

ДВА УРОВНЯ ПРИНЯТИЯ ПЕРВОГО ШАГА

Первый шаг Программы А.А. звучит следующим образом: "Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что наша жизнь стала неуправляемой". Слово *admit*, которое переведено как "признать" означает также "допустить", "согласиться". В данной лекции речь пойдет о том, как непросто химически зависимому допустить, а тем более согласиться

с наличием зависимости у себя. Мы поговорим о 2 уровнях принятия первого шага; о том, какие препятствия лежат на пути принятия болезни; а также о том, какие качественные изменения происходят с человеком, принявшим первый шаг.

Известно, что главный симптом химической зависимости - это отрицание наличия химической зависимости. Лицу, страдающему ею, бывает настолько страшно, больно, стыдно признать у себя наличие этого заболевания, что оно предпочитает скрывать проблемы от людей и себя, не обращаться за помощью и, в конечном счете, погибнуть. Болезнь незаметно, год за годом обволакивает человека, замутняет его разум, отступает, дает передышку и набрасывается снова, стоит человеку слегка оправиться.

Редко химически зависимые люди приходят на лечение, осознавая свою болезнь и желая помощи. Чаще всего они поступают в лечебную программу вынужденно. Либо семья (чаще жена), доведенная до отчаяния или мать ставила ультиматум - либо лечение, либо развод. Или на работе пригрозили увольнением. Или начались серьезные проблемы со здоровьем; возможно с законом. И, чтобы гроза пронеслась мимо, напряжение спало, химически зависимый человек соглашается пройти курс лечения.

В лечебном центре предоставляется информация о корнях, симптомах, течении болезни, и человек начинает примерять эту информацию к себе, своей жизни. Начинается внутренняя торговля, отрицание ломается.

С логической, интеллектуальной точки зрения доказать наличие химической зависимости, когда она есть, несложно. Вот клинические симптомы, вот - течение, а вот» как это происходит в жизни пациента. Очень похоже! И головой человек допускает, а потом и соглашается - помните слово *admit* - с наличием у себя болезни. Это - первый уровень.

Но ведь первый шаг звучит: "Мы признали свое бессилие перед алкоголем!" Послушайте, к интеллекту ли обращены эти слова? Какой эмоциональный отклик возникает у вас на слово "бессилие"? Это и возмущение, и гнев, и униженность, и отчаяние, и страх. Возможно, удивление, недоумение, или стыд, или печаль.

Чувствовать, переживать свое бессилие перед чем-либо или кем-либо чрезвычайно трудно, если тебе казалось, что ты управлял процессом, владел ситуацией.

Попробуйте представить чувства художника, катастрофически теряющего зрение; или скрипача, сломавшего руку, когда невозможно вернуться к прежнему здоровью.

Что значит вылечить алкоголизм? Это значит - вернуться к контролируемому, безпроблемному употреблению алкоголя. Вот тайная мысль - мечта идущего на лечение химически зависимого, а также сонма ученых, бьющихся над этой проблемой. К сожалению, на сегодняшний день нет средств, лекарственных препаратов, делающих возможным достижение это! мечты. Таким образом, химически зависимому человеку необходимо также пройти через процесс горевания, потери алкоголя или наркотика. После этого наступает 2 уровень принятия первого шага - эмоциональный.

Итак, первый шаг предполагает сдачу, капитуляцию человека окончательно и бесповоротно. И от согласия до полного принятия своего бессилия необходимо пройти определенный путь и преодолеть

определенные препятствия. Важно, чтобы химически зависимые люди знали об этих препятствиях для того, чтобы они могли их устранить, если обнаружат в себе. Сейчас будут перечислены эти препятствия.

1. Сравнение фактов своей жизни с фактами других пьющих людей с целью доказать себе, что все не так плохо. Если человек говорит себе:

- Я не пью так часто и в том количестве как Петров. Он - алкоголик, я - нет. Я содержу свою семью; никогда не тратил получку на выпивку; ничего не выносил из дома. Это сосед-алкоголик все спустил, а я - не такой!

- Я никогда не опаздывал и не прогуливал работу; не пил на работе, Вон Игорь вечно с красным лицом и запахом: он - алкоголик, я - нет.

