

Освобождение

Происхождение
зависимости



1107

Освобождение

Происхождение зависимости

Автор: Венди Буттэси

Зависимость процветает во тьме.

Знаете что?

А давайте включим свет!

Многим страшно трогать
этот выключатель из-за
болезненной правды,
которая выйдет наружу.

Однако, свет истины –
единственный способ
разглядеть путь вперёд.

Включаем свет?

Освобождение: Происхождение зависимости

Автор: Венди Буттэси М.А.

Все ссылки на места Писания с соответствующими указаниями взяты из Синодального перевода Библии и Современного перевода Библии (IBS, 1991 г.)

Все права защищены © 2023, Adult & Teen Challenge USA, Ozark, MO

Материалы курса разрешены к воспроизведению и распространению в центрах реабилитации Тин Челлендж или других аналогичных программах, поместных церквях, школах и других организациях. Материалы этого курса также можно загрузить с сайта: www.iTeenChallenge.org. Желающие опубликовать и продавать данные материалы должны получить письменное разрешение Глобал Тин Челлендж.

Данный курс является частью программы *Индивидуальные занятия - Новая Жизнь*, разработанной для применения в церквях, школах, тюремных служениях, центрах реабилитации Тин Челлендж и других подобных служениях, работающих с новообращёнными христианами. Руководство для преподавателя и ответы к упражнениям, а также Пособие для студента входят в материалы данного курса. Более подробную информацию можно получить по адресу:

Российская Ассоциация Организаций
Социальной Реабилитации "Вызов"
Кемеровская область, 654007
Новокузнецк, ул.Орджоникидзе 35, корпус 2
Россия
challengerussia@mail.ru

Global Teen Challenge
PO Box 511
Columbus, GA, 31902 USA

Email: gtc@globaltc.org

Web: www.globaltc.org
www.iTeenChallenge.org



Последняя версия: 06-2023

СОДЕРЖАНИЕ

Цели и структура занятия	4
Введение	6
Глава 1: Разгоняем тьму	8
Глава 2: Блестящие объекты	17
Глава 3: Муравьи зомби	27
Глава 4: Функциональное рабство	37
Глава 5: Отложенное эмоциональное развитие	47
Глава 6: Сопутствующий ущерб	55
Заключение: Что дальше?	63
Возможности для роста	64
Твои примечания	66

ЦЕЛИ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Курсы занятий разработаны, чтобы помочь нам оценить свои убеждения, поведение, чувства и привычки относительно тем, о которых пойдёт речь. Ещё важнее то, что благодаря им мы сможем посмотреть на свою жизнь с точки зрения Библии: «Что обо всём этом думает Бог?»

Чтобы не забывать о библейском подходе к делу, каждый курс будет начинаться с Основного места Писания, разделов Испытания и Пометки. Мы рекомендуем вам читать Место Писания и выполнять Испытания каждый день. В конце этого материала есть раздел Возможности для роста. Благодаря ему вы научитесь применять в жизни то, чему вы научились. Давайте рассмотрим всё более подробно.

МЕСТО ПИСАНИЯ

Каждый курс материала Освобождение начинается с Места Писания. Это Место Писания связано с темой каждой из книг, и мы настоятельно рекомендуем выучить его наизусть. В Псалме 118 сказано, что Слово Божье – СВЕТИЛЬНИК и СВЕТ, указывающий нам путь. Знать Божье Слово наизусть значит иметь при себе карту жизни.

Что в разделе ИСПЫТАНИЯ?

Слово «испытания» - важное, потому что испытания помогают меняться и расти. В Библии написано, что **«слово Божие ЖИВО и ДЕЙСТВЕННО и острее всякого меча обоюдоострого: оно проникает до разделения души и духа, составов и мозгов, и судит ПОМЫШЛЕНИЯ и НАМЕРЕНИЯ СЕРДЕЧНЫЕ»** (Евреям 4:12).

Если Божье Слово живо и действенно, то так и следует к нему относиться. Надо применять его в жизни. Каждую неделю мы будем получать новое Испытание, и будем осуществлять эту истину, применяя Его Слово в жизни. Тогда Бог будет менять наши помышления и намерения нашего сердца.

В Псалме 33:9 Библия призывает нас «вкусить и увидеть, как благ Господь». Раздел Испытания – прекрасная возможность это сделать. Даже если вы всё ещё не уверены в своих убеждениях о Боге, или не решили ничего по поводу отношений с Иисусом Христом, мы всё равно предлагаем вам «ВКУСИТЬ» и «УВИДЕТЬ», что БОГ БЛАГ. Просто попробуйте начать применять в жизни эти Испытания каждую неделю, и посмотрите, что будет дальше. Спустя некоторое время, мы надеемся, что вы узнаете не только о Его милостях и благословениях, но и познакомитесь с НИМ лично.

Что в разделе ПОМЕТКИ?

Пометки нужны, чтобы вы поразмышляли о том, что запомнилось с последнего занятия – мысли, идеи или чувства, которые не оставляют. Часто такими пометками СВЯТОЙ ДУХ обращает наше внимание на важные истины или идеи, которые нам трудно понять или принять. А иногда мы можем испытывать сильные чувства по поводу того, что узнаём, и нам нужно время, чтобы обдумать и изучить эти чувства.

Независимо от того, как мы получаем эти Пометки важно поработать с ними, чтобы не упустить возможностей для роста. Это могут быть темы, которые нам трудно освоить или применить в жизни по мере продвижения вперёд. Если какие-то из Пометок вызывают у вас смущение, мы рекомендуем вам поговорить с Господом о них в молитве и попросить вашего наставника или преподавателя группы помочь вам разобраться в них.

Что в разделе ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ РОСТА?

Во время обучения мы узнаём много новых истин, и у нас возникает много новых мыслей и эмоций. Поэтому новый материал нам следует принимать небольшими порциями, чтобы он отложился. Один из способов – обрабатывать материал по мере продвижения.

В разделе ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ РОСТА в конце каждого курса вы найдёте вопрос типа: «Что я узнал на этой неделе?» «Какое отношение это имеет к моей жизни?» и «Что конкретно я могу сделать?»

Получив ответы на эти вопросы, мы надеемся, вы поймёте, как эта информация может быть полезна в вашей повседневной жизни. Узнать истину – это одно, применять её в жизни куда важнее, потому что мы верим, что Слово Божье **ДЕЙСТВЕННО** и **ЖИВО**. Оно создано для того, чтобы применять его на деле.

Введение

Испытание на эту неделю

МЕСТО ПИСАНИЯ

«Благослови, душа моя, Господа и не забывай всех благодеяний Его. Он прощает все беззакония твои, исцеляет все недуги твои; избавляет от могилы жизнь твою, венчает тебя милостью и щедротами; насыщает благами желание твоё: обновляется, подобно орлу, юность твоя». Псалтирь 102:2-5 (Синодальный перевод)

ИСПЫТАНИЯ

ЧИТАЙ:

Читай Место Писания 1-2 раза в день в течение этой недели.
Усложнить задачу? Выучи его наизусть!

ДУМАЙ:

Когда прочитаешь Место Писания, ответь на следующие вопросы.
Попробуй находить на них новые ответы каждый день:

1. Каким образом твоё поведение отражает эти истины – что ты прощён, исцелён, избавлен, увенчан и обновлён?
2. Как ты думаешь, это дорогого стоит?
3. Что нужно поменять, чтобы ты мог получить эти благословения?

МОЛИСЬ:

Помолись 5-10 минут и попроси Бога помочь тебе понять и принять Его прощение, исцеление, восстановление и обновление. Попроси Его заменить твою тягу к разрушительному, зависимому поведению на хорошие привычки.

ВКУСИ И УВИДИШЬ (Псалом 33:9):

В течение этой недели старайся хвалить и благодарить. Что бы ты ни чувствовал, начни благодарить Бога за то, что прощает, исцеляет и обновляет тебя. Обрати внимание, как будет меняться твоё настроение, когда ты будешь обращать своё сердце к Нему.

ПАМЯТКИ

Запиши, что нового ты узнал во время занятий на этой неделе – что ты запомнил, или что тебе было трудно. Может быть, у тебя есть какие-то идеи, мысли или переживания, которые не выходят из головы? А может быть, что-то очень хорошее или плохое потрясло тебя?

Напиши об этом.

О ЧЁМ ЭТОТ КУРС?

Ты сейчас на духовной войне. Согласен ты с этим или нет, это правда. Ты состоишь не только из плоти и крови и ты не совокупность ДНК. Ты создан по образу и подобию Бога – духовно и физически, но рождён в мире, где царят грех и разрушения. Но, несмотря на грехи, Бог всё равно любит тебя. Настолько, что отдал Своего единственного сына, Иисуса, чтобы избавить тебя от тьмы греха и стать для тебя светом!

Но у тебя есть и враг – сатана. Он хочет уничтожить твою надежду, украсть твой покой и разрушить твоё будущее. Для этого он пользуется чувством стыда, обманом и тьмой. В мире, где мы живём, полно проблем. Повсюду искушения и соблазны. Так где же найти надежду и выход из всех этих проблем? Нужно зажечь свет Божьей истины в своей жизни!

Не нужно больше прятаться в темноте и страхе. Мы встанем на стороне света и будем искать истину. В этом курсе, который называется Освобождение, мы узнаем всю правду о самих себе, наших зависимостях, наших грехах, их последствиях и, что самое главное – о том, что Иисус Христос может освободить нас от всего этого. Будет непросто. Узнавать правду трудно, а иногда и больно. Зачем тогда это делать? Потому что так мы воздадим должное Иисусу Христу за жертву, которую Он принёс ради каждого из нас. Мы почтим Его тем, что примем эту правду и отдадим свою жизнь Ему. Не только то, чем мы гордимся, и не то, с чем можем справиться самостоятельно, а вообще всё – и хорошее, и плохое, и даже самое ужасное.

А что если я к этому не готов?

Полностью готов никогда и не будешь. Это делается по вере. Но не волнуйся, Бог очень терпеливый. Он не хочет потерять во тьме ни одного человека. Тебе и не нужно прямо сейчас решать все проблемы и вопросы. Это долгий путь. Просто разреши Богу осветить тебя Своим светом.

Когда Он сделает это, ты начнёшь меняться – день за днём, минута за минутой.
И ТЬМА СТАНЕТ СВЕТОМ!

Даже если пока ты не уверен, что веришь в Бога, просто пойдём с нами в это путешествие. Давай начнём узнавать правду, чтобы.... узнать Его.

**Когда-то вы были мраком, но сейчас, когда вы в Господе, вы стали светом.
Живите как дети света... Не участвуйте в бесплодных делах тьмы, напротив,
разоблачайте эти дела... Но всё тайное при свете становится явным.**

(Ефесянам 5:8,11,13, Совр. перевод)

Этот материал разве не про зависимость?

Да, мы разбираем зависимость! Берём то, что растёт во тьме, и вытаскиваем на свет Божьего Слова. Это и есть лучший способ разрушить власть зависимости над твоей жизнью.

Правда в том, что мы все родились зависимыми...зависимыми от греха. Может, зависимости у нас и разные (наркотики, алкоголь, порнография, вспышки гнева, похоть, секс, сплетни), но проблемы – одни и те же.

