этого?" Начните делать это с желанием сделать жизнь других более приятной,
- в) понимайте, что гнев, жестокость и ненависть - это слабость, которая часто есть результат фрустрации детского желания получать больше, чем давать,
- г) установки давать - доброта, мягкость, кротость и добрые желания - сильные и зрелые качества.

## 3. Гибкость и адаптация (приспосабливаемость):

- а) когда обстоятельства жестоки (или мучительны), вам необходимо иметь способность "сгибаться (покаяться), но не сломаться,
- б) не задерживайтесь в сожалении или самоусуждении за ошибки,
- в) не теряйте время на вчера и планируйте на завтра с гибкостью.  
(Планируйте дела, но не планируйте результаты). Вы можете использовать дорожную карту, чтобы достичь вашего места назначения, но вы должны быть готовы принять любые погодные условия, которые вы там найдете.

## 4. Принятие себя:

- а) осознавайте свои сильные и хорошие качества и используйте их,
- б) научитесь, как уменьшить или свести к минимуму ваши недостатки,
- в) постоянное неблагоприятное сравнение себя с другими, зависть, гордыня, враждебность приносят вред. Будьте благосклонны к себе.

## 5. Уважайте других:

- а) радоваться удаче других и аплодировать их достижениям,
- б) принимать тот факт, что вы живете с людьми, которые имеют сильные стороны и слабые, способности и недостатки, точно также, как и вы,
- в) терпимость к идеям и мнениям других показывает уверенность в себе.

## 6. Исполнение и радость в работе:

- а) учитесь организовывать свой день и ставьте главные дела (вещи) на первое место,
- б) делайте что-то наилучшим образом (насколько это возможно) и гордитесь любой работой, которую вы имеете,
- в) отважьтесь быть творцом. Ищите лучшие способы для выполнения вашей работы и используйте их.

## 7. Самодисциплина: Цивилизованное житие-дисциплинированное житие.

Мы все хотим комфорта цивилизованной жизни и одобрения общества, в котором мы живем. Цена, которую мы платим за это - дисциплина наших животных импульсов.

- а) импульс навредить тем, кто стоит на пути наших желаний, должен быть обуздан,
- б) напряжение развивается тогда, когда ваши эгоистические желания конфликтуют с социальными обычаями (правилами),
- в) зрелые люди могут справиться с конфликтами в жизни. Им не нужны наркотики и стимуляторы, чтобы приспособиться в обществе,
- г) когда вы идете в продуктовый магазин, вы не можете взять все то, что там есть, и вы не берете того, что хотите без оплаты. Также и в жизни. Вы должны выбирать цели, которых вы хотите достичь и платить за них самодисциплиной.

## 8. Забота о здоровье - физическом, психическом и эмоциональном.

- а) первой и необходимой частью физического и психического благополучия для лиц с пристрастием к алкоголю и наркотикам является воздержание от всех изменяющих настроение веществ,
- б) развивайте регулярно привычку сбалансированного питания,
- в) регулярный отдых ночью и "минутные отпуска" в течении дня, помогающие вам в физическом, умственном (психическом) и эмоциональном здоровье,
- г) привычка участия в физических упражнениях и активность в отдыхе - это, как должное для поддержания (и сохранения) здорового духа в здоровом теле,
- д) продолжать процесс учебы ежедневно. Читайте и слушайте идеи и опыт других, и берите для себя то, что хорошо и полезно для вас.

## 9. Духовный рост.

- а) будьте готовы дать вашей Силе важное место в своей жизни,
- б) осознавайте, что вы - часть человечества (или целого), что братство людей имеет много, что может дать вам; что вы обязаны делиться вашими "подарками" с другими.
- в) следуй духу Золотого правила: "Делай другим то, что хотел бы, чтобы другие сделали тебе".

## 10. Одно - узнать и понять эти качества зрелости.

Другое - начать так действовать и расти день за днем. Вот некоторые предложения, как от незрелых реакций перейти к зрелым:

- 1) Вы не можете вернуться назад и переделать себя заново. Вы должны прямо сейчас начать, в этом настоящем положении (эмоционального беспорядка).
- 2) Станьте энтузиастом по-поводу личностного роста. Станьте готовым изменить по-детски незрелые реакции на зрелые ответы.
- 3) Практикуйте контроль мысли:
  - а) когда у вас появится негативная эмоция типа беспокойства, волнения, тревоги, уныния, остановите ее! Замените на бодрость, радость, мужество, принятие и веру.
  - б) имейте при себе эти идеи каждую минуту, "я собираюсь сохранить свою установку и свое мышление способным и радостным прямо сейчас".