- Я спокойно проходил в метро; не попадал в милицию, вытрезвитель. Это Гришка вечно с фингалом под глазом. Он - алкоголик, я - нет.

- Как бы я ни напивался, я не обижал своих близких. Это у алкоголика Сидорова семья дрожит, когда он приходит домой» Я - не такой.

- Как бы плохо мне ни было с утра, я шел на работу и выпивал только после обеда. Это алкоголики пьют с утра, а я-нет!

- Мне доктор прописал таблетки, которые я употребляю. Это Лешка их добывает без рецепта, а у меня все в порядке.

Чтобы все эти утверждения стали правдой, перед каждым из них надо поставить слова "пока ещё".

Если человек, сравнивая себя с пьющими в более тяжелой форме, использует это сравнение для самоуспокоения, ему необходимо отбросить сравнения. Важно осознать, какие разрушения произвело употребление химических веществ в своей собственной жизни.

Хочу оговориться, что сравнение эпизодов, связанных с употреблением алкоголя и наркотиков, у разных людей помогает выявить общее - т' что является симптомами заболевания. Недаром гораздо эффективнее лечение химически зависимых людей в группах. Однако сравнения, помогающие закрыть глаза на существующие проблемы, необходимо отбросить.

2. Серьезным препятствием на пути к полной капитуляции является неповинующаяся индивидуальность, гордое "Я".

Упрямство самодовольно говорит:

- только слабаки просят помощи;

- что, я не мужик? (или мы не женщины?). Я могу прекратить пить, когда захочу;

- почему я не могу напиться, когда захочу? Иногда я становлюсь невменяемым, но я не позволю, чтобы кто-то учил меня.

Фраза, наиболее ярко выражающая это препятствие звучит так: «Я хочу, так как я хочу!»

Предлагаю здесь сделать некоторое отступление, чтобы поговорить о "трех китах", без которых невозможно выздоровление. Это **желание, честность и смирение**.

Большинство людей, поступая на лечение, чего-то хотят: отдохнуть ослабить напряжение, научиться пить умеренно, улучшить отношения с семьёй, прекратить пить/употреблять наркотики на время. Лишь некоторые хотят перестать употреблять химические вещества совершенно, окончательно. Получив информацию о химической зависимости и программа выздоровления, и проанализировав факты своей жизни, многие люди действительно начинают хотеть жить трезво, а часть людей осознаёт свое желание продолжать жить "в кайфе". Так что с **желанием** дело обстоит наиболее благополучно.

Хуже с **честностью**, так как ложь - первый (по времени возникновения) симптом заболевания. Когда человек впервые солгал по поводу количества, частоты или самого факта принятия наркотика, можно считать, что химическая зависимость заявила о себе: "Я есть!". Первая стадия началась. В процессе лечения пациенты открывают правду о себе перед самими

собой и другими людьми, и честность потихоньку занимает сданные ранее позиции и вытесняет ложь.

Наиболее плохо обстоят дела со **смирением**. Известно, что многие люди употребляют алкоголь или наркотики, им нравится это, и они не теряют контроля над собой.. Поэтому химически зависимые бывают оскорблены мыслью, что они "не такие, как все - "худшие" или "слабые".

Гордыня, упрямство, самодовольство, своеволие - все эти "горячие кони" готовы в любой момент подхватить химически зависимого и умчаться на новый, может быть, последний, виток безумия. Необходимо много мужества и воли, чтобы каждый раз обуздывать очередного "взыгравшего коня": "Я хочу, так как я хочу!".

