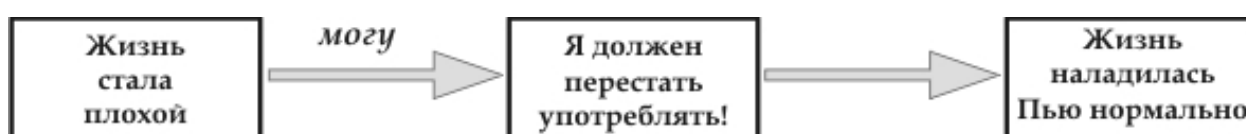


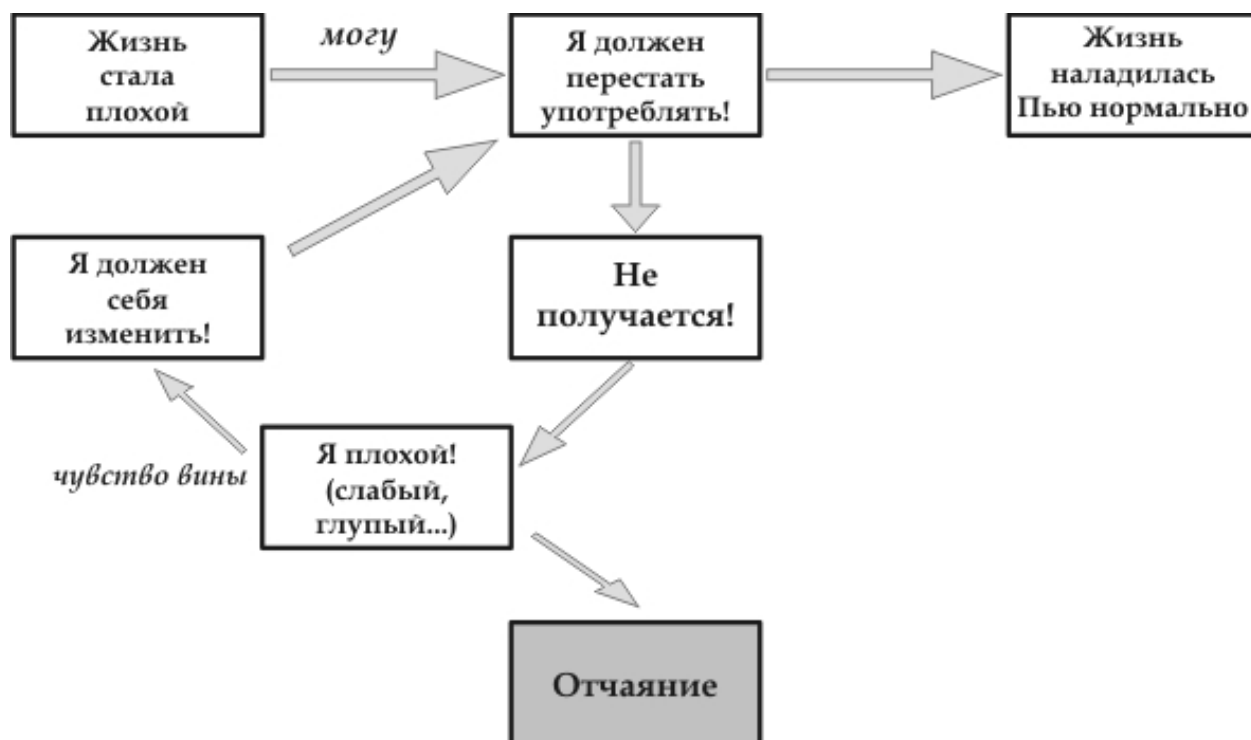
Логика болезни и выздоровления по программе «12 шагов»

В статье рассмотрена «анатомия» осуществления решения зависимого от алкоголя или наркотиков человека - прекратить употреблять. Одним это почему-то удается сразу же. У большинства других это получается постепенно и с трудом, и они проходят через мучительные поиски своего пути. Да, у каждого свой путь. Но все они укладываются в четыре алгоритма, поскольку имеют много схожих, типичных черт для всех химически зависимых людей.

