

Напряжение

Мы знаем, что напряжение (стресс) - это отправная точка проблемы химически зависимого человека. Напряжение - это психический (душевный) дискомфорт, а люди с химической зависимостью имеют низкую толерантность к какому-либо физическому или психическому дискомфорту.

Вы можете представить себе паровой котел, сходный с тем, что нарисован внизу справа от черты. Топливо, подающееся в нагревательную секцию котла, создает пар. Давление этого пара, если он не выйдет через безопасные клапаны, приведет вскоре к тому, что котел взорвется.

Негативное и незрелое мышление - это топливо для нашего эмоционального "парового котла" чувств; пар, скапливающийся в нем, мы называем напряжением. Каждый нуждается в безопасных клапанах, чтобы облегчить напряжение, которое появляется в ежедневных делах. Большинство из вас имели опыт здорового способа освобождения от напряжения: в разговоре, делясь с кем-либо, в кругу друзей, в социальной и семейной деятельности, в спорте, в церкви и даже на работе.

Когда-то вы начали использовать алкоголь или другие наркотики (возможно, транквилизаторы), чтобы облегчить давление. По мере того, как ваша зависимость от химических веществ прогрессировала, вы прекращали использовать натуральные, здоровые и естественные способы снятия напряжения, оставляя их окончательно и имея только одну отдушину - наркотики. Когда вы пытались прекратить употребление, не устранив горючее для котла (то, что создает напряжение), эмоциональный взрыв происходил снова, и он посылал вас обратно к бутылке или наркотикам. Вы попались в ловушку, в замкнутый круг страданий. Зависимость от какого-либо химического вещества - это симптом реальных проблем: вашей неспособности довести температуру своего эмоционального "котла" до безопасного уровня. Этот симптом (употребление алкоголя и наркотиков) должен быть излечен в первую очередь.

Рассматривайте факты с открытым умом

Постепенно вы потеряли гармонию с самими собой, своими семьями и другими людьми. Вы были вовлечены в неприятные и деструктивные эпизоды, которые вызывали дополнительное напряжение и негативные чувства. Вы все страдаете от безумия и действуете в иллюзорном мире пристрастия. Мы напоминаем, что пристрастие в самих людях, а не в бутылках, таблетках, порошках и т.д.

Напряжение будет толкать вас давать выход пару эмоций через алкогольный/наркотический клапан, пока не произойдет одна из трех вещей:

1. Тюрьма за преступление или безумие.
2. Разрушения или скорая смерть, или и то и другое.
3. Вы остановитесь в употреблении алкоголя/наркотиков и измените негативное мышление и действия на позитивные.

Или, другими словами: вы можете до конца оставаться в своем иллюзорном мире; или начать отрезвляться. Это альтернатива: вниз по параболе прогрессии химической зависимости или вверх. Мы надеемся, что вы осознаете этот выбор и ведите важность решения двигаться по направлению к позитивному, трезвому мышлению. Наша программа предлагает простые процедуры, чтобы помочь вам начать уменьшать напряжение. Вы узнаете, как определить, что же приводит к появлению напряжения и как освободиться от этого позитивным способом. Вы узнаете, что страдание необязательно, и что стресс может быть преодолен без алкоголя и наркотиков. Вы можете достичь комфортного состояния без алкоголя и других химических веществ.

Диаграмма

Давайте посмотрим на диаграмму. Сверху отмечены три установки, которые являются базисными, если вы желаете извлечь наибольшую пользу из этой программы: честность, смирение и желание.

Честность, примененная к вашему пьянству и употреблению наркотиков, означает, что вы будете:

1. Стремиться к свободе от самообмана, принимая свое бессилие перед изменяющими настроением и умственное состояние химическими веществами.
2. Искренне пытаться понять тех, кто предлагает вам программу выздоровления.
3. Прекратите лгать самому себе.

В Большой книге говорится (с.58): "Не выздоравливают те, кто не может, или не дают сами себе воспользоваться этой простой программой, обычно это - мужчины и женщины, которые органически неспособны быть честными сами с собою". Вы МОЖЕТЕ стать честными, вы уже начали становиться честными.

Смирение - один из краеугольных камней выздоровления. Без этого вы будете оставаться слишком гордыми, чтобы увидеть реальность ваших проблем.