Вопрос в том, готов ли ты к сражению? Будешь прятаться в темноте, побеждённый, или пойдёшь с нами в это путешествие и выйдешь на свет? Сможешь держать удар, открывая для себя правду? Мы ничего скрывать не станем. Расскажем всю правду о зависимости и о том, как она влияет на наш организм, ум и чувства. А ещё поговорим о том, как она разрушает наши отношения с Богом и окружающими людьми. Путешествие будет непростое, но в конце пути нас ожидают надежда, радость и свобода. Давай разгоним тьму и включим СВЕТ!

Глава 1 Разгоняем тьму

Наш вопрос:

Зачем разбираться в зависимости?

Зависимый. Вот кто я по сути. Это в моих генах. Мои родители, деды, тёти-дяди и даже мои дети – зависимые. Может, зависим мы и от разных вещей, но мы все подвержены своим зависимостям. Даже когда я трезв, я думаю и говорю, как зависимый.

Ради спокойствия окружающих я могу это скрывать, но правду-то я знаю. У меня есть то, что меня контролирует. Всю мою жизнь.

Всё, что я могу – отбиваться, и постоянно лечиться. Только ненадолго даю слабину – и я снова в ловушке, как раньше.

Иногда я думаю, зачем вообще пытаться. Я вообще ничего не могу изменить. Если Бог есть, то Он раздал мне худшие из возможных карты. Как Он может меня судить, если Он допустил, чтобы я родился таким?

~Безнадёжно зависимый

Грешник. Вот кто я по сути. Алкоголизм – всего лишь отражение реальности. Я лгал, крал, обижал и ломал людей в угоду своей зависимости – каждый раз по своей воле. Решался на это, даже не задумываясь.

Мне говорили о Боге, что Он может помочь, и что Он любит меня, но я знаю правду. Я не заслуживаю Его помощи. Если Он меня простит – Он очернит Свою репутацию.

Если Бог хороший, то я Ему не нужен. Я заслуживаю любого осуждения в свой адрес.

Помимо всего прочего, я ещё и трус. Я не хочу думать о том, чтобы обратиться к Богу и признать правду, которую я итак знаю... что я безнадёжен. Я пропащий. Всё, что мне остаётся – наслаждаться дешёвыми удовольствиями, пока не наступит конец. Нет для меня никакой надежды.

~Безнадёжно зависимый

ПОИСК ЗНАЧЕНИЯ

Что ж, не с радуги и единорогов всё началось, да?!?

Ну, я же говорил, что мы ничего скрывать не станем. Если хотим избавиться от тьмы – надо быть честными. Эти две истории описывают два способа, как люди объясняют для себя зависимость – БОЛЕЗНЬ, КОТОРУЮ НАДО ЛЕЧИТЬ (нет от неё лекарства) или ГРЕХ. Сторонники этих двух вариантов даже страстно спорят между собой. Почему? Потому что мы все по-разному определяем для себя зависимость и грех.

Приведу пример двух простых определений, с которыми мы будем работать:

ЗАВИСИМОСТЬ: Физическое или/и умственное пристрастие к веществу или занятию, невозможность прекратить его без отрицательных последствий.

ГРЕХ: Любая мысль или действие, не попадающая под определение Божьей совершенной воли.

Примечание: Само по себе наличие зависимости это не грех. Но если вы зависите от чего-то греховного (поведение, выходящее за рамки Божьей воли) и активно поддерживаете это поведение, то это грех.

Пример: Я испытываю последствия отказа от употребления алкоголя или наркотиков, и ощущаю сильное желание снова начать употреблять, но держусь, потому что хочу умертвить грех. Или, я зависю от желания проводить время с Богом, не хочу бросать, и ощущаю последствия, когда прекращаю. Это не греховная зависимость.

Мы говорим о зависимости, которая не в Божьей воле. Мы говорим о зависимостях, которые являются деструктивными (разрушают) и контролируют нашу жизнь, рушат наши жизни и жизни наших близких. Это может быть всё что угодно: азартные игры, наркотики, алкоголь, нездоровый или аморальный секс, порнография, даже видеоигры, социальные сети и интернет.

Что общего у них у всех?

ВРЕМЕННЫЙ КАЙФ/УДОВОЛЬСТВИЕ

НАРАСТАЮЩАЯ ДОЗА— нужно увеличивать количество, чтобы получить то же ощущение

НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ— духовные, физические, умственные, эмоциональные и социальные последствия

ЛОМКА— негативные или неприятные ощущения после прекращения поведения

ИДОЛОПОКЛОНСТВО— зависимость от вещества или поведения вместо зависимости от Бога

Зачем понимать и разбираться в зависимости?

Потому что если мы не будем, наш ВРАГ, Сатана, это сделает. Перечитайте истории в начале главы. Нашли там ложь? Это два разных способа объяснить зависимость, но оба искажены ложью. Врагу нужно, чтобы ты увяз в грехе, был подальше от Бога, и самый лучший способ – удерживать тебя в зависимости. Чтобы затянуть нас в греховное поведение, он использует СОБЛАЗНЫ И ИСКУШЕНИЯ, ОБМАНОМ толкает нас к зависимости.

Три самых распространённых способа обмана. (Два уже описаны в историях в начале.):

ОТРИЦАНИЕ: «Нет у меня никаких проблем»

БЕСПОМОЩНОСТЬ: «Проблема есть, но это не лечится»

БЕЗНАДЕЖНОСТЬ: «Проблема есть, но я грешник, и мне никто не сможет помочь»

Понимаете, что если верить в эту ложь, человек впадает в зависимость ещё больше? Начинается всё с самой простой лжи, например, отрицания, потом полуправды, а перерастает всё в экстремальную ложь.

Поступки по причине зависимости, не являющиеся Божьей волей – это грех? Да. Чтобы восстановиться от влияния зависимости, нужно лечение и помощь? Да. Зависимость часто оставляет после себя долговременные последствия, с которыми нужно работать.

Но это отрицание, беспомощность и безнадежность – лишь полуправда. Нужно знать ещё, что...

- Прощение доступно ВСЕМ через веру в Иисуса Христа.
- Мы можем стать **НОВЫМИ ТВОРЕНИЯМИ**, полностью восстановиться и исцелиться.
- Если **АКТИВНО ПОДДЕРЖИВАТЬ** отношения с Богом, то получишь **НЕПРЕРЫВНОЕ** исцеление, направление и свободу.
- Полная и исчерпывающая свобода возможна.
- Тебе не нужно быть «зависимым»!

НАДЕЖДА ЕСТЬ, И ТЫ НЕ БЕСПОМОЩНЫЙ! Чтобы одолеть эту ложь, нужно узнать всю правду о зависимости и о силе Бога. Нужно убрать шоры с глаз и избегать полуправды. Потому что она легко может стать ложными убеждениями или сомнениями.

Пример: Сотрудник одного реабилитационного центра Тин Челлендж однажды рассказал мне свою историю, которая вдохновила меня на написание этого курса. Когда он был студентом, то познакомился с Иисусом Христом и поверил в то, что он – новое творение. Но он ничего не знал об эффекте и последствиях своей прошлой зависимости. Поэтому, когда он вернулся домой, его застали врасплох необходимость бороться с искушением снова начать употреблять наркотики, и последствия его прошлых поступков. Он засомневался. Что с ним не так? Это правда свобода в Иисусе? Если да, то почему борьба продолжается?

Мы не хотим ничего от тебя скрывать. Хотим рассказать всю правду о зависимости и о том, как она может влиять на все сферы твоей жизни, чтобы ты был к этому готов. Мы хотим вооружить тебя истиной и мудростью, чтобы ты проходил через трудности с силой, верой и надеждой.

А ещё мы хотим, чтобы ты знал, что ты не один. Если ты только пришёл в центр, и понимаешь, что у тебя есть проблема, то, возможно, ты ощущаешь последствия отказа от зависимости. Этот курс поможет тебе лучше понять и справиться со своими мыслями и чувствами в течение дня.

ПРОВЕРКА

1. Как ты относился к зависимости или объяснял её раньше?

2. Твоё отношение или объяснение зависимости влияло на твоё поведение положительно или отрицательно? Почему?

3. Ты сталкивался с отрицанием, беспомощностью или безнадёжностью?

СКАЖИ ЭТО ВСЛУХ

Если я не верю в Бога, то зачем мне этот курс?

Веришь ты в Бога или нет, правда есть правда. Мы будем говорить не только о духовной стороне зависимости, но и о физической, умственной, эмоциональной и социальной. Ты поймёшь, что тебя это касается, когда мы будем ежедневно всё это подробно обсуждать. И ещё мы хотим тебе предложить: начни учиться и не запирайся. Почитай внимательно, что написано в Библии. И подумай: это правда? Это может мне помочь? А если я применю это в своей жизни, она изменится?

Первые два шага в любой 12-шаговой программе – принять тот факт, что ты не можешь всё исправить своими силами и веришь, что есть высшая сила, которая может тебе помочь. Просто сделай это, и ты удивишься, встретив Того, Кто пойдёт тебе навстречу. Даже если ты не веришь в Бога, мы с полной уверенностью заявляем: Он точно верит в тебя, и Он тебя любит.

Что это за разговоры о разгоне тьмы?

Все контролирующие жизнь проблемы и деструктивные зависимости находятся и процветают во ТЬМЕ. Если ты сталкивался с зависимостью, то, вероятно, наблюдал это в своей жизни. Только вспомни, как далеко ты заходил, пытаясь скрыть свою зависимость от близких. Почему мы это делаем? Потому что открытие правды для зависимости смертельно. Когда наши близкие понимают, что у нас проблема, они перестают её подпитывать. Они вводят ограничения, которые вынуждают нас либо обратиться за помощью, либо уйти.

Но самая мгла наступает, когда мы начинаем вверять в ложь «У меня нет проблем». Мы отрицаем, отрицаем и отрицаем. Чуть позже в этом курсе мы поговорим об отрицании более подробно, но уже на этой неделе затронем тему власти, которое оно имеет над нами.

Единственный способ справиться с тьмой – разогнать её светом, ИСТИНОЙ. В Псалме 108:105 написано, что Божье Слово – светильник ноге моей и свет стезе моей, который указывает нам путь. Сегодня мы обратимся к Божьему Слову, Библии, чтобы разобраться в сути зависимости.

ИССЛЕДУЕМ ПИСАНИЕ

Как зависимость влияет на нас?

Давайте прочитаем: Притчи 23:29-35 (Синодальный перевод)

У кого вой? у кого стон? у кого ссоры? у кого горе? у кого раны без причины? у кого багровые глаза? ³⁰ У тех, которые долго сидят за вином, которые приходят отыскивать вина приправленного. ³¹ Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно: ³² впоследствии, как змей, оно укусит, и ужалит, как аспид; ³³ глаза твои будут смотреть на чужих жён, и сердце твоё заговорит развратное, ³⁴ и ты будешь, как спящий среди моря и как спящий на верху мачты. ³⁵ [И скажешь:] `били меня, мне не было больно; толкали меня, я не чувствовал. Когда проснусь, опять буду искать того же'

Писание описывает последствия пьянства вопросом: У кого вой? У кого (1)_____?

