

ЗДРАВОМЫСЛИЕ

Сделав Первый шаг к выздоровлению, мы приступаем ко Второму шагу.

Второй принцип выздоровления - вера в то, что Сила могущественнее нас самих может вернуть нас к здравомыслию.

Мысль о том, что необходимо возвратиться к здравомыслию, может смущать нас, даже после того, как мы, наконец, признали, что бессильны преодолеть тягу к наркотикам и/или алкоголю, и что наша жизнь трудно поддавалась контролю. Несмотря на то, что мы здесь говорим о болезни, многие пациенты по-прежнему считают, что наркомания и алкоголизм позорное пристрастие. Позор безумия - еще один удар по нашей гордыне.

Гордыня заставляет нас быть больным, бесчестным, все отрицать и, 'прежде всего, быть безумным (без перспективы стать здравомыслящим) . Это положение иллюстрируется следующим рассказом: (У пациента из этого рассказа, похоже, перспектива есть)

«У автомобилиста спустила шина на дороге около психиатрической больницы. За решетчатым забором пациент этой больницы следил за тем, как автомобилист меняет колесо. Гайки от колеса рассыпались по дороге и скатились в глубокую канаву, полную воды. Автомобилист в отчаянии огляделся вокруг. Вдруг душевнобольной, наблюдающий эту сцену, громко и отчетливо сказал: «Возьмите по одной гайке от каждого колеса. Они будут держать новое колесо, и вы сможете добраться до ближайшей ремонтной станции». Автомобилист поднял глаза на человека в желтовато-серой форменной одежде, которую носят душевнобольные и удивился тому, что душевнобольной дал такой практичный совет. Больной на это ответил: «Я здесь нахожусь потому, что я душевнобольной, а не потому, что глупый».

Возможно, больной был наркоманом или алкоголиком. Большинство из нас предпочтут, чтобы нас считали немного сумасшедшими, чем тупыми. Да, химически зависимые люди имеют некоторые странности ума, но будучи принужденными выбирать одно из двух, мы скорее предпочтем обладать странностями больного ума, чем умом дурака.

Химически больные люди не знают, что они больны.

Они подчас живут в иллюзорном мире фантазий. Является ли иллюзорный мир людей, зависящих от химических веществ (наркотиков или алкоголя) миром здравомыслия? Если мы начинаем осознавать свои заблуждения и самообман, и справляемся со своим замешательством, наше заблуждение начинает ослабевать, и мы приближаемся к адекватному восприятию. Мы начинаем осознавать, что выздоравливаем. Осознание того, что мы выздоравливаем, требует осознания того, что мы больны. Некоторые могут задать вопрос: «Можно ли так много говорить о том, что мы должны вернуться к здравомыслию? Несомненно, мы считаем, что наше поведение во время употребления наркотиков или пьянства ставило под сомнение наше здравомыслие, но в настоящее время мы не употребляем наркотиков и не пьем. Наш мозг свободен от воздействия химических веществ. Наши мысли более не искажаются - мы думаем».

Да, мы медленно возвращаемся к здравомыслию. Этот процесс начался. Однако необходимо время, чтобы осознать реальность прошлого и настоящего. Необходима помощь.

По-прежнему мучаясь старыми мыслями, фатальными эмоциями и извращенными ценностями, мы не сразу начинаем мыслить здраво. Мы пробиваем путь к, чистоте, трезвости и здравомыслию. Будучи свободными от химических веществ, мы открыты к духовным принципам выздоровления. Наше мышление изменяется.

«Реальное» безумие человека, зависящего от наркотиков и алкоголя.

Так от какого же рода безумия возвращаются к здравомыслию химически зависимые люди? Надо помнить, что мы принимаем решение все начать сначала, когда мы трезвы и полностью осознаем нашу боль, нашу беду, связанную с употреблением наркотиков или пьянством. Это и есть настоящее безумие химически зависимого человека. Зная, что алкоголь или наркотики разрушают наш организм, зная последствия их употребления, мы по-прежнему употребляем наркотики и/или алкоголь. Разве это не вид безумия? Если мы не безумны, то, несомненно, это и не здравомыслие. Продолжая пить и принимать наркотики, несмотря на возрастающие проблемы, страшные последствия и даже трагический исход, сможем ли мы назвать это ненормальностью? Но мы это решительно отрицаем. Ведь абсолютно все люди, "нормальные", и, так называемые «нормальные», первую рюмку выпивают на трезвую голову.

О "нормальных" людях, которые пьют или употребляют наркотики.

Все, находящиеся под воздействием наркотиков или алкоголя, включая независимых от них людей, могут делать странные вещи. Однако нормальные люди, увидев, что их поведение после принятия алкоголя или наркотиков непредсказуемо и предосудительно, легко и быстро прекращают или сокращают дозу, не чувствуя себя серьезно ущемленными.