Давайте посмотрим, как поступает человек, который стал слишком сильно пить или употреблять наркотики, так, что это стало приносить ему зло. Это так и называется: злоупотребление. Тогда человек сам, без нотаций извне, понимает: надо что-то менять. Это его ответственность, и именно он должен изменить свою жизнь. И меняет! Уходит из неподходящей компании, перестает пить так много, меняет что-то – и у него получается. Теперь он пьет социально, «как все», пьет – и ему это не приносит зла. Теперь есть употребление, и хорошо: «вино веселит сердце человека».

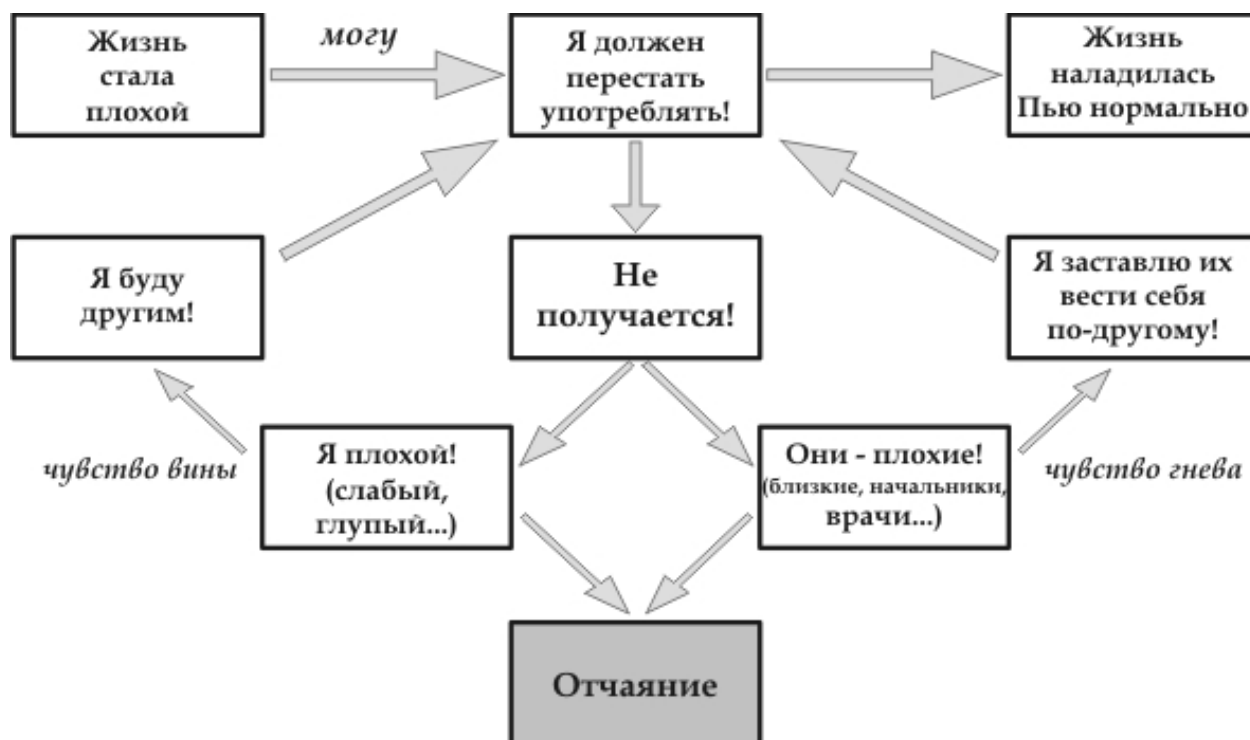


У большинства людей так получается, по медицинской статистике, даже у 90%! (На самом деле, наверное, меньше, потому что не все признаются, у кого не получается). Но у половины – точно. И есть вторая половина, у которой не получается. Тогда человек понимает: что-то в нем не так! Он слабый, или что-то неправильно делает, он безвольный, больной, - короче, плохой. Он не хочет оставаться таким, его гонит чувство вины становится лучше и достичь цели. Он старается, и у некоторых все же получается. Жизнь налаживается. Остальные начинают ходить по циклу: **не получается - вина - попытки вновь и вновь**. При этом человек испытывает тяжелое чувство вины, у него падает самооценка от каждой неудачной попытки. Он рискует впасть в отчаяние от постоянной неудачи и все больше ухудшающейся жизни.



Многие, походив по этому кругу, устают во всем обвинять себя, и начинают оглядываться вокруг: кто это тут мне мешает жить хорошо? В поле зрения, конечно, попадают сначала самые близкие люди: мама, жена/муж, дети. Потом, приглядевшись, человек находит еще начальника на работе, врачей и милицию, а также соседей. Наверное, это они (!!) такие плохие, что он не может жить нормально. Это уже легче, потому что их можно исправить. Ведомый чувством **гнева**, человек начинает просить, требовать и, наконец, заставлять других людей перестать ему мешать жить так, как он хочет. Теперь он пытается изменить их, а не себя. Тут мало у кого получается, и вновь человек терпит неуспех. Его жизнь закономерно разрушается, но самооценка уже не падает так низко – низко падают в его глазах все остальные люди, и он обычно приходит в одиночество, сохранив плохие отношения только с теми людьми, которые при этом его не оставили – самые близкие люди. Он может опять возвращаться в цикл вины, потом опять уходить в цикл гнева, и так далее, многолетним бегом по кругу мучая себя и окружающих. Наконец, он попадает в отчаяние, и там же оказываются его близкие, потому что видимого выхода здесь нет.