У кого (2)_____? У кого горе? У кого (3)_____ без причины?

Впоследствии, как змей оно укусит и (4)_____ как аспид. Глаза твои будут

смотреть на чужих жён, и (5)_____ твоё заговорит развратное.

В этом месте Писания написано об алкоголе, но эти истины относятся к любой зависимости. Из этого описания понятно, что пьянство влияет на нас эмоционально, причиняя горе. Оно влияет на отношения с людьми, вызывая ссоры. Причиняет физический вред организму, например, раны, кровоизлияния, и даже хуже. Зависимость затуманивает разум. В послании к галатам 5:21 (о котором мы поговорим в следующей главе) учит, что привязанность к греховным занятиям влияет на нас духовно, отдаляя нас от Бога.

Зависимость – яд, отравляющий все сферы жизни человека. В каждой главе этого курса мы подробно будем обсуждать ДУХОВНОЕ, ФИЗИЧЕСКОЕ, УМСТВЕННОЕ и ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ влияние зависимости. Эту ядовитую тьму мы раскроем свету – исцеляющей силе Божьей истины.

Есть надежда справиться с этим влиянием?

НАША НАДЕЖДА – ИСЦЕЛЕНИЕ И ПРОЩЕНИЕ

Давайте прочитаем: Псалом 102:1-5 (Синодальный перевод)

Благослови, душа моя, Господа, и вся внутренность моя – святое имя Его. ² Благослови, душа моя, Господа и не забывай всех благодеяний Его. ³ Он прощает все беззакония твои, исцеляет все недуги твои; ⁴ избавляет от могилы жизнь твою, венчает тебя милостью и щедротами; ⁵ насыщает благами желание твоё: обновляется, подобно орлу, юность твоя.

Этот Псалом прославляет Бога за Его дела: Бог прощает все (6)_____

наши и (7)_____ все наши недуги. Он (8)_____ наши жизни от

могилы и венчает нас милостью и щедротами. Он насыщает наши (9)_____

благами, так что наша юность обновляется подобно орлу.

2 Коринфянам 5:17 (Синодальный перевод)

Итак, кто во Христе, тот новая тварь; древнее прошло, теперь всё новое.

2 Коринфянам учит нас, что любой, кто во (10)_____, новая (11)_____; древнее прошло, теперь всё новое!

Есть надежда? Несомненно! Что бы ты ни думал о зависимости, что это болезнь, грех, или и то, и другое, решение проблемы одно и то же. Бог ИСЦЕЛЯЕТ болезни и ПРОЩАЕТ грехи. ИИСУС – решение, какой бы ярлык ни был на неё наклеен. Он может насытить ваши желания благами! Вы можете стать новыми творениями во Христе! Бог может восстановить и обновить нас от последствий зависимостей. Но Ему нужно, чтобы мы ВЕРИЛИ В ИИСУСА ХРИСТА. Он пострадал ради нашего исцеления. Он умер, чтобы мы получили прощение. Он воскрес из мёртвых, чтобы мы могли жить вечной жизнью.

Нужно попросить Иисуса Христа стать Лидером вашей жизни, и поверить, что Бог воскресил Его из мёртвых. Нужно пригласить Бога в вашу жизнь и принять исцеление, прощение и жизнь, которые Он даёт. Он не станет заставлять тебя принять эти дары.

ПРОВЕРКА

1. Как зависимость повлияла на твою жизнь или жизнь твоих близких?

Назови первые три факта, которые сможешь вспомнить.

2. У тебя есть надежда, что с последствиями зависимости можно справиться?
Если да, на чём основана эта надежда? Если нет – почему?

3. Тебе трудно поверить, что Иисус может исцелить и простить тебя?
Поясни свой ответ.

СКАЖИ ЭТО ВСЛУХ

Так что, если я не верю в Иисуса, то и надежды у меня нет?!

Надежда на перемены у тебя есть, но она ОГРАНИЧЕНА. Если не работать с духовной стороной зависимости, восстановление не будет полным. Многие люди, которые не верят, что Бог может помочь им справиться с зависимостью, считают, что зависимость – это навсегда. Они предпринимают что-то, чтобы изменить своё поведение, и лечат ряд последствий зависимости, но зависимость никуда не девается. Они всё равно остаются зависимыми в ремиссии – а не становятся новым творением.

Можно вырасти и многое узнать о зависимости из этого материала. Но ты не испытаешь свободы, о которой мы говорим, если не признаешь, что у зависимости духовные корни. Полная свобода возможна только в отношениях с Иисусом Христом. Он способен восполнить все наши духовные потребности и дать нам силы искоренить зависимость.

Смахивает на сказку эта история, что Иисус решит все мои проблемы.

Давай по пунктам. Мы не утверждаем, что вера в Иисуса Христа сама по себе исцеляет, восстанавливает и обновляет все сферы нашей жизни моментально. С последствиями всех наших прошлых дел всё равно придётся столкнуться. Но когда мы начинаем верить в Иисуса Христа, мы мгновенно получаем дар вечного спасения. Так мы восстанавливаем наши отношения с Богом здесь и сейчас. Мы переживаем духовное очищение и прощение, но на этом всё не заканчивается.

Благодаря тому, что мы восстановили отношения с Богом, Он начинает работать в наших жизнях. У нас много ран, слабостей, ложных убеждений, которые надо исправлять и исцелять. Какие-то раны можно исцелить сразу, на какие-то уйдёт время. Но выстраивая отношения с Богом, мы постепенно учимся Его слушать и слушаться. А Он потом ещё больше нас исцеляет, освобождает и меняет.

Итак, вера в Иисуса Христа дарит нам надежду на МГНОВЕННОЕ и ПОСТОЯННОЕ исцеление. И это не сказка, оторванная от жизни. У нас всё равно будут трудности, боль, искушения, но мы уже будем не одни. Иисус будет указывать нам путь.

ЧТО МЫ УЗНАЛИ?

Наш вопрос:

Зачем нам разбираться в зависимости?

1. Два варианта, чем люди считают зависимость: болезнь (не лечится) или (12) _____.
2. Физическое и/или умственное пристрастие к веществу или занятию, невозможность прекратить без неблагоприятных последствий называется (13) _____.
3. Любая мысль или поступок, которые не попадают под определение Божьей совершенной воли называются (14) _____.
4. Если мы не поймём и не дадим определение зависимости, это сделает наш (15) _____ (сатана). Он толкает нас к зависимости, используя (16) _____.
5. Три наиболее распространённых вида обмана это отрицание, (17) _____, и безнадёжность.
6. Истина состоит в том, что прощение доступно (18) _____ через веру в Иисуса Христа, и мы можем стать новыми (19) _____, имеющими надежду на исцеление и восстановление.
7. Контролирующие жизнь и разрушительные зависимости процветают во (20) _____. Единственный способ преодолеть тьму – разогнать её светом (21) _____.
8. Зависимость это яд, влияющий на нас в духовном, физическом, (22) _____, социальном и эмоциональном смысле. Но у нас есть надежда, потому что Бог (23) _____ наши болезни и (24) _____ наши грехи.
9. Чтобы получить эту надежду, нам нужно поверить в (25) _____ и в то, что Он может дать нам немедленное и (26) _____ исцеление.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

1. Если ты испытываешь ощущения беспомощности и безнадёжности, важно их признать, чтобы понять, что является их источником. Постарайся описать свои ощущения ниже.

Иногда я чувствую себя беспомощным потому что:

Иногда я чувствую безнадёжность потому что:

Когда я задумываюсь о том, чтобы поверить в Иисуса Христа, я чувствую:

Почему?

2. Запиши свои мысли или молитву о том, что нужно, чтобы ты полностью поверил в Иисуса Христа. Расскажи честно, о чём ты думаешь, на что надеешься, в чём сомневаешься и чего боишься.



СТОП: Обсуди свои мысли и вопросы по этой главе с наставником.

Попроси его проверить твою работу и поставить здесь подпись прежде, чем перейдёшь к следующей главе.

Подпись наставника: _____

Глава 2 Блестящие объекты

Наш вопрос:

Что говорится о зависимости в Библии?

Опустошён. Я только так могу это описать. Я был опустошён. Чем бы я ни пытался себя заполнить, всё проходило сквозь меня. Ничего не задерживалось, ничего не приносило удовольствия, и ничего не могло заполнить бреши, которые я ощущал внутри себя.

И это не потому, что я плохо старался. Я всё отдал... всё потерял... чтобы заполнить пустоту. Я хотел почувствовать хоть что-нибудь — лишь бы не пустоту. Меня тянуло ко всему, что привлекало блеском.

Наркотики, алкоголь и секс были моими любимыми блестящими объектами. Они взывали к моей гордыне. Мне хотелось почувствовать себя богом. Но на самом деле, я хотел быть кем угодно, только не самим собой — выйти за пределы своего тела и своей жизни. Я хотел чего-то, что не мог назвать и не мог достать.

Но чем дальше я тянулся, тем больше растягивались бреши внутри меня. Что казалось блестящим, оказалось ядом, который разрушил то, что оставалось более или менее целым. И оно просочилось сквозь меня ещё быстрее, чем раньше. Мне приходилось делать и жертвовать всё больше, чтобы хоть что-то почувствовать.

Мне казалось, моя жизнь утекает сквозь пальцы, моё существо просто растворяется в воздухе. В конце концов, всё, что осталось — моя новая личность: зависимый. Это стало моей новой реальностью, беспомощной и безнадёжной, пока я просто полностью не сдался.

Я перестал тянуться, пытаться заполнить бреши внутри себя. Признал поражение и сдался пустоте...покою... тишине.

В этот момент отчаяния я услышал тихий голос, повторяющий фразу, которую я слышал когда-то давно: «Остановитесь и познайте, что Я — Бог» (Псалом 45:11). Это был лучик света, который я решил проигнорировать — отвернулся, устыдившись и разозлившись.

Но голос настойчиво продолжал. «Я свет миру». *Отлично*, подумал я, *вот только я во тьме*. «Кто последует за Мною, тот не будет ходить во тьме, но будет иметь свет жизни». (Иоанна 8:12). Тут я замер. «Свет жизни» — это что-то необычное, новое.

Покажи мне этот свет! Подумал я. И тогда Он открыл мои глаза. Словно лавиной этот свет залил мою душу. Я был слепым — блуждал в темноте, и глаза мои не видели истины.

Я сотворён по образу Божьему. Я падал и грешил, но всё равно принадлежал Ему. Именно эту пустоту я и ощущал. Пустота была от того, что мне не хватало Его присутствия. И тогда я отдал свою жизнь Ему. И ощутил... удовлетворение... полноту. Моя прошлая личность исчезла, потому что никогда не была личностью в полном смысле. Я — дитя Божье, дитя света!

~Ищущий себя

ПОИСК ЗНАЧЕНИЯ

Вот сейчас будем говорить о том, что в моём сердце не хватает Бога, да?