Обычный потребитель алкоголя или наркотиков либо совсем не придает значения своему поведению, либо придает ему мало значения. Тем не менее, даже "нормальный" потребитель алкоголя или наркотиков испытывает дискомфорт и подвергает себя опасности, когда он употребляет слишком много или принимает их для того, чтобы расслабиться, заснуть, с целью прийти в себя или встретить смело трудные обстоятельства. Опасность возникает из-за того, что даже у так называемых "нормально" употребляющих наркотики и алкоголь изменяют личность. Они разлагают "Сверх-Я" - наш самоконтроль, который руководит нами и защищает нас. Наркотики и алкоголь освобождают от запретов. Даже небольшое их количество изменяет рассудочную функцию нашего мозга. Мы уподобляемся машине без тормозов. И вот мы принимаем решение прекратить употреблять и делаем это многократно, постоянно возвращаясь к употреблению.

Прекратить употреблять - это еще не решение проблемы.

Это происходит потому, что прекратить употреблять еще недостаточно для того, чтобы предотвратить возвращение к наркомании/пьянству. Страх, угрозы, даже боль от несчастных случаев и драк, потеря работы и семьи, смерть близких и знакомых, наказание штрафом, заключение в тюрьму не делает и не сделает нас чистым и трезвым. Длительные периоды воздержания не устраняют одержимость наркотиками/алкоголем и не снижают сильного желания продолжать употреблять. Даже мысль о сильном прогрессировании нашей болезни не проникает в ваш мозг в периоды временного прекращения употребления. Чтобы решить проблему, нужно сделать первый шаг здравомыслия: признать, что она есть и понять, что путешествие в тысячу километров начинается с первого и второго шага.

Путешествие в тысячу километров начинается с первого и второго шага.

Ни одну болезнь нельзя лечить, прежде чем поставлен диагноз. Если вы намерены сделать этот великий второй шаг к выздоровлению, вы должны сдаться и признать ваше бессилие перед наркоманией/алкоголем и согласиться с тем, что ваша жизнь неуправляема в соответствии с первым принципом выздоровления.

Назначение второго шага - дать надежду человеку, зависящему от химических веществ и открыть дверь к выздоровлению. Если мы признали первый шаг, признали наше полное бессилие, то это - шаг в направлении здравомыслия, потому что это признание фактов, которые ранее мы игнорировали или отрицали. Эта честная капитуляция расчищает дорогу для помощи со стороны Силы, более могущественной, чем мы. Поскольку никакая

человеческая сила не смогла помочь нам, мы с громадным облегчением и радостью узнаём, что такая Сила все же существует.

Она вокруг нас. Только посмотрите. Мы знаем, что эта Сила существует, потому, что имеются сведения о том, что несколько миллионов человек - наркоманов и алкоголиков - выздоровели, они искали эту Силу и были возвращены к здравомыслию.

Некоторые из вас имеют сомнения относительно этой Силы. В честном сомнении заключается большая вера. Вы можете захотеть верить в эту духовную силу, но чувствуете, что вы не можете сделать этого. Все, что вам надо сделать - это всего на всего сильно захотеть верить. Попробуйте. Даже ведите себя так, как будто это происходит на самом деле, притворяйтесь. Не сходите с этого пути, чтобы эта сила могла начать действовать. Помните, что ваше прежнее поведение не дало результатов. Знание того, что не дает результатов - половина ответа, часть решения. Вы находитесь здесь не случайно. Вы ближе к духовной силе, чем вы это себе представляете. Ищите и вы найдете. Эту Силу находят в духовных поисках. Призовите эту Силу как мастера, который устранил неисправность вашего ума.

Человеческий ум - компьютер.

Человеческий ум работает подобно компьютеру. Разница заключается в том, что компьютер не имеет эмоций и не способен к доверию. Когда компьютер начинает давать один и тот же ответ на широкий диапазон различных задач, нам не нужен специалист, чтобы узнать, что машина сломалась. Когда компьютер одной авиакомпании на запросы о маршрутах полета в Европу, Азию, Африку и Австралию давал одно и то же направление, то президенту этой компании пришлось признать, что компьютер испортился. Поскольку компьютер не может починить сам ни себя, ни своих "заболевших коллег", была призвана "Высшая Сила", в данном случае - специалист по ремонту ЭВМ.

Теперь обратимся к разуму, зависящему от химических веществ, который на любой вопрос, "выдает" один ответ: "прими наркотики или выпей". Этот человеческий компьютер испорчен. Он сломан и требует помощи. Он не сможет починить сам себя.

В отличие от компьютеров, люди иногда могут обнаруживать и исправлять свои ошибки или позволять другим людям применять свои знания и умения для этого. В случае, когда разум зависит от химических веществ, никакая человеческая сила не поможет.