1. Смирение - признание и принятие того, что вы действительно имеете негативные установки.
 2. Смирение - это принижение своего эго.
 3. Смирение - это терпение и терпимость к другим.
 4. Смирение - это способность к пониманию, проходя через очищающий фильтр смирения, наши взбалмошенные чувства превращаются в мужество и восприимчивость. Желание трезвости.
1. Никакая клиника (врач, психолог) не могут дать вам это желание. Ни один человек не может дать вам этого. Это должно прийти изнутри.
 2. Трезвость, практикуемая только для внешних факторов - для того, чтобы поправить дела на работе, или чтобы вернуть семью, возможно, будет действительна, но временно, потому что это все может подвести вас (даже трезвого).

3. Как вам достичь этого истинного желания? С честностью перед собой и смирением, получая новую перспективу того, что важно для вашей жизни; с надеждой и верой в то, что Высшая Сила будет помогать вам достичь этого желания. По мере того, как возрастает ваша готовность и согласие.

Посмотрим диаграмму снова. Вы видите, что эти черты разделены горизонтальной линией. Установки и эмоции над этой линией представляют позитивное и зрелое мышление. Нижняя половина диаграммы представляет негативное и незрелое мышление.

Мы все рождены эгоистичными и эгоцентричными. Ребенок мало заботится о других; беспокоится только тогда, когда его требования быстро не удовлетворяются. Негативные, эгоцентричные мысли и действия ведут к напряжению, т.к. наши требования не всегда выполняются. Мы знаем, что напряжение - это отправная точка химической зависимости, поэтому давайте посмотрим на некоторые из тех установок, которые приводят к напряжению:

Обиды. Обиды называют виновником номер один, потому что они одолевают всех людей с химической зависимостью. Английское слово *resentment* (обида) происходит от латинского глагола "чувствовать" и суффикса, обозначающего "снова". Буквально это и есть "чувствовать (переживать) снова" ядовитую, токсичную эмоцию, которая связана с реальным или воображаемым ущербом гордости или эго. Это начинается с гнева, раздражения, разочарования, которые подкармливаются, и это состояние вновь и вновь возвращается, до тех пор, пока оно не становится настоящей ненавистью. Так кто же причинил нам вред? Тот, кто несет обиду в своем сердце до тех пор, пока ему не станет так некомфортно, что необходимо выпить или уколоться, чтобы "чувствовать себя лучше".

Позитивная противоположность - прощение. Настоящее прощение включает забывание. Если вы перестаете думать о беспокоящем вас инциденте (он уходит из головы немедленно) - вы освобождаетесь и отказываетесь вновь возвращаться к этому состоянию, и раздражение не станет обидой. Прощение - это также элемент любви. Если вы формируете последовательные привычки делать что-то хорошее тому, на кого обижаетесь, говорите о нем хорошее, совершаете какие-то позитивные действия по отношению к нему, то негативные чувства не пустят корни и не прорастут. Бог прощает нас; мы прощаем других... Мы должны глядеть на тех, кто причиняет нам боль (старается задеть, несправедливо обидеть), как на духовно больных.

Гордость. Большинство из нас гордилось тем, что у них есть гордость. Есть поговорка: "Высоко взлетел - больно падать". Давайте прибавим прилагательное "ложная" к гордости на вашей диаграмме. Ложная гордость возносит вас слишком высоко, и вы притворяетесь тем, кем вы не являетесь. Ложная гордость также имеет отношение к химической зависимости:

1. Ложная гордость мешает вам признать, что вы не способны контролировать алкоголь и другие изменяющие настроение наркотики.

2. Иногда вы пили и употребляли наркотики, пытаясь почувствовать себя подобно тому человеку, которым вам следовало быть по подсказке вашей ложной гордости, а иногда вы пили и кололись потому, что ваша ложная гордость говорила вам, что вы не можете быть тем, кого другие хотят в вас видеть.

3. Гордость делала вас неспособным принять помощь или совет от других касательно вашей химической зависимости.

4. Гордость мешает вам взять на себя ответственность за свою зависимость, а не обвинять людей, места и обстоятельства.

Смирение - это позитивная замена гордости. Иногда смирение смешивают с унижением. Один человек, писавший об алкоголизме, говорит: "Мы чувствуем себя униженными, когда Правда приходит к закрытому уму. Мы смиряемся, когда принимаем эту Правду с открытым умом".