Заметим, что родственники, которые любят «вдохновлять» человека на новые подвиги изменения себя тем, что стыдят его или «верят» в него, еще более усиливают цикл вины. Те же, кто вдохновенно борются с человеком, усиливают цикл гнева... помогая ему скорее прийти в отчаяние, и себе вместе с ним.



На самом деле в этой схеме есть особенность. Может быть, вы не заметили вверху, над первой стрелочкой крошечное слово «**могу**». Действительно, это даже не рассматривалось, само собой понятно, что если моя жизнь стала плохой, мне ее и менять. Но именно в этом слове и кроется причина всех неудач. Когда у человека сначала не получилось исправить свою жизнь, и притом он знает, что у других это получилось, у него возмущается гордость: как же так, Я – не могу? И потому это слово даже не рассматривается дальше. А именно в этом слове и заключен выход и тупика, в который попал алкоголик и наркоман. Именно этим словом он и отличается от сильно или мало пьющего человека, или даже употребляющего наркотики, который может изменить это, контролировать свое употребление.

Давайте посмотрим, что же это такое: **не могу**? Тогда человек, который не может исправить свою плохую жизнь (а она уже сильно плохая, потому что какое-то время он уже, к сожалению, походил по циклам вины и гнева), допустив, что он сам не может справиться, начинает искать помощь. Он ищет: кто может решить эту проблему? Мотором этого процесса будет чувство надежды. Даже если надежда его почему-то не оправдается (будет срыв, или иной неудачный опыт), он продолжает искать помощь.

Он начинает просить о помощи! Эту помощь надо принять, согласиться, поверить этим людям, и делать то, что они говорят. **Доверие** в вопросе лечения от алкогольной зависимости или наркозависимости становится здесь ключевым качеством, и это непросто, потому что доверие к себе и другим подорвано хождением по циклам вины и гнева. Так что это есть маленький подвиг преодоления себя самого, но не в том, чтобы бросить пить или колоться, а в том, чтобы рискнуть довериться людям. Тут он опытно

начинает понимать, что ему помогли, и уже удается не употреблять, и жизнь потихоньку начинает налаживаться.