Что же мы делаем, чтобы исправить положение? Мы призываем духовную силу, которая показала, что она может восстановить, и восстановит наше здравомыслие, если искать ее и к ней обращаться.

Здравомыслие прежде всего.

Многие люди, зависящие от химических веществ, признавая необходимость выздоровления, задаются вопросом, почему нельзя игнорировать понятие здравомыслия и просто начать выздоравливать. Понятно, что такие люди желают получить блага, а именно: спокойные нервы, спокойствие духа, восстановление отношений в семье и постоянную работу. Получив это, человек, зависящий от наркотиков и алкоголя, считает, что здравомыслие придет само собой. Это значит "ставить с ног на голову". Здравомыслие - результат осуществления программы выздоровления, основа постоянной чистоты и трезвости. Здесь вы видите коварный и чрезвычайно сложный характер пагубной привычки - безумие или вера в то, что можно выздороветь с помощью собственной силы воли/

Трезвость и чистота лишь дают возможность наркоману/алкоголику улучшить здоровье, иметь больше денег и спокойствие духа. Но трезвость не гарантирует все это. Здоровье может приходить и уходить. Деньги могут приходить и уходить. Гении, сколотившие состояния, иногда умирают разоренными. Безмятежность может перейти в депрессию, ведущую к самоубийству.

Добросовестно разработанная программа выздоровления сохраняет ваше здравомыслие и дает вам возможность быстро перенести боль или потерю, справиться с непреодолимым желанием употреблять наркотики или пить. Вы сможете сделать почти сразу все то, что не могли сделать в течение всей своей жизни. Вы можете потерять здоровье, деньги, работу, любимого человека в результате смерти или отчуждения и не начать употреблять наркотики или пить. Вы можете потерять спокойствие (временные приступы негодования, страха, гнева и т.д.) и не начать пить или принимать наркотики. Верьте этому. Ваша способность верить больше, чем вы предполагаете. Вы - духовный человек.

Вы возвращаетесь к здравомыслию немедленно. Как вы сможете узнать, что это происходит?

1. У вас нет безумного убеждения в том, что большой глоток спиртного, введение наркотиков, затяжка сигаретой с марихуаной улучшат ваше существование. Этому больше нет никаких оправданий.

2. Вы здраво рассуждаете, что, если вы снова начнете пить или принимать наркотики, вы можете больше не возвратиться к программе выздоровления,

3. Вы здраво рассуждаете, что обращение к алкоголю или наркотикам - это самое худшее, что можно представить.

4. Ваше здравомыслие и Сила, возрождающая вас, дают вам мужество стать разумным.

5. Ваше желание быть здесь на лечении свидетельство возвращения благоразумия.

6 «Вы прекратили думать о наркотиках и алкоголе.

7. Вы стараетесь жить сегодня с планами на будущее и не привязываетесь к окончательному результату.

Выздоровление требует времени.

Чистота и трезвость не зависят от быстрого, полного возвращения к здравомыслию. И это хорошо для всех нас. Если бы требовалось полное здравомыслие, никто из нас не смог бы оставаться чистым и трезвым. Наше Пристрастие к наркотикам/алкоголю не возникло вдруг. Наше выздоровление также должно быть постепенным. Помните, что простое устранение наркотиков или алкоголя не является выздоровлением от их употребления. Злоупотребление ими - в самих людях, а не в бутылках и т.п. Мы выздоравливаем во всех областях нашей жизни: духовно, умственно, эмоционально и физически.

Важно, что мы ищем Высшую Силу. Не обязательно, чтобы Высшая Сила была найдена сразу. Все химически зависимые люди нуждаются в помощи. Мы совершенствуемся в духовном направлении. Если мы участвуем в программе выздоровления, наслаждение превысит нашу боль. Химически зависимые люди не могут оставаться трезвыми, если они остаются во власти ошибок и порочных стереотипов поведения и мышления. Выздоровление - это избавление от старых представлений, это возвращение к здравомыслию.

Вы - чудо.

Когда вы уясните, что 90-95% химически зависимых людей умрут преждевременно от своей болезни, вы должны осознать, как вам повезло, что у вас есть программа жизни, которая гарантирует чистоту, трезвость и благоразумие.

Теперь у вас есть надежда. Вы не должны прибегать к наркотикам /алкоголю. Как хорошо не пить и не употреблять наркотики. Вы - один из немногих счастливых. Новая жизнь, которую вы никак не могли себе вообразить, ждет вас.

Вы возвращаетесь от безумия самообмана, отрицания, порицания, лжи, затмения сознания, эксцентричного поведения, неуправляемости, себялюбия, безволия, оправданий и старого мировоззрения к благоразумию, самообладанию, сдержанному удовлетворению, терпению, отсутствию мыслей о наркотиках и алкоголе, отсутствию оправданий, юмору, энтузиазму, самоотверженности, рационализму, новым мыслям и перерождению.