Да. Но разговор больше будет о тебе и о том, как ты устроен. Человек – единственный из всего живого на земле, кто сотворён по образу и подобию Бога (Бытие 1:27). Мы уникальные – отдельные от всего остального. Мы созданы, чтобы жить в отношениях с Богом, чтобы заботиться, защищать и управлять этим миром (Бытие 1:28-30).

Образ, по которому мы созданы, подразумевает, что в нас живёт Святой Дух Бога (1 Коринфянам 6:19). У нас есть физическое тело, а есть дух. Благодаря тому, что в нас живёт Святой Дух Бога, у нас есть любовь, радость, мир, долготерпение, доброта, доброжелательность, верность, кротость, умение владеть собой (Галатам 5:22-23). Без Бога сложно испытывать и проявлять эти чувства по отношению к окружающим.

Мы созданы жить с учётом того, что Божья сила будет помогать нам, но зачастую мы пытаемся жить своими собственными силами. Мы испытываем глубокое желание чувствовать любовь, радость и мир, но у нас не получается. И от этого в нашей жизни возникает пустота. Мы стремимся найти цель в жизни, но у нас никак не выходит получить от неё истинное удовлетворение. Это сводит нас с ума. Некоторые начинают пробовать то, что приносит временное удовольствие или помогает пережить падения – БЛЕСТЯЩИЕ ОБЪЕКТЫ.

Одно из моих любимых выражений – «Не всё то золото, что блестит». На самом деле, все блестящие объекты в жизни, все быстрые удовольствия и лёгкие пути – всегда фальшивки, не золото, а фольга.

А причём тут зависимость?

Зависимость это то, к чему мы прибегаем в погоне за «блестящими объектами» - временными удовольствиями. Пытаемся заполнить пустоту внутри быстрыми способами, фальшивками, вроде фольги вместо золота. Эта пустота – ни что иное как потребность в нашем духе, которую восполнить может только Бог. Хотите разобраться в природе зависимости – сначала разберитесь в самих себе. Признайте, что у нас есть физическое тело и дух. Сегодня на занятии поговорим о том, как зависимости влияют на нас в духовном смысле. Но чтобы это сделать, сначала постараемся оценить наше нынешнее духовное состояние.

Нынешнее духовное состояние

Изначально при рождении наше духовное состояние было греховным (Римлянам 3:23), и родились мы в мире, полном греха. Можно даже сказать, что мы родились в ОТСТУПНИЧЕСТВЕ, отделёнными от Божьего присутствия грехом. По мере взросления мы начинаем отчаянно пытаться заполнить эту брешь. И если обращаемся к блестящим объектам, то можем попасть в зависимость от греховного, разрушительного поведения, которое никогда не принесёт настоящего удовольствия.

Понимаете, почему духовное состояние – это важно? Если настоящую проблему не признать, то мы так и будем гоняться за фальшивыми решениями, которые не принесут результата. Следует признать, что у нас есть ДУХОВНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ. Нужда, которую восполнить можно только в ОТНОШЕНИЯХ С БОГОМ. Нам нужна помощь Святого Духа.

ПРОВЕРКА

1. Ты ощущал когда-нибудь пустоту внутри, душевную пустоту? Расскажи о своих ощущениях и переживаниях.

2. Назови свои блестящие объекты. Чем ты заполнял пустоту в своей жизни?

3. Что ты думаешь или чувствуешь, когда слышишь, что Бог может заполнить любую пустоту в твоей жизни?

ИССЛЕДУЕМ ПИСАНИЕ

А что если я не верю во все эти разговоры о духовности?

Ещё раз: а что ты теряешь, если попробуешь? Если ты прав, то ничего не теряешь. А если ошибаешься, и Бог всё-таки есть, и правда готов помочь тебе – то получишь очень многое. Мудро будет ничего не исключать. Просто не закрывайся, попробуй изучить духовную составляющую зависимости вместе со всеми.

Что говорится в Библии о духовной природе зависимости?

Тёмная натура

Давайте прочитаем: Галатам 5:19-21 (Современный перевод)

¹⁹ Дела греховной природы известны: это разврат, нечистые побуждения, необузданность, ²⁰ идолопоклонство, колдовство, вражда, споры, ревность, ярость, ссоры, раздоры и разделения, ²¹ зависть, пьянство, оргии и тому подобное. Ещё раз предупреждаю вас: те, кто этим занимается, не наследуют Божьего Царства.

В послании к Галатам написано, что если мы следуем желаниям греховной природы, результатами становятся разврат, нечистые побуждения и (27)_____ ; идолопоклонство, колдовство, вражда, споры, ревность, ярость, ссоры, раздоры и разделения, зависть; (28)_____, оргии и тому подобное. Те, кто этим занимается, не наследуют Царства (29)_____.

Откройте Библию и прочитайте отрывок из 1 послания к Коринфянам с 10:6 по 7:14 (Современный перевод).

В 1 Коринфянам 10:6-7 написано, чтобы мы не желали (30)_____ и не поклонялись (31)_____. В стихе 14 даже говорится, что нам следует (32)_____ идолопоклонства.

Разрушительные, контролирующие жизнь зависимости являются результатом погони за тем, чего требует наша греховная натура. Такое греховное поведение выходит за рамки Божьей воли. Бог желает видеть нас цельными, здоровыми и хочет, чтобы мы поддерживали отношения с Ним. Он желает благословлять нас. Следовать Божьей воле – не наказание, а радость.

И наоборот, погоня за тем, чего жаждет наша греховная натура, разрушает и вызывает зависимость. Определение *необузданности* (одно из перечисленного выше) – получение удовольствия или участие в занятиях сексуального характера, выходящих за пределы Божьей воли. И большинство зависимостей попадают под это описание.

Также зависимость является разновидностью ИДОЛОПОКЛОНСТВА. Идолопоклонство – это поклонение и следование за идолом. А идолом может стать что угодно – всё, что мы делаем богом в своей жизни; мы поклоняемся этому и склоняемся перед этим. Позволяем этому диктовать, что делать. Стремления к этим идолам занимают в нашей жизни центральное положение – место Божьей воли. Знакомо? Зависимость по своему определению становится идолопоклонством.

Какими могут быть духовные последствия зависимости?

Духовные последствия

Давайте прочитаем: Галатам 6:8, Ефессянам 5:5 и Ионы 2:9

Галатам 6:8 (Совр. перевод)

Тот, кто сеет ради угождения своей греховной природе, пожнёт от этой природы гибель. А тот, кто сеет для угождения Духу, от Духа пожнёт вечную жизнь.

Ионы 2:9 (Синодальный перевод)

Чтущие суетных и ложных богов оставили Милосердаго своего.

Ефессянам 5:5 (Совр. перевод)

Знайте, что ни один развратный, или порочный, или жадный человек – а это то же самое, что идолопоклонник – не получит наследства в Царстве Бога и Христа.

Послание Галатам учит, что те, кто работает ради угождения своей греховной (33) _____ пожнёт (получит) (34) _____, а те, кто работают для угождения Духу, от Духа пожнёт (получит) вечную жизнь.

В книге Ионы идолопоклонство описано, как отказ от Божьей (35) _____ к нам.

Послание к Ефессянам учит нас, что ни один идолопоклонник не унаследует Царства (36) _____ и (37) _____.

Глядя на духовные последствия греха, мы понимаем, как многое можем потерять в этом сражении. Эти духовные последствия и моментальные, и вечные одновременно. Следуя желаниям греховной природы, мы пожнём ГИБЕЛЬ физическую, умственную, социальную и эмоциональную. Зависимости причиняют разрушения в настоящем, и ещё больше – в будущем.

Так же моментально и в вечности причиняет вред и идолопоклонство зависимости, потому что мы «оставляем Милосердаго своего». Страдают отношения с Богом, они разрушаются грехом. Мы упускаем плоды Святого Духа в жизни, а это: любовь, радость, мир, долготерпение, доброта, доброжелательность, верность, кротость, умение владеть собой. И если мы отказываемся верить в прощение, которое предлагается через Иисуса Христа, то мы не унаследуем вечную жизнь. Вместо этого мы получим вечное отлучение от Бога.

А как справиться с этими духовными последствиями?

Освобождение: покайся, вернись и поверь

ШАГ ПЕРВЫЙ: ПОКАЙСЯ – Давайте прочитаем:
Иезекииль 14:1-6

И пришли ко мне несколько человек из старейшин Израилевых и сели перед лицом моим. ² И было ко мне слово Господне: ³ сын человеческий! Сии люди допустили идолов своих в сердце своё и поставили соблазн нечестия своего перед лицом своим: могу ли Я отвечать им? ⁴ Посему говори с ними и скажи им: так говорит Господь Бог: если кто из дома Израилева допустит идолов своих в сердце своё и поставит соблазн нечестия своего перед лицом своим, и придёт к пророку, - то Я, Господь, могу ли, при множестве идолов его, дать ему ответ? ⁵ Пусть дом Израилев поймёт в сердце своём, что все они через своих идолов сделались чужими для Меня. ⁶ Посему скажи дому Израилеву: так говорит Господь Бог: обратитесь и отвратитесь от идолов ваших, и от всех мерзостей ваших отвратите лице ваше.

Иезекииль рассказывает историю о том, как израильтяне допустили (38)_____

в свои сердца. Но Бог собирался забрать себе их умы и (39)_____.

Он сказал им (40)_____ и отвратиться от их идолов.

Если мы хотим установить мост над пропастью между Богом и нами, нужно признать свои грехи и отвернуться от поступков греховной натуры и от идолопоклонства зависимости. Бог не станет делить наше посвящение Ему с поклонением другим богам. Ты понимаешь, насколько это мощно и как это смиряет – понимать, что Бог хочет завладеть всем твоим сердцем, полностью? Ты Ему безразличен, и Он приготовил значимый план и цели для твоей жизни.

Надо выбрать, кому мы будем служить. Покаяться значит признать свои грехи и отвернуться от них, поверить в Иисуса Христа, в то, что Он спасёт нас, и восстановить отношения с Богом. А что потом?

ШАГ ВТОРОЙ: ВЕРНИСЬ – Давайте прочитаем:
1 Царств 7:2-3 (Синодальный перевод)

С того дня, как остался ковчег в Кириаф-Иариме, прошло много времени, лет двадцать. И обратился весь дом Израилев к Господу. ³ И сказал Самуил всему дому Израилеву, говоря: если вы всем сердцем своим обращаетесь к Господу, то удалите из среды себя богов иноземных и Астарот и расположите сердце ваше к Господу, и служите Ему одному, и Он избавит вас от руки Филистимлян.

В 1 книге Царств рассказывается, как Самуил сказал израильтянам, что если они всем

(41) _____ своим обратятся к Господу, то им нужно удалить из среды себя иноземных

(42) _____ (идолов), расположить своё сердце к Господу, и (43) _____ Ему одному.

Нам нужно вернуться к Господу всем сердцем. Это значит, что нужно избавиться от всего, что связано с зависимостями (например: наркотиков, алкоголя, атрибутики, нездоровых отношений, порнографии и т.п.). Нужно избавить жизни от всего, что стало для нас идолом.