в) в своей книге выразил следующую идею: "Самоконтроль - это сила. Правильная мысль - это владыка. Спокойствие - сила, мощь, энергия. Говорите своему сердцу: "Спокойствие, будь спокоен".

4) Ищите хорошие стороны в каждой плохой вещи, которая с вами случается.

5) Когда начинает становиться туго:

а) сохраните чувство юмора,

б) не бегите в неудачу (возвращаться к несчастью) снова и снова в вашей голове подобно старой "повторяющейся пластинке",

в) не начинайте себя жалеть,

г) оставайтесь (пытайтесь) спокойным,

д) говорите: "Я могу это сделать (пережить) и больше".

е) будьте по виду (внешне) добрым (веселым).

б) Когда все хорошо и гладко позвольте себе быть счастливым.

Гарантирует ли зрелость счастье? Эмоциональная зрелость не освобождает нас от того, что у нас будут проблемы. Но она может дать вам способность и силу смотреть в лицо этим проблемам (бросать вызов).

Реальное счастье состоит в том, чтобы встречать и принимать все, что угодно, что вам подходит.

Дорога к зрелости наполнена приключениями, позитивным и творческим. И на пути туда вас ожидает 3 подарка:

1. Благосклонность. Через благосклонность вы добьетесь уменьшения желания выпить (или уколоться) и более глубокого желания трезвости.

2. Спокойствие. Спокойствие - это выдержка и живое принятие всего того, что жизнь может вам предложить. Спокойствие - это освобождение от пристрастия (привязанности) и наваждения.

3. Братство. Спокойствие и благосклонность придут к вам по мере того, как вы будете ценить свою свободу от мании пристрастия.

Любовь и взаимное уважение составляют смысл братства. Все это выгода трезвой жизни и человек становится более зрелым, и это наилучшая и самая высокая цель жизни.

Зрелость - это растущее осознание того, что вы не самый замечательный (удивительный), но и не безнадежный.

Или, можно сказать другими словами, когда вы стараетесь находиться в середине между тем, что есть и что могло бы быть. Это не конечное место назначения. Это - дорога. Это момент, когда вы просыпаетесь после короткого и сильного удара и думаете: "Я собираюсь продолжать жить после всего этого".

Это момент, когда вы обнаруживаете, что что-то из того, во что вы долго верили, не так и, расставаясь (прощаясь) со старыми убеждениями, находите, что вы - это еще вы, момент, когда вы понимаете, что вы один, но поэтому есть кто-то еще и поэтому на том же пути вы "более вместе", чем когда-либо, и сотня других моментов, когда вы обнаруживаете, кто вы (кто вы

есть). Это принимать то, что предлагает вам жизнь (ее события) и делать наилучшее из того, что есть.

### ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗРЕЛОСТЬ

Зрелый человек развил и развивает такие установки в своем отношении к себе и к своему окружению, которые вывели бы его из по-детски незрелых мыслей и поведения.

1. Они принимают критику благодарно (с благодарностью), будучи честно рады возможности улучшения.
2. Они не предаются саможалости. Они начинают ощущать законы компенсации (вознаграждений), действующих во всей жизни.
3. Они не ждут кокого-то специального (особого) уважения от кого-либо.
4. Они контролируют свое настроение (свое раздражение, вспыльчивость).
5. Они встречают критические положения (проблемы) уравновешенными.
6. Их чувства не легко ранить (не просто причинить вред).
7. Они берут на себя ответственность за свои действия, не пытаясь найти алиби (оправдаться).
8. Они выросли из состояния "Все или ничего". Они осознают, что не могут быть человек или ситуация целиком хорошей или целиком плохой. Они начинают ценить золотое правило.
9. Они не теряют терпения из-за каких-то промедлений и задержек. Они обучились, что они не орбитры вселенной, и что они должны часто приспособливаться сами к другим людям и их удобствам.
10. Они умеют проигрывать, терять (упускать шанс). Они могут выдержать поражение (расстройство планов) и разочарование без скулежа и жалоб.
11. Они не беспокоятся все время по поводу вещей, которые они не могут изменить.
12. Они не хвастают или "рисуются" (пускают пыль в глаза) социально неприемлимыми путями (способами).
13. Они искренне рады, когда другие достигают успеха или удачи. Они переросли зависть и ревность. Они открыты умом достаточно, чтобы слушать и наиболее полно слышать мнения других.