Надеюсь, стало понятно, что противостоять собственной неповинующейся индивидуальности можно только с помощью Желания, Честности и Смирения,

3. Следующим препятствием на пути к эмоциональному принятию идеи собственного бессилия перед алкоголем служит **уступчивость** или покорность. В своей покорности лица, зависящие от алкоголя или наркотиков считаются с мнением окружающих. Они сознательно, но пассивно?» принимают необходимость прекратить употребление, пройти курс (или сеанс) лечения. Особенно легко они соглашаются на это непосредственно после очередного запоя, когда память о перенесенных муках свежа, В данный момент они покоряются необходимости жить трезво. Однако в уголке сознания (а часто сам человек этого не осознает) остается мысль? "Придёт день, и я снова смогу выпить (уколоться)?" Так, например, закодировавшийся на год приготавливает ящик водки на даче, чтобы "отпраздновать" окончание года. Значительно чаще заигрывание с глотком спиртного (например, пива) начинается задолго до окончания обусловленного срока. Покорность или чисто внешняя уступчивость создают внутреннее напряжение, которое, чем сильнее, тем скорее срыв. Напряжение между тем, что у человека на поверхности "да, я согласен, что мне нельзя пить" и тем, что внутри - "я ещё попробую побороться? (пить и контролировать себя)"

Итак, лица, зависимые от алкоголя или наркотиков, находясь на лечении, в большей части представляют собой группу приятных, выражающих согласие людей, готовых обещать всё - это уступчивость. Однако, если эмоциональное принятие бессилия не произошло, борьба продолжается

4. Ещё одно препятствие - **синдром "хорошего ученика"**. Персонал лечебного центра, работающего по 12-шаговой программе, чаще всего люди искренне желающие помочь своим пациентам и имеющие определенный опыт духовного роста. Поэтому некоторым пациентам очень хочется быть приятными, привлекательными людьми для сотрудников, заслужить их симпатию. И любые высказанные идеи "проглатываются" без критики, без пробы,

Гораздо важнее продумывать, примерять идеи, информацию к своему жизненному опыту, знаниям, обсуждать, спорить, отказываться от того, что сейчас кажется неподходящим. Помните, в песне о колее у Высоцкого "...делай как я... выбирайся своей колеей!"

5. Последнее препятствие, которое будет здесь описано - **желание быть вместе**. Очень часто люди, попадающие на лечение в лечебные центры и знакомящиеся там с членами А.А., может быть, впервые встречаются с теми, кто их понимает и принимает. Они чувствуют дружелюбие, сочувствие, тепло и желание помочь, направленные на них от А.А.- евцев. У некоторых возникает иллюзия, что если причислить себя к славному братству, проблемы разрешатся сами собой. И новичок с энтузиазмом начинает посещать собрания А.А.» где восторженно слушает, как другие люди обрели трезвость. Но даже самые приятные вещи при частом употреблении становятся обыденными. И если человек не успеет понять, что, будучи членом А.А., мало посещать собрания, необходимо ещё делать некую духовную работу, неизбежно ослабление интереса к А.А, и постепенное вытеснение его из жизни. Необходимо шаг за шагом продвигаться по пути осознания своих дефектов характера и избавления от них; укреплять веру и углублять контакт с Высшей Силой; переориентироваться с сугубо эгоистических устремлений на служение, помощь другим людям.

В А.А, говорят: "За чем придешь в А.А, то и получишь". За работой - помогут найти работу, за дружбой - найдешь друзей, нужен сексуальный партнер - почему нет? Крайне важно химически

зависимому человеку, стремящемуся к выздоровлению, не забывать: "Сначала - главное, т.е. основной целью членства в А.А. на первых порах считать свою трезвость. Все остальное - вторично и приложится, если главная проблема - как, будучи алкоголиком или наркоманом не пить и не колотиться - будет решена.

Таким образом, желание быть вместе не должно подменить собою желание изменить свою жизнь через духовный рост с помощью Программы 12 шагов.

Итак, здесь были перечислены препятствия, лежащие на пути от допущения идеи бессилия перед химическим веществом к полному интеллектуальному и эмоциональному принятию этой идеи, полному согласию, капитуляции.

Если человек остается на первом уровне первого шага, то это способствует:

а) возникновению и поддержанию чувства вины и стыда, так как человек ощущает себя лжецом ("да" на поверхности, "нет" внутри);

б) поддержанию чувства неполноценности, так как человек чувствует себя отличным (другим) от людей на 2 уровне принятия бессилия. Они в чем-то бесконечно богаче и мудрее; они имели мужество встретиться со своим истинным "Я".