Мы делаем это с сердцем, посвящённым любви и послушанию Богу, а не своим желаниям. Мы служим Богу, осознанно поступая так, чтобы наши поступки воздавали Ему честь и отражали Его любовь. Оставить всё без изменений значит рано или поздно вернуться к соблазнам. Нужно найти новую цель и миссию, чтобы служить Богу.

ШАГ ТРЕТИЙ: ПОВЕРЬ – Давайте прочитаем: Титу 2:11-12 (Совр. перевод)

Ведь явилась Божья благодать, спасительная для всех людей. ¹² Она учит нас отвергать безбожие и земные страсти, учит нас жить в этом мире, умея владеть собой, честно и благочестиво.

Тит учит нас, что Бог предлагает (44) _____ всем людям. Этот дар от Бога учит нас

(45) _____ безбожие и земные страсти, и жить в этом мире,

(46) _____, честно и благочестиво.

Нам нужно учиться полагаться на Бога и верить, что Он может спасти и восстановить нас. По мере развития отношений с Богом, Святой Дух даёт нам власть и силу отвергать греховное поведение. Мы учимся лучше владеть собой. Мы меняемся.

Отношения с нашим творцом – это мощно. С каждым днём мы всё больше становимся похожи на Бога! (Об этом изменении мы подробнее поговорим на других занятиях).

Примечание: Помните, что это процесс. Бог УЧИТ нас, а на это нужно ВРЕМЯ И ОПЫТ. Надо стать учениками, с желанием учиться и стремлением обращаться к Господу, когда мы совершаем ошибки. Надо учиться доверять Ему больше, чем самим себе. Когда мы полагаемся на Бога, ошибки становятся возможностями для Него научить нас и сделать лучше.

ПРОВЕРКА

1. Каким образом зависимость повлияла на тебя или твоих знакомых в духовном плане?

2. Что мешает тебе покаяться и обратиться к Богу всем своим сердцем?

3. От какого образа жизни, людей или вещей тебе трудно отказаться и отвернуться?

СКАЖИ ЭТО ВСЛУХ

Допустим, я не хочу каяться или обращаться к Богу?

Что ж, из Галатам 6:8 мы знаем, что если посеём в жизни греховные желания, то пожнём разрушение. А те, кто посеют Святой Дух, пожнут вечную жизнь. Ты можешь и дальше игнорировать Бога, но Он терпеливый, и не хочет, чтобы хоть кто-нибудь погиб (2 Петра 3:9). При этом Он уважает твой выбор. Толкать тебя к покаянию Он не собирается. Ведь спасение – это подарок, и нужно, чтобы одариваемый был готов его принять. Не забывай, однако, что Он ещё и справедливый. За все свои решения и поступки придётся ответить. Я молюсь, чтобы ты обдумал возможность принять подарок спасения, который Бог тебе предлагает.

Как быть, если я покаяться и обратился к Богу, и всё равно до конца не могу справиться с привычками зависимости?

Надо продолжать полагаться на Бога и доверять Ему, и искать помощи со стороны тех, кто тоже верит в Иисуса Христа. Никто не обещал, что будет легко. По правде говоря, всё это – скорее всего, самое трудное, что может быть в жизни. Сохраняй терпение. Преображение, которое обещает Бог зачастую это МАРАФОН, а не СПРИНТ.

Вспомни, сколько времени ты отдал своей зависимости в жизни. Твои тело, разум, эмоции и отношения получили серьёзные повреждения от образа жизни. Теперь нужно время, чтобы исправить ущерб, нанесённый зависимостью и другими проблемами.

С доверия к Иисусу Христу нужно начать. Это самое важное решение, потому что от него зависит твоя вечная жизнь. Конечно, короткие пути и моментальные ответы это всё очень привлекательно, но они не приведут к настоящей свободе. Так не получится вырасти и научиться. Гораздо мудрее будет сохранять терпение, закатать рукава и довериться Богу.

ЧТО МЫ УЗНАЛИ?

Наш вопрос:

Что говорится о зависимости в Библии?

1. Мы единственные творения на земле, созданные по образу и подобию (47) _____.
У нас есть физическое тело и (48) _____.
2. В погоне за блестящими объектами (зависимым поведением) мы пытаемся заполнить духовную пустоту (нужду) (49) _____ (фольгой) решениями.
3. Изначально при рождении наше духовное состояние (50) _____.
Мы во (51) _____, и отделены от Бога присутствием греха.
4. Если мы хотим справиться с зависимостью, сначала следует признать, что у нас есть духовная (52) _____, которую можно удовлетворить лишь в отношениях с (53) _____.
5. Контролирующими жизнь деструктивными зависимостями могут быть поступки (54) _____ и идолопоклонство.
6. Поступки греховной природы (плоти) приводят к тому, что мы пожинаем (55) _____ и идолопоклонство зависимости может привести к вечному (56) _____ от Бога, если мы не покаемся.
7. Мы сможем преодолеть духовные последствия, если (57) _____ от наших грехов, (58) _____ к Господу всем сердцем и научимся (59) _____ на Его помощь.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

1. Подумай о процессе покаяния, обращения к Богу и о том, чтобы положиться на Него. Как тебе эта идея? Запиши свои ответы, чтобы более подробно подумать над этим.

Мне нужно покаяться в следующем моём поведении:

2. Если я обращусь к Богу ВСЕМ моим сердцем, то мне нужно отказаться от:

3. Полагаться или доверять Богу многим из нас нелегко. Почему это трудно для тебя? Может быть, есть какие-то раны, которые нужно залечить? Ты сомневаешься в чём-то? Может, нужно избавиться от гордыни и страха? Запиши свои ответы ниже. Вознеси всё это к Богу в молитве или обсуди с кем-то, кому доверяешь.



СТОП: Обсуди свои мысли и вопросы по этой главе с наставником.

Попроси его проверить твою работу и поставить здесь подпись прежде, чем перейдёшь к следующей главе.

Подпись наставника: _____

Глава 3 Муравьи зомби

Наш вопрос:

Как зависимость влияет на организм?

Нам всем случалось однажды узнавать такое, чего лучше бы не знать. Со мной это произошло, когда я смотрел передачу на канале о дикой природе. Тема той программы врезалась мне в память – ожившие паразиты. Это была целая программа, посвящённая паразитам и тому, как они контролируют мышление тех, за счёт кого живут.

Больше всех я запомнил паразита, который заражал муравьёв в тропическом лесу. Это был грибок, который прорастал сквозь поверхность тела муравья и проникал в его мозг. Таким образом, муравей в буквальном смысле становился зомби – шёл туда, куда ему приказывают. Сбитый с толку муравей лез выше и выше, пока не оказывался зажатым растением, а грибок в это время убивал его.

Грибок кормился муравьём, а потом прорастал сквозь его голову, выпускал споры, которые засеивались на лесную землю, и заражали ещё больше муравьёв. Зрелище неприятное и заворачивающее. Я не мог оторваться.

С тех пор всегда, когда я говорю о физическом эффекте зависимости, я вспоминаю тех паразитов, которых видел в программе по ТВ. Зависимость – это ПАРАЗИТ. Она кормится за счёт своего хозяина, причиняя всё больше вреда. Одновременно, она заставляет нас верить, что всё это вредоносное поведение – это весело, или даже необходимо.

Зависимость превращает нас в зомби, у которых нет выбора, а это не так. Именно тем, что у нас есть выбор, мы и отличаемся от муравьёв в том фильме. У нас есть свободная воля – возможность выбирать.

Мы не беспомощны перед паразитом, который поймал нас в ловушку зависимости. Как только мы осознаём его присутствие, нужно начинать что-то делать. У нас есть варианты.

На самом деле, сам факт обнаружения паразита для него уже смертелен. Если хозяин узнаёт о его присутствии, то может найти средство его уничтожить. Уверен, что если кто-нибудь сказал бы вам, что в вашем теле паразит, вы бы из кожи вон вылезли, чтобы от него избавиться. Пошли бы к врачам, чтобы его убрать. Вас бы это терзало.

Вот так мы сегодня и поступим с зависимостью. Мы не позволим физическим воздействиям этого паразита одурочить нас. Раскроем его деструктивную натуру и обратимся к Господу за исцелением, помощью и восстановлением.

ПОИСК ЗНАЧЕНИЯ

В разговоре о физическом влиянии зависимости на организм что-то может оказаться новым для вас. А что-то – просто напоминанием о том, что вы уже знаете или испытывали. Нам важно получить чёткое представление о влиянии зависимости на организм.

Примечание: Помните, что данный материал – это обзор наиболее распространённых физических эффектов зависимости. Различные зависимости могут оказывать разное влияние. Также, люди могут испытывать разное влияние от одной и той же зависимости. Поэтому, возможно, что вы испытывали что-то, о чём мы не будем говорить на занятии.

Зачем вообще об этом говорить? Ничего же не изменится.

Помнишь что мы говорили о том, что способствует росту зависимости в нашей жизни? Тьма. Если мы хотим осветить зависимость светом, нельзя прятать голову в песок отрицания. Надо говорить об этом.

Хотя, ты прав. От того, что ты поймёшь, как зависимость влияет на организм, ничего не изменится. Но это может вдохновить перестать причинять физический вред своему телу. А ещё может обратить наше внимание на проблемы со здоровьем и побудить пройти медицинское обследование. Также, понимание помогает нам обратиться за помощью к самому главному целителю (Богу) в молитве. Если игнорировать физические эффекты зависимости, ничего из перечисленного не произойдёт.

А может Бог нас исцелить, если мы Ему поверим?

Бог может и исцелит. Он многих исцеляет от физических последствий зависимости моментально. На самом деле, если ты употреблял наркотики или алкоголь долгое время, и не чувствовал никаких симптомов ухудшения самочувствия, возможно, Бог уже совершил чудо для тебя. Есть те, кто постоянно получают исцеление. А некоторые борются с физическими последствиями весь остаток жизни.

Почему так? Это же несправедливо.

Ну, за Бога мы ответить не сможем, но мы знаем, что всё, что Он делает – нам во благо. Бог знает, что нам нужно. Кому-то нужно чудесное исцеление, чтобы он выжил или укрепились его вера. Другим нужно научиться полагаться на Бога, борясь с физическими последствиями зависимости.

Каким бы ни был твой путь, просто помни, что твоё вечное спасение и исцеление гарантированы тебе с той минуты, когда ты поверил в Иисуса Христа. Твой путь может отличаться от остальных, но ты точно так же спасён, восстановлен и любим. Не позволяй физическим недомоганиям обратить тебя в духовные сомнения. Продолжай верить Богу.

ПРОВЕРКА

1. Попавшие в лапы зависимости часто перестают замечать или заботиться о физических последствиях, которые она влечёт. Случалось такое с тобой, или ты наблюдал это в жизни других людей? Расскажи о своём опыте.

2. Почему Бог не исцеляет всех моментально? Поделись своим мнением по этому поводу.

