

# Шаги в моей жизни. Шаг Первый



Мы решили начать серию статей-ответов на вопросы из Руководства к работе по шагам в Анонимных Наркоманах. Мы надеемся, что разнообразный опыт отдельных членов сообщества может помочь по-новому посмотреть на всем знакомые вопросы.

Мы признали, что мы бессильны перед нашей зависимостью, признали, что наши жизни стали неуправляемы

## Что для меня означает болезнь зависимость ?

Для меня как олдскульного человека болезнь зависимость – это когда я нахожусь под влиянием разрушающей, «темной» силы, когда я воспринимаю реальность искаженной, но не замечаю этого сама. Как правило, мои мысли становятся негативными, мне хочется изолироваться. Эти мысли рождают чувства страха, злости, безнадежности. Чувства в свою очередь усугубляют негативные мысли. Это похоже на то, как будто я погружаюсь в черную воронку все глубже и глубже, и уже не вижу выхода. Одержимость овладевает мною. Как правило выбраться из таких состояний мне позволяет обратная связь – разговор с подругой, присутствие на группе и мои или чьи-то высказывания там, общение с психологом или молитва, медитация. В результате мрак рассеивается, и я вижу реальность, которая как правило не так страшна, как картинка в моей голове.

Оля, 9 Шаг

---

Зависимость – это мой иллюзорный взгляд на всё, что со мной и вокруг меня происходит. И в этой иллюзии мне гораздо комфортнее сравнивать себя с кем-то, у кого на мой взгляд дела обстоят гораздо хуже чем у меня (маргиналы, бомжи или те, у кого из-за употребления здоровья совсем не осталось). И конечно, сравнивая себя с теми, кто, по моему мнению, успешнее, умнее, красивее, моложе и так далее, я начинаю напрягаться и страдать. Это сломанное мышление, сформированное на предубеждениях, которые в свою очередь основаны на негативном опыте, на негативных чувствах, таких как, ущербность, вина, обида, страхи (по большей части надуманные и не угрожающие здоровью). Мне совсем не хочется испытывать подобные чувства. Мне хочется изменить настроение, сознание и состояние до комфортного. А в результате, получается все наоборот. Рушатся все сферы моей жизни. И как результат – тюрьма, больница, смерть.

Паша, 5 Шаг

---

Болезнь зависимость – это мои компульсивные действия, которые помогают мне избегать болезненных чувств или состояний, в которых мне не хочется находиться. Под воздействием дефектов я принимаю решения, которые я считаю неправильными или которые принесут

негативный результат, но ничего не могу с собой поделаться. Также я понимаю под зависимостью отрицание правды, которая мне не нравится, и свое тоннельное мышление.

Эдуард, 9 Шаг

## **Активизировались ли моя болезнь в последнее время? Как именно?**

Обострения болезни, да, периодически происходят. Например, дочка приходит поздно, от нее сильно пахнет табаком, или она берет мои вещи без спроса и так далее. Я не замечаю, как проваливаюсь в воронку болезни, которая меня засасывает все сильнее и сильнее в негатив. Я начинаю думать, что я не справляюсь, я плохой родитель, у меня не хватит ресурсов, чтобы ее вырастить, она меня ненавидит, нарушает мои границы, мстит и использует меня. В результате у меня страх, злость, недоверие, изоляция, я перестаю с ней общаться и/или срываюсь на нее. В разговоре с подругой, которая говорит мне, что ее сын также считал, что он может брать все без спроса, говорит, чтобы я вспомнила себя в 16 лет, как я уже начала употреблять и что это трудный возраст, что он пройдет – я успокаиваюсь и вижу, что девочка у меня вполне нормальная, что между нами есть дружба, а это дорогого стоит, что мы справляемся и все будет хорошо. Спокойно разговариваю с дочкой про нарушение моих границ, объясняю, что мне не нравится, временно закрываю свою комнату и мы живем дальше, а я чувствую любовь.

Оля, 9 Шаг

---

Порой когда, мои желания и планы не соответствуют реальности. Чаще всего как только звонит будильник. Или по дороге на работу. Особенно, если пасмурно. Не желая брать ответственность за свой выбор, я снова начинаю себя жалеть и это вызывает во мне чувство безысходности, состояние жертвы. Я начинаю остро ощущать свою ущербность и сравнивать себя с успешными людьми. От этого испытываю дикое сопротивление, что-либо делать. Хочется изолироваться от всех. И прочие побочные эффекты – раздражительность, голод, сонливость, рассеянность. Но как только я обращаюсь к Богу, как я его понимаю, и вспоминаю про то, что на все Его воля и права выбора я лишаяю себя сам в своей голове, все, как правило, встаёт на места. Иногда приходится применять больше инструментов программы. Но то, что болезнь неизлечима, для меня факт.

Паша, 5 Шаг

---

Я закурил две недели назад после 6-месячного перерыва. У меня начался сложный период, я впал в состоянии жалости к себе и уныние, и чтобы не прожить эти состояния начал курить сигареты. По началу это помогало на короткое время, в итоге я втянулся и сейчас все идет по нарастающей. Например, в момент напряжения на работе, когда мне сложно найти решение задачи, я решаю покурить, чтобы напряжение прошло. Возвращаюсь из курилки и сразу приходит мысль, что надо еще покурить, т.к. задача по-прежнему не решена и напряжение никуда не делось.

Я сейчас нахожусь на первом этапе знакомства с девушкой, а болезнь убеждает меня в том, что у нас уже длительные отношения, что все получилось и мы счастливы. Мне не нравится правда, которая состоит в том, что мне еще только предстоит строить отношения, а посредством своих фантазий я отрицаю ее.

Эдуард, 9 Шаг