Человек на 2 уровне первого шага признаёт и принимает следующие факты:

1. не существует условий, при которых можно принимать алкоголь или наркотики и не страдать при этом;
2. если организм уже реагирует на прием алкоголя или наркотиков, таким образом, то и дальше это будет происходить также (возврат к начальной стадии алкоголизма, наркомании невозможен);
3. если ещё остались какие-то резервы, то очень скоро они кончатся;
4. химическая зависимость - слишком серьезное заболевание, чтобы относиться к нему несерьезно, без должного внимания и уважения;
5. для выздоровления совершенно недостаточно лишь согласия с принципами выздоровления. Необходимо прочувствовать и следовать, воплощать в жизнь эти принципы.

Капитуляция, полное принятие бессилия перед алкоголем, наркотиками внешне кажется поражением. Но это поражение может превратиться в самую большую победу в жизни. Превращение поражения в победу можно продемонстрировать следующей схемой:

Влечение к алкоголю	Опыт	Травма	Капитуляция	Божественное вмешательство	Дар исцеления
------------------------	------	--------	-------------	-------------------------------	------------------

Итак, человек чувствует желание выпить алкоголь или принять наркотик. Делает это и многократно повторяет, накапливает опыт. У некоторых людей опыт становится травмирующим, то есть человек причиняет вред себе и другим. Если он не может остановиться, перестать употреблять алкоголь или наркотик, то есть формируется зависимость, то травмирующий опыт накапливается и может вынудить, заставить человека капитулировать, сдаться. Это создает благоприятные условия для вмешательства Высшей Силы, производящей необходимые изменения, ведущие к исцелению души. Таким образом, становится возможным воспринять химическую зависимость как дар, делающий возможным просветление души.

После полного принятия бессилия начинается "положительная фаза" выздоровления от алкоголизма или наркомании. Она характеризуется следующими положениями:

1. У лица, зависимого от химических веществ, снова появляется уверенность в себе. Это не уверенность, что теперь человек не будет употреблять алкоголь или наркотики. Но это уже уверенность человека, нашедшего дорогу в лесу, когда он уже отчаялся. Дорога выведет. Теперь все образуется, в конце концов.

2. Появляется ощущение новых сил, энергии. Теперь не нужно терять энергию на воздержание от алкоголя или наркотиков - на сопротивление. Человек сдался. Энергия высвободилась. Её можно употребить на усиление желания быть трезвым. Раньше энергия уходила на то, чтобы себя удержат теперь - на движение вперед, развитие. Поменялся знак с "минуса" на "плюс". Ощутите разницу этих фраз: "Я не хочу пить!" и "Я хочу не пить"

3. Мышление переходит с "мокрой" на "сухую" схему. Раньше мнение о трезвой жизни было отрицательным, отказ от наркотика осознавался как наказание. Практически любой химически зависимый, впервые столкнувшись с необходимостью прекратить употребление, испытал горечь, утрат, И каждому вступающему на путь выздоровления придется пережить эту потерю. После того, как капитуляция произошла, трезвость начинает осознаваться как благо. Отношение к ней тоже меняется с "минуса" на "плюс".

4. В душе воцаряется мир. Уходит борьба между тем, кто я есть и тем, кем хочу быть, должен быть. Растет самоуважение и терпимость к себе и другим.

5. Уходит поглощенность собой и приходит подлинный интерес к людям и миру вне себя. Человек начинает ощущать себя частью чего-то большого - не самым худшим, не самым лучшим.

6. И самое важное: человек, зависимый от алкоголя или наркотиков признавший свое бессилие перед ними, начинает ощущать существование чего-то вне физического, материального мира. Приходит знание, что есть нечто, что нельзя потрогать или увидеть, но что реально участвует во всех жизненных процессах - Сила, большая, чем человеческая.

Перечисленные положения превращают поражение в победу. Если согласие с идеей бессилия поверхностно, то трудности и проблемы вернут химически зависимого к употреблению алкоголя или наркотиков.

Когда препятствия на пути к полной капитуляции, к безоговорочному принятию бессилия перед алкоголем, наркотиками устранены, для химически зависимого начинается новая жизнь, полная открытий и радости духовного роста.