СКАЖИ ЭТО ВСЛУХ

Если зависимость действует как паразит, то у неё имеется четыре инстинкта самосохранения:

#1 ВНИМАНИЕ	#2 ТОПЛИВО / ПИТАНИЕ	#3 РОСТ	#4 ЗАЩИТА
Зависимость переключает и крадёт наше внимание, становясь его объектом – мы начинаем пренебрегать самими собой.	Зависимость вредит нам, потому что питается за наш счёт.	Зависимость использует толерантность, чтобы убедить нас питать её ещё больше, наращивая степень нашего зависимого поведения.	Зависимость использует «ломку», чтобы убедить нас защищать её и бояться потерять.

Как зависимость влияет на наше внимание?

Смещает фокус

Запрещённые вещества или зависимое поведение смещают фокус нашего внимания, наполняя наши тела приятными ощущениями или блокируя боль. Как? Они запускают действие НЕЙРОМЕДИАТОРОВ (химических передатчиков импульса) в тех отделах мозга, которые являются центрами удовольствия. Нейромедиаторы это химические субстанции, которые влияют на то, что мы чувствуем и запоминаем. Также они определённым образом влияют на наши импульсы.

Бог сотворил нейромедиаторы с определённой целью – нам во благо. Они запускаются, когда мы взаимодействуем с другими людьми, едим пищу, или занимаемся сексом (например). Они запускают механизмы чувств удовольствия или счастья. Если следовать Божьим стандартам и жить в пределах границ, эти положительные чувства побуждают нас к жизни, здоровому образу жизни и здоровым отношениям. Паразит – зависимость – взламывает то, что предназначено нам во благо. Она пользуется этим механизмом, чтобы толкать нас на вредоносные занятия, запуская действие нейромедиаторов, когда мы прибегаем к зависимому поведению.

Примечание: Это касается любого зависимого поведения. Порнографии, азартных игр, видеоигр, интернета и соцсетей – всё это провоцирует запуск механизма нейромедиаторов или дофамина. Кроме того, некоторые наркотики блокируют механизм переработки нейромедиаторов – и тогда они действуют ещё дольше.

Проще говоря, вещества, которые высвобождаются в результате зависимого поведения, сообщают мозгу: тебе хорошо, ты это запомни и продолжай в том же духе. Так смещается наше ВНИМАНИЕ, ВРЕМЯ и РЕСУРСЫ с процесса нашего личного роста на рост самой зависимости. Мы начинаем пренебрегать самими собой и наши основные, физические, потребности остаются неудовлетворёнными, в том числе:

- **ГИГИЕНА и УХОД ЗА СОБОЙ:** основные процедуры ухода за собой отодвигаются на второй план. Например: чистка зубов, расчёсывание, душ, соблюдение договорённостей по назначенным встречам, сон и т.д.
- **РЕСУРСЫ:** потеря работы (финансы) и бросание учёбы или плохая учёба в школе или другом учебном заведении
- **ПИТАНИЕ/ЕДА:** недостаточное питание, крайние степени набора или потери веса
- **ЖИЛЬЕ/ОДЕЖДА:** бомжевание и нищета также являются следствием потери источника ресурсов

Каким образом зависимость питается за счёт нас?

Потребление энергии и топливо

Для получения удовольствий от зависимости требуется ЭНЕРГИЯ, что не проходит для нашего организма бесследно. Некоторые зависимости накладывают более заметный отпечаток на уход за собой (как описано выше), другие вызывают более серьёзные физические последствия. Но в обоих случаях мы становимся ГОРЮЧИМ или ПИЩЕЙ для зависимости – как те муравьи-зомби, которые карабкаются навстречу своей смерти.

Зависимости взламывают схемы работы мозга, вызывая вспышки удовольствия, которые маскируют физический ущерб. Вот ряд примеров физических проблем, которые может вызывать зависимость:

Зависимость от порнографии может вызывать утрату полового влечения, либидо и сексуальные дисфункции (в случае с мужчинами – эректильные).

- Злоупотребление алкоголем повреждает печень.
- Курение любых веществ повреждает лёгкие.
- Стимуляторы повреждают сердце и лёгкие.
- Любые наркотические препараты или алкоголь могут нанести вред почкам.
- Среди потребителей наркотиков и алкоголя также распространены повреждения мозга.
- Повреждения основных органов в течение долгого времени или передозировка препаратами могут привести к смерти.

Некоторые повреждения можно исправить или ограничить, прекратив зависимое поведение. Некоторые требуют медицинского вмешательства. Бывает и непоправимый вред, если только Бог не решит исцелить человека. Но что бы то ни было, это можно возносить к Нему в молитве. Бог – наш целитель.

Примечание: Решив двигаться вперёд, примите решение пройти тщательное медицинское обследование и делайте это регулярно. Сообщите лечащему врачу о вашей прошлой

зависимости, о том, какие вещества вы употребляли, и о любых физических проблемах или симптомах, которые у вас имеются. Если проблемой было злоупотребление наркотиками или алкоголем, попросите лечащего врача сделать пометки в вашей карте о веществах и препаратах, которых вам следует избегать.

Как растёт зависимость?

Развитие толерантности

Паразит зависимость никогда не насытится. Она стремится РАСТИ. И растёт она, развивая ТОЛЕРАНТНОСТЬ. Что такое толерантность? Помните, мы говорили о нейромедиаторах? Так вот нашему мозгу не нравится, когда его взламывают. Когда дополнительный поток нейромедиаторов попадает в него, мозг понимает, что что-то не так, и начинает защищаться. Он блокирует или уменьшает степень воздействия нейромедиаторов. И чтобы достигать той же степени удовольствия в будущем, требуется УВЕЛИЧЕНИЕ степени, частоты или интенсивности зависимого поведения.

Например: Новичку в пьянстве достаточно двух-трёх рюмок, чтобы опьянеть. Алкоголику со стажем нужно две бутылки, чтобы что-то изменилось. Это и есть толерантность.

Примечание: Толерантность выстраивается в любом зависимом поведении. Игроманы делают ставки выше и идут на БОЛЬШИЕ риски, наркоманы увеличивают дозу и частоту употребления. Даже зависимые от порнографии переходят к более частому просмотру, более извращённым или агрессивным роликам.

Но ещё более эффективной толерантность или переносимость становится от того, что мозг не может различить нормальный нейромедиатор и хорошее поведение и зависимое поведение. И просто блокирует их все... ничто уже не приносит удовольствия. Простые, чистые радости жизни становятся скучными. Зависимость растёт, забирая жизнь у вас. Хорошая новость в том, что мозг способен восстановиться, если прекратить зависимое поведение и дать ему время на исцеление.

Как защищается зависимость?

Ломка

Лучшая защита – это нападение. Почуввав угрозу, паразит зависимости атакует ЛОМКОЙ. Ломка, или абстинентный синдром, это негативное последствие, которое мы ощущаем, если прекращаем зависимое поведение. Наш организм начинает реагировать, когда мы прекращаем зависимое поведение. Это могут быть ментальные, эмоциональные и физические проявления. Сегодня мы поговорим о физических.

Ряд распространённых симптомов физической ломки это: головная боль, головокружение, потливость, озноб, покалывание, чувство сдавленности в груди или затруднённое дыхание, учащённое сердцебиение или аритмия, высокое кровяное давление, лихорадка, тошнота, диарея, рвота, боль в животе, мышечное напряжение, сонливость, крайнее чувство голода, суставные боли, бессонница, судороги, дрожь, тремор и т.д.

Ломка от алкоголя и транквилизаторов наиболее опасна, может выражаться в припадках, приступах, галлюцинациях или «белой горячке».

Физические симптомы ломки наиболее интенсивны в течение первых пары дней или недель детоксикации, но продолжительность индивидуальна в каждом случае. Эти симптомы могут

вызвать страх прекращения зависимого поведения. Возникает соблазн воспользоваться этим в оправдание. Начинает казаться, что трезвость это ужасно, поэтому лучше продолжить употреблять.

Наш враг сатана использует ломку, чтобы заполнить разум ложью и обманом. Он говорит: Тебе физически это необходимо. Ты не сможешь быть трезвым – ты слабак. Но всё это – ЛОЖЬ, дымовая завеса. Симптомы ломки – лишь отчаянные попытки умирающего паразита – зависимости – остановить вас. Не впускайте её обратно.

ПУСТЬ ПАРАЗИТ СДОХНЕТ!

Примечание: Если вы переживаете ломку, помните, что вы не одни. Найдите и поговорите с кем-то, кто переживал то, через что вы проходите, и попросите о молитве и поддержке. А ещё не молчите и обратитесь за медицинской помощью, если симптомы ломки становятся слишком выраженными.

ПРОВЕРКА

1. Что ты почувствовал, когда мы сравнили зависимость с паразитом?

2. С тобой или с твоими знакомыми случалось, что зависимость занимала всё внимание? Как это повлияло на тебя или твоих знакомых с физической точки зрения?

3. Тебе или кому-то, кого ты знаешь, случалось сталкиваться с толерантностью или ломкой? Расскажи, как они повлияли на тебя.

ИССЛЕДУЕМ ПИСАНИЕ

Как убить паразита и преодолеть физические последствия зависимости?

СОСРЕДОТОЧЬТЕ ВСЁ ВНИМАНИЕ НА ХРИСТЕ – ВЫ НЕ ОДИНОКИ!

Давайте прочитаем: 1 Петра 4:1-5 (Совр. перевод)

Итак, поскольку Христос пострадал телом, то и вы будьте готовы к тому же (ведь тот, кто страдает телом, перестаёт грешить), ² чтобы остаток земной жизни прожить, руководствуясь уже не человеческими желаниями, а Божьей волей. ³ Вы достаточно долго вели образ жизни, какой ведут язычники, предаваясь распутству, страстям, пьянству, разнузданным оргиям и отвратительному идолопоклонству.

⁴ Поэтому язычники и удивляются, что вы больше не участвуете с ними в их распутстве, и ругают вас. ⁵ Но они ответят за всё перед тем, кто готов судить живых и мёртвых.

Нам напоминают, что Христос (60) _____ телом, и что кто страдает телом, перестаёт (61) _____.

Мы НЕ ОДИНОКИ в страданиях. Христос пострадал и умер за нашу свободу. Если ты сражаешься с симптомами ломки, или удручён физическими последствиями прошлых зависимостей, сосредоточься на Христе. Вспомни о Его боли... Его страданиях... Его посвящении. Он всё это сделал ради тебя. Физические последствия ломки это временно, и это совсем не большая цена за умерщвление греха и зависимости. Отдай свою боль, страх и сражения Иисусу в молитве. Он понимает твою боль.

СОСРЕДОТОЧЬСЯ НА НЕВИДИМОМ – ВНУТРЕННЕМ И ВНЕШНЕМ ИСЦЕЛЕНИИ

Давайте прочитаем: 2 Коринфянам 4:16-18 (Совр. перевод)

Поэтому мы не падаем духом. Если даже мы разрушаемся физически, то внутренне мы изо дня в день обновляемся. ¹⁷ Наши временные страдания принесут нам грядущую вечную славу. ¹⁸ Мы смотрим не на видимое, а на невидимое, потому что видимое временно, а невидимое вечно.

Эти слова вдохновляют не падать (62) _____. Они напоминают нам, что даже если мы разрушаемся, (63) _____, внутренне мы изо дня в день обновляемся.

Эти страдания (64) _____. Но они принесут нам (65) _____ славу.