Критицизм - обоюдоострый меч, который создает напряжение не только у нас, но и у других, когда мы их критикуем.

1. Критикующий (осуждающий) человек - обычно не счастливый человек потому, что он скорее разрушает, чем строит.

2. Вы используете критику других, чтобы отвести внимание от своих собственных ошибок?

3. Можете ли вы принимать критику, чтобы использовать ее для улучшения и совершенствования, и понимать, что критика - это не мера вашей ценности. Не имеет значения, насколько вы компетентны, кто-нибудь наверняка будет критиковать вас.

Похвала - позитивная замена критицизма. Это полезный инструмент в человеческих отношениях, но она должна быть искренней. Ищите в людях лучшее и помните о справедливости. Будьте искренними в вашей похвале.

Нетерпимость - делает вас судьей, присяжным и палачом многих, кто не виновен в прегрешениях. Узкое, ограниченное отношение к взглядам и действиям других провоцирует в вас гнев, критицизм и раздражение. Когда вы нетерпимы, вы пытаетесь нарушить право других думать, говорить и действовать так, как они желают. Нетерпимые люди не могут выносить присутствия чего угодно, что не соответствует их идее совершенства. Нетерпимость - показатель закрытого ума, возвращенного в страхе и неуверенности. Наиболее часто это видно в проявлениях гнева, угрозы другим людям.

Терпимость - позитивная противоположность. Никто не совершенен. Мы все имеем недостатки и изъяны, ошибаемся. "Не судите и не судимы будете". То, что вы видите в других - это только отражение того, что есть внутри вас самих. Любите алкоголика (или наркомана) вне зависимости от того, трезвы они или нет. Люди не должны изменить свой образ действий для того, чтобы вы их любили. Любите человека, но не болезнь.

Иногда вам приходится долго сносить что-то, подавляя свою злость. Есть большая разница. Терпимые люди не так быстро приходят в состояние гнева. Они терпеливы. Они принимают самих себя, и именно потому они способны принять и быть терпимыми к другим. Вы можете не соглашаться, но не быть неприятным. Живите и позволяйте жить другим. Это уменьшает стресс и напряжение.

Страх, боязнь, опасения, испуг - чувства, возникающие вблизи опасности или несчастья, предчувствие предстоящей гибели, реальной или только воображаемой.

Страх - это убийца вашего ума.

Страх - это маленькая смерть, которая приносит тотальное уничтожение.

Я буду смотреть в лицо моему страху. Я позволю ему пройти надо мной или сквозь меня. И когда он пройдет мимо, я обернусь и увижу его путь. Когда страх пройдет, то не останется ничего, останусь только я. И я буду знать его источник.

Страх возникает, когда ослабевает вера.

Вера- противоположность страху. Это - сущность того, что лежит в основании вашей надежды на выздоровление, доказательство невидимых фактов. Духовное освобождение от нашего пристрастия и многих проблем, присущих этому пристрастию - вот, что такое вера.

1. Простая вера во что-то, в кого-то может облегчить страх.

2. Действия, преодоление того, чего вы боитесь - приложение к вере. Делайте то, во что вы верите, при любых обстоятельствах и не считаясь с результатами. Разве вы не потеряли веру, когда считали, что наркотики будут работать волшебным образом? Ваша вера в алкоголь и наркотики как средство решения ваших проблем - разве она не "провалила" вас и не вызвала страх и разрушение?

Не только говорите о вере (христианство, религия, трезвость), живите ей; переживайте ее. СЕЙЧАС. "Вера без дела мертва". "Вера в то, что Программа работает без приложения усилий - мертва".

Вера спасет вас от отчаяния. Попробуйте. Пробуйте.

Вина. Психологические исследования показывают, как велико различие в отношениях со своей совестью между людьми с тяжелым чувством вины и другими, живущими без этого тяжелого груза. Первые склонны игнорировать совесть и относятся к ней как к досадной помехе, как к неприятелю. Вторые смотрят на совесть как на источник силы и руководства. Как вы смотрите на совесть, как на товарища или как на чуму? Психологи также говорят, что легче рационализировать плохие или неприятные вещи, которые мы сделали, чем признать свою неудачу и исправить ее правильными действиями.