Но тут оказывается, что он не вполне готов к тому, чтобы делать то, что эти люди говорят. Например, если он пришел в группу Анонимных Алкоголиков, он слышит довольно откровенные высказывания других участников, и понимает, что ему нужно научиться тоже говорить о себе, и притом честно. Еще потребуется преодолеть лень (надо же дойти до группы, и каждый день!), и вообще потрудиться над своим выздоровлением. Алкоголик или наркоман начинает тоже менять себя – но уже с помощью извне, идя по проторенной другими дороге выздоровления, усваивая их опыт и поддержку. Если же, например, он придет не в АА, а в Церковь, ему тоже потребуется начать молиться, ходить в храм, исповедоваться и идти дальше вместе с другими церковными людьми, вместе со священником по пути выздоровления. И так, к какой бы помощи он не обратился, ему придется менять себя с помощью извне.

Все это оказывается возможным одновременно с тем, что он начинает выстраивать хорошие отношения со своей помощью. А это значит, что ему нужно научиться дружить и отвечать за то, что он делает. Многие из людей вокруг пострадали от его употребления, и ему придется начать отдавать долги, не только и не столько материальные, сколько моральные, и, в первую очередь, по отношению к своей семье.

Мотором этого процесса становится чувство благодарности к людям. Обратите внимание, чувства, которые переживает в этом цикле алкоголик или наркоман – надежда, доверие и благодарность. Это теплые чувства, и в них можно жить всю жизнь, не правда ли?

Идя по этому пути, общаясь с разными людьми и рассматривая их опыт выздоровления, алкоголик или наркоман – уже выздоравливающий! – начинает видеть некоторые закономерности. Например, что ложь только вредит, поэтому надо искать способ сказать правду так, чтобы это было неразрушительно. Что, помогая другому, чувствуешь, что помог себе, хотя целью было именно помочь другому человеку. Что, занимаясь своими ошибками и недостатками, становишься лучше, и потому лучше становится жизнь, а, пряча все это внутри себя, только мучаешься в одиночку, а проблемы растут... Некоторые видят эти закономерности и начинают пользоваться ими, становясь уже не только потребителем помощи, но и участником этого процесса, помогая другим, где бы то ни было, в АА или в Церкви. Этот процесс становится как бы своим, и из гостя его алкоголик или наркоман становится его со-хозяином, если можно так сказать.

Но многие, разглядев эти закономерности, начинают понимать, что «где-то они это уже слышали»... Оказывается, этому учит вера в Бога, с которой они уже, конечно, так или иначе, сталкивались. Теперь они опытно, в своей жизни, начинают понимать, что **Бог есть**, и есть Он в их собственной жизни, и потому у них с Ним есть какой-то уровень отношений. При Нем именно я и есть со-хозяин процесса выздоровления, потому что я

Ему – со-работник в этом. И тогда эти отношения начинают развиваться в молитве и размышлениях о Боге – опять-таки с помощью тех, кто это умеет лучше, чем они. Именно поэтому многие выздоравливающие алкоголики и наркоманы воцерковляются. К этому приводит их жизненный опыт выздоровления. Но это не является необходимым для выздоровления: Бог настолько ненавязчив, что Он помогает даже тем людям, которые Его не заметили. И помогает не менее сильно.

Выздоровлявая, алкоголик или наркоман тем не менее не перестает испытывать проблемы. Его жизнь перестала разрушаться и она сейчас лучше, может быть, чем была когда-то, но в этой школе жизни Бог дает новые уроки. Кроме того, зависимость «хитра и умеет ждать», потому человек продолжает идти по этому пути снова и снова с чувствами надежды, доверия и благодарности решая свои проблемы с помощью извне. **Это и называется выздоровлением.**