Нам ещё раз напоминают, что физические проблемы – это временно. Помните, что Бог производит в нас внутреннюю работу, даже когда мы этого не ощущаем. Наши временные сражения принесут вечный результат. Сосредоточьтесь на внутренних истинах, читайте Слово Божье – Библию, и думайте о Его обещаниях.

БЕРИТЕ СИЛЫ У БОГА

Давайте прочитаем: **Исаии 40:28-31 (Синодальный перевод)**

Разве ты не знаешь? разве ты не слышал, что вечный Господь Бог, сотворивший концы земли, не утомляется и не изнемогает? разум Его неисследим. ²⁹ Он даёт утомлённому силу, и изнемогшему дарует крепость. ³⁰ Утомляются и юноши и ослабевают, и молодые люди падают, ³¹ а надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут – и не устанут, пойдут – и не утомятся.

Это место Писания рассказывает нам о том, что Бог даёт (66) _____ утомлённому и дарует (67) _____ изнемогшему. Надеющиеся на Господа обновятся в своей (68) _____.

Молись и проси, чтобы Бог укрепил и исцелил тебя. Если ты переживаешь ломку, тебе нужна Его сила. Возложи свои надежды на Бога. Его сила всегда за тебя. Часто Бог посылает других людей, чтобы укрепить и поддержать нас на пути, которым мы идём. Прими Его помощь.

ЧТО МЫ УЗНАЛИ?

Наш вопрос: Как зависимость влияет на организм?

1. Зависимость это (69) _____. Она питается за счёт хозяина, причиняя нарастающий ущерб. Четыре проявления инстинкта самосохранения зависимости:

1. (70) _____ : Зависимость отвлекает и заставляет нас пренебрегать собой – сделать приоритетом её.
2. (71) _____ / _____ : Зависимость причиняет вред, питаясь от нас.
3. (72) _____ : Зависимость заставляет нас кормить её ещё больше, развивая толерантность.
4. (73) _____ : Зависимость с помощью ломки заставляет нас защищать её и бояться её лишиться.

2. Зависимость использует центр удовольствия нашего мозга, чтобы убедить нас переместить (74) _____, (75) _____, и (76) _____ с нашего собственного развития на её развитие.

3. Для достижения удовольствия зависимое поведение требует (77) _____, что не проходит бесследно для нашего организма. Толерантность требует (78) _____ зависимого поведения, чтобы достигать той же степени удовольствия.
4. При возникновении угрозы паразит зависимости атакует (79) _____, которая является негативным эффектом, который испытывает человек, если (80) _____ зависимое поведение.
5. Физические эффекты зависимости можно преодолеть:
- #1 Сосредоточившись на (81) _____
- #2 Сосредоточившись на (82) _____
- #3 Черпая (83) _____ в Боге

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

1. Просто понимать, что зависимость действует как паразит – не достаточно. Нужно избавиться от неё. Это значит создать условия, при которых она не выживет. Первый шаг очевиден – перестать её подпитывать. Прекрати любое зависимое поведение.
- Назови то, что питает зависимость в твоей жизни, и начни что-то делать, чтобы избавиться от них. Вознеси их к Господу в молитве и попроси Его помочь тебе держаться подальше от этого.
- _____
- _____
- _____
- _____
2. Следующий шаг – переключить внимание. Запиши свои мысли или молитву о физических эффектах зависимости. Тебе нужно исцеление? Тебе нужна надежда? Тебе нужно научиться заботиться о себе и своём здоровье? Пригласи Бога в этот процесс.
- _____
- _____
- _____
- _____

3. Придумай два простых шага, которые ты сможешь осуществить сегодня или в течение недели, как начать лучше заботиться о себе, например: больше спать, лучше питаться, делать зарядку, сосредоточиться на гигиене, и т.д.

Запиши их здесь:



СТОП: Обсуди свои мысли и вопросы по этой главе с наставником.

Попроси его проверить твою работу и поставить здесь подпись прежде, чем перейдёшь к следующей главе.

Подпись наставника: _____

Глава 4 Функциональное рабство

Наш вопрос:

Как зависимость влияет на образ мышления?

Я родился пьяным. Моя мать пила всю беременность и во время родов. Через два дня после рождения у меня началось похмелье, и оно было настолько сильным, что врачи сказали матери добавить в мою бутылочку ложку виски, и она делала это, пока мне не исполнилось два года.

Так продолжалось и дальше. Я в раннем детстве брал у матери её напитки, таскал алкоголь в школу, когда мне было восемь. В старших классах я выпивал по бутылке в день. К сожалению, алкоголь, пожалуй, был единственным постоянным явлением в моём детстве.

Окончив школу, я перешёл на две бутылки в день. И полёт был нормальный. Я женился на чудесной женщине, поступил на службу в морфлот, родились дети. За один год моя жизнь сильно изменилась. Я процветал.

Потом однажды я посмотрел на себя в зеркало и увидел чёткое отражение. Моя мать часто пила, в результате чего я пять раз попадал с ней в автомобильные аварии. Один раз меня даже выбросило из машины.

Я поклялся, что никогда не окажусь на её месте. Для меня это была грань недопустимого, которую я никогда не пересеку. Однако именно это я и сделал. Мои дети сидели пристёгнутыми в машине, за рулём которой был пьяница... что-то во мне щёлкнуло. Шоры упали с глаз. Я был возмутителен.

Моя жена позвонила и сказала, что у неё спустило колесо. Я посадил детей в машину и поехал, хотя был пьян. Я пересёк грань, даже не задумавшись. Я уже не контролировал ситуацию. На самом деле, я никогда её не контролировал.

Любой успех, повышение по службе – всё ради того, чтобы скрыть правду. Потому что если проблему можно скрыть, то проблемы нет. Вот чему я научился в своей семье – врать.

Мой разум и моё существо были взломаны. Я больше не мог доверять своим собственным мыслям. Я был в рабстве у алкоголя. Мой мозг твердил мне, что если я перестану пить, то умру, и я допустил, чтобы этот страх руководил мной. Он диктовал мне мои мысли, мои поступки и мои эмоции. Всё, что я делал, вся жизнь, которую я выстроил, было ради того, чтобы скрыть уродливую правду.

Я был рабом... функциональным рабом, но, тем не менее, рабом.

~История Марка

ПОИСК ЗНАЧЕНИЯ

Эта история из жизни подтверждает, насколько обманчивой может быть зависимость. Некоторые люди не испытывают физических последствий зависимости. У Марка не было физического похмелья на детоксе. И в общественной жизни он был успешен.

Но зависимость сломала его разум и чувства. Она разрушала его и его семью изнутри. Хотя внешне всё выглядело благополучно. Но внутри он ненавидел себя. Основанием его жизни была ложь, и это его терзало. Он был функциональным рабом алкоголя. На работе и дома он был функционален, но при этом находился в рабстве у алкоголя.

**Под кайфом или навеселе все делают глупости.
А Марк себя контролировал. Всё у него было
нормально в жизни.**

Улавливаете ложь в этом утверждении? Он был пьян – всё время. Таким образом, никогда он себя не контролировал. Он что-то делал и даже успешно, но всё это было напоказ. Он просто стремился убедить всех, что никакой проблемы у него нет. Всё в его жизни, даже его успех, было ради поддержания зависимости.

Ещё в старших классах школы Марк понял, что у него проблема. Пытался бросить много раз. Выходил на покаяние в нескольких церквях, но спустя два часа опять пил. Он чувствовал себя бесполезным. Он перестал пытаться, и вместо этого, начал работать, чтобы скрыть зависимость за ширмой своих достижений. Отказался от контроля над своей жизнью.

Разум и эмоции Марка попали в рабство. Зависимость была частью его жизни с самого рождения. Он не знал, каково это – быть свободным или чувствовать, что у него есть выбор. Его зависимость глубоко укоренилась в его мыслях, и он допустил, чтобы она определяла его личность. Она начала им управлять. Таким образом, мы подходим к основной мысли, которую раскроем сегодня на занятии...

ЗАВИСИМОСТЬ – ДИКТАТОР!

**Теперь у меня перед глазами злобный коротышка в
костюме, выкрикивающий приказы.
Какая связь с зависимостью?**

Что ж, сегодня поговорим о ментальных последствиях зависимости. Мы сравнили зависимость с диктатором, потому что она пытается контролировать наши мысли и решения. Она не желает быть ОДНИМ из вариантов. Она желает, чтобы вы считали её ЕДИНСТВЕННЫМ вариантом.

Думаю, настало время раскрыть методы работы этого диктатора и назвать всё своими именами. Он – лжец. Диктаторы приходят к власти, предлагая ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ сложных проблем и ИСПОЛЬЗУЯ СТРАХ. Дорвавшись до власти, они начинают принимать решения ради собственного блага за ваш счёт. Почему? Потому что всё, что им нужно – власть, а не ваше благополучие. Вот их посыл:

Я всё сделаю, только отдай контроль в мои руки. Если не выберешь меня, всё развалится – я единственный вариант.

Знакомо? Зависимость именно так и работает. Она становится простым решением любой проблемы, и внушает, что бросить невозможно или опасно. Но правда в том, что зависимость – самая большая из опасностей. Легко позволить зависимости захватить контроль, но ценой станет ваша свобода. Давайте начнём рушить эти оковы и обновим разум Божьей истиной!

Разве обращение к Богу – это не замена одного диктатора на другого? Он ведь тоже хочет говорить мне, что делать?

Некоторым и впрямь так кажется. Такие люди считают его злым, контролирующим всё, тем, кто желает отнять у них свободу. Однако обдумайте вот что.

Диктатор	Бог
• Нужно, чтобы другие отдали ему власть.	• Он – творец вселенной, и Ему ничего от вас не нужно. Он всемогущий.
• Заботится о своей власти больше, чем о вас.	• Он послал Своего единственного Сына на смерть ради тебя. Бог есть любовь.
• Диктует, что делать, чтобы удержать контроль.	• Он поддерживает вселенную. Все его указания – ради твоего блага, и выбирать Он позволяет тебе.
• Ограничивает ваши свободы.	• Он предлагает тебе вечную жизнь – свободу от греха, от боли и от смерти.

Зависимость – не бог. Хочет им стать, но не бог. Зависимость и диктаторы привлекают, потому что они – контрафакт того, что нам нужно: отношения с единственным истинным Богом. В конечном итоге, контрафакты не несут никакой реальной ценности, а диктаторы крадут нашу свободу. Бог желает нас освободить от этой бесполезной диктатуры.

ПРОВЕРКА

1. Случалось ли тебе или твоим знакомым быть в отрицании по поводу контроля над зависимым поведением? Чем всё закончилось?

2. Какие ложные мысли или страхи заставили тебя ощутить себя в ловушке зависимости?

ИССЛЕДУЕМ ПИСАНИЕ

Как зависимость влияет на образ мышления?

Перепрограммирован на рабство

Давайте прочитаем: Осия 4:10-11 и Римлянам 6:6-7

Осия 4:10-11 (Синодальный перевод)

Будут есть, и не насытятся; будут блудить, и не размножатся; ибо оставили служение Господу. ¹¹ Блуд, вино и напитки завладели сердцем их.