Вина продуцирует стресс и напряжение.

Спокойствие (умиротворенность) определенно относится к характеристикам, показывающим отсутствие вины. Спокойствие достигается путем развития всех ваших позитивных и зрелых реакций в трезвости, которые учат вас жить комфортно с самим собой. Затем вы будете думать и действовать таким образом, который будет предотвращать чувство вины. Вы достигните мира с самим собой и внутреннего спокойствия. Это здорово - быть спокойным, ясным и трезвым.

Жалость к себе - это роскошь, которой мы все предаемся и которой потворствуем. Это очень легко - оплакивать самого себя: "Ах, какой я бедненький". Это не только делает нас несчастливыми и причиняет неудобства, но и окончательно уводит нас от общения с другими. Нравится ли вам быть с кем-то, кто постоянно рассказывает о своих неприятностях и бедах как о тяжелейших в мире, о своих неудачах и плохом физическом состоянии? Чем больше вы любите себя по-настоящему, тем меньше будет потребность жалеть себя.

Уверенность делает ненужной жалость к себе. Пусть даже сейчас ваши неприятности или трудности в самом разгаре, у вас нет времени сесть, сложить руки и жалеть себя.

Эта уверенность вместе с благодарностью за то, что ваша ситуация не самая худшая, и чувством юмора, которое дает вам возможность увидеть, как нелепы ваши реакции, помогают выгнать жалость к себе. Включите вашу веру и уверенность в программу выздоровления. Это работает.

Нечестность. Главная проблема для вас - неспособность признать свою собственную нечестность. Гордость говорит вам, что вы можете контролировать прием алкоголя (наркотиков), если только напряжете силу воли; что вы никому не наносите вред, только себе; что в другой раз все будет по-другому; что вы можете безопасно заменить один седатив на другой; что если другие люди, места, обстоятельства, вещи изменятся, то вы сможете перестать пить или употреблять наркотики. Все эти внутренние нечестности ведут нас к рационализации, оправданиям, отъявленной лжи, и в конце концов - к физическому разрушению и преждевременной смерти, до тех пор, пока вы не достигните честности с самим собой.

Честность. Вы надеетесь двигаться по направлению к честности, которую вы сможете использовать для поддержки своей трезвости и чистоты. Прямо сейчас вас главный интерес - быть честным с собой в выздоровлении, но позже вы захотите исследовать свою честность в ваших ежедневных отношениях с другими. Честность с собой может оказаться такой необычной для вас штукой, что вам трудно будет понять, что это такое. Честность - относительна. Она будет расти, если вы готовы к ней и искренни в желании достичь благополучия.

Заключение

Дефекты, представленные на этой диаграмме, являются источниками напряжения и стресса. Возможно, вы нашли их в себе. Правда, другие люди, не имеющие химической зависимости, также страдают от этих чувств, но они не становятся пристрастными к седативам в попытке справиться с этим. Удача для вас в том, что вы можете научиться в этой Программе не только воздерживаться от изменяющих состояние веществ, но и ввести в свою жизнь более здоровые и приводящие к счастливой жизни установки, показанные вверху вашей диаграммы. Конечно, все мы обладаем некоторыми из этих качеств. Но кто бы не желал увеличить свою терпеливость, доброту, терпимость? Это - духовные качества потому, что они способны сделать жизнь любого человека счастливее, богаче и спокойнее, и они могут быть выращены, увеличены или, наоборот, разменяны на деньги или материальные вещи.

Если вы развиваетесь по этим духовным направлениям, вы осознаете, что означает "благополучие" в вашей жизни: это то благо, которое мы получаем от Бога. Успешно выздоравливающие люди с химической зависимостью передали нам знание того, какие три средства они использовали, чтобы преодолеть напряжение, поддерживать трезвость и достичь душевного спокойствия; это - молитва, медитация и служение (работа, помощь). С любовью к другим, к самому себе и Богу, как вы его понимаете, эти средства могут уменьшить огонь под "паровым котлом" и дать вам безопасные "клапаны", в которых вы нуждаетесь. Что вы предпримете, определит то, как вы будете себя чувствовать в следующий момент. Вы хотите быть любимым? Тогда любите сами. Если вы хотите изменить мир, то сначала измените себя.