Римлянам 6:6-7 (Совр. перевод)

Мы знаем, что наше прежнее, телесное «я» было распято с Ним для того, чтобы наше греховное тело было упразднено, и мы не были бы более рабами греху, ⁷ ведь умерший освобождён от греха.

В отрывке из книги пророка Осии мы читаем, что зависимое поведение (блуд, вино, напитки) может завладеть нашим (84) _____.

Послание к римлянам учит, что до того, как мы уверуем в Христа, мы являемся

(85) _____ греха.

Контролирующие жизнь деструктивные зависимости влияют на способность ясно мыслить. Они мешают пониманию. Как любой успешный диктатор, зависимость скрывает правду. Она путает и манипулирует мыслями, чтобы удержать власть. Её цель – перепрограммировать мышление, чтобы мы принимали её приказы.

Поддавшись, мы начинаем мыслить как рабы. Зависимые мысли и поведение становятся нормой, а мы становимся зависимыми. Рабство кажется хорошей идеей – и почему мы хотели чего-то другого?

Давайте прочитаем: Исход 14:12 и Исход 16:3

Исход 14:12 (Синодальный перевод)

Не это ли самое говорили мы тебе в Египте, сказав: оставь нас, пусть мы работаем Египтянам? Ибо лучше быть нам в рабстве у Египтян, нежели умереть в пустыне.

Исход 16:3 (Синодальный перевод)

И сказали им сыны Израилевы: о, если бы мы умерли от руки Господней в земле Египетской, когда мы сидели у котлов с мясом, когда мы ели хлеб досыта! ибо вывели вы нас в эту пустыню, чтобы всё собрание это уморить голодом.

В этих стихах мы видим, что израильтяне жалуются и говорят о том, что лучше бы им вернуться в (86) _____.

Почему это важно? Потому что израильтяне в Египте были рабами в течение четырёхсот лет. Бог совершил чудо, чтобы избавить их от рабства. Они видели чудеса казней, расхождения вод Красного моря, и как столпы ведут их через пустыню, указывая путь. Несмотря на всё это, как только возникли трудности – они желают снова вернуться в рабство.

Зависимость от греховного поведения действует точно так же. Как только становится трудно, или просто скучно, мы начинаем думать: да надо просто снова сделать то-то. Мы воскрешаем прошлое в своих фантазиях, забывая о разрушении, вреде и хаосе, которые причиняло это поведение.

Например: Некоторые заключённые боятся освобождения, потому что не знают, как жить за пределами тюрьмы. Тюремное заключение кажется им безопаснее свободы – они там всё знают. Эти мысли толкают их на саботаж, совершение преступлений, чтобы продлить свой тюремный срок. Они выбирают остаться во тьме, боясь того, что может открыть свет.

СКАЖИ ЭТО ВСЛУХ

Как это работает?

Почему мы начинаем так думать?

Зависимое поведение влияет на мозг. Помните, в прошлой главе мы обсуждали нейромедиаторы? Так вот, они влияют на ПАМЯТЬ и на способность мыслить ЯСНО.

Под влиянием зависимого поведения мозг наполняется нейромедиаторами. Возникают искусственные или неестественные чувства и мысли. Мы не можем мыслить ясно, и это часто влияет на наши решения, например: пьяное вождение, неуместное поведение, преступления, причинение вреда окружающим и т.д. Это немедленное влияние на разум.

Есть и долговременное влияние. Наркотики и алкоголь могут приводить к физическому повреждению мозга – они влияют на способность думать в долговременной перспективе. Отчасти это поправимо, когда человек перестаёт употреблять, но иногда вред непоправим, если только Бог не решит исцелить человека.

Нейромедиаторы также сообщают, что нам нужно запомнить. Поэтому воспоминания о зависимом поведении кажутся нам правильными. Мы помним, что было до того момента, и обстоятельства. Как будто мозг вникает ролики о тех моментах, и оставляет нам записку: «не забудь это же сделать утром».

Понимаете теперь, почему определённые места, люди, запахи, предметы могут запускать мысли о зависимом поведении? Мозг ПЕРЕПРОГРАММИРОВАН на поиск всего, что связано с зависимостью или веществ, когда он сталкивается с такими напоминаниями. В результате перепрограммирования человек становится одержимым мышлением, связанным с зависимостью.

Как-то слишком сложно. Нельзя попроще?

Если коротко – зависимость перепрограммирует мозг. Если тебе трудно управлять своими мыслями, считай, что ты такой не один. Если ты в центре недавно, то возможно испытываешь соблазн употребить или уйти. Мой совет: Оставайся! Не ходи обратно в «Египет»!

Рабство это не свобода, а зависимость крадёт твоё будущее. Помни, что у тебя есть выбор. Ты можешь сказать НЕТ этим мыслям. Ты можешь свергнуть диктатора зависимости. Прояви смелость и прямо сегодня сделай шаг к свободе – что бы ни открыл свет. Бог уже готов предложить тебе решение и помочь в твоей борьбе.

ПРОВЕРКА

1. Как зависимость повлияла на твой образ мышления или на мышление твоих знакомых?

2. Тебе знакомо поведение израильтян или заключённых, о котором мы говорили? Бывало, что из-за зависимости или греховных привычек свобода тебя пугала?

ИССЛЕДУЕМ ПИСАНИЕ

Как избавиться от диктатора и выбраться из умственного рабства?

Если вы сделали всё, о чём мы говорили на прошлых занятиях (поверили в Иисуса Христа и обратились к Богу за исцелением, восстановлением и силой), следующий шаг – попросить Его помочь вам обновить разум. Иногда Бог запускает этот процесс, забирая мысли о зависимости и желания одновременно, а иногда на это уходит время, как в истории Марка в начале этой главы.

Так или иначе, обновление разума от последствий греха будет продолжаться в жизни любого последователя Христа всегда, ведь наша цель – уподобиться Ему. Давайте почитаем, как это описано в Божьем Слове.

МИР ВМЕСТО ПАНИКИ

Давайте прочитаем: **Филиппийцам 4:6-8 (Совр. перевод)**

Не заботьтесь ни о чём, но во всём, через молитву и прошение, с благодарностью сообщайте ваши просьбы Богу. ⁷ Тогда мир Божий, превосходящий всякое понимание, будет хранить ваши сердца и умы во Христе Иисусе. ⁸ И наконец, братья, размышляйте о том, что истинно, благородно, справедливо, чисто, что приятно и восхитительно, о том, в чём есть добродетель, и о том, что достойно похвалы – пусть это занимает ваши мысли.

Послание к Филиппийцам призывает нас не (87) _____ ни о чём, а сообщать наши просьбы Богу через (88) _____ и прошение, с благодарностью. Тогда мир Божий будет (89) _____ наши сердца и умы. Нам сказано размышлять о том, что (90) _____, благородно, справедливо, чисто, приятно, восхитительно, в чём есть добродетель и что достойно похвалы.

НЕ ПАНИКУЙТЕ – Если вы сражаетесь с искушением и навязчивыми, лживыми мыслями, возможно, у вас появляется паника и хочется убежать. Возможно, вы ругаете себя и думаете: «Да почему я не могу себя взять в руки? Что со мной не так?» Чем больше говорите себе, что хватит и надо остановиться, тем всё становится только хуже. Знакомо?

Диктатор (зависимость) в отчаянии и пытается вернуть себе власть. Не допускайте этого. Зависимость может заполучить лишь ту часть власти, которую вы сами ей дадите. Не отдавайте свою свободу, принимая радикальные решения или паникуя.

Лучше признайте, что у вас действительно есть страхи, мысли или соблазны. Раскройте их и признайте лживыми и вредоносными. И, если уже готовы к этому, примите мир в разгар хаоса. В послании к филиппийцам написано, что нам не следует заботиться ни о чём. Вместо этого нужно молиться. Возносить свои страхи, сомнения и навязчивые мысли к Богу в молитве. Чётко попросите Его помочь вам, поблагодарите, что слушает и заботится о вас, и ожидайте, когда наступит Его мир.

Получите ли вы моментальное освобождение или нет, продолжайте отдавать всё в руки Божьи. Каждый раз, когда вы будете отказываться от искушения и выбирать молитву, вы будете получать силу от Бога, вместо того, чтобы отдать власть зависимости. Вы начнёте меняться, обновляя свой разум!

ОБРАТИТЕ СВОИ МЫСЛИ – отвернитесь от мыслей о зависимости и грехе, и обратитесь к тому, что истина, добродетель и чистота. Даже если прямо сейчас вы можете придерживать лишь одной истины – держитесь крепко. В трудные моменты я люблю читать места Писания, которые напоминают мне, что есть истина: что я сотворён по образу и подобию Бога (Бытие 1:27), что я новое творение во Христе – освобождённый и омытый от греха (2 Коринфянам 5:17), и что Бог называет меня своим дитём (Иоанн 1:12). Найдите места Писания, которые значимы для вас, и обретайте покой и мир в этих истинах.

ОБНОВЛЕНИЕ И ИСПЫТАНИЕ

Давайте прочитаем: **Римлянам 12:1-2 (Совр. перевод)**

Поэтому я умоляю вас, братья, ради милости Божьей принесите ваши тела в живую жертву, святую и угодную Богу, для разумного служения Ему. ² Не стремитесь жить в соответствии с представлениями этого мира, но постоянно изменяйтесь, обновляя ваш разум, чтобы вы сами могли испытать, что представляет собой Божья воля, добрая, угодная и совершенная.

В послании к римлянам говорится, что нам следует стремиться к изменениям, (91) _____

наш разум. Тогда мы сможем (92) _____, что представляет собой Божья воля,

добрая, угодная и совершенная.

ОБНОВИТЕ СВОЙ РАЗУМ – Это место Писания призывает нас предоставить свои тела в жертву Богу, отвернуться от греховных путей этого мира. Если мы отвернёмся от греха, то Бог поможет нам обновить разум.

Можно принять участие в этом процессе, читая Библию. Божье Слово наполняет разум истиной, замещая и разрушая деструктивные мысли и убеждения. Ещё мы можем молиться, проводить время в Его присутствии. По мере того, как мы будем ближе к Богу, Святой Дух будет помогать обновлять разум, и мысли о зависимости будут постепенно очищаться.

ИСПЫТЫВАЙТЕ И РАСПОЗНАВАЙТЕ – Обновление позволяет испытывать и распознавать, что есть истина, благо и чистота. Нашему разуму дана свобода от диктатуры зависимости. Но это не так просто. Нужно всё испытывать. Если вы совсем недавно отказались от зависимости или приехали в центр, мысли ваши по-прежнему могут быть спутаны или находиться под влиянием зависимости. Мудро будет проверять и испытывать своё мышление.

Найдите надёжных наставников, которые понимают, через что вы проходите, и помогут вам проверить мысли и решения. Спросите у них: Есть ли в моих словах смысл? Ясно ли я мыслю? Мудрое ли это решение? Сначала может быть смущение, но это мудро – обратиться за вторым или третьим мнением даже по поводу мелочей. Столкнувшись с необходимостью принять решение, помолитесь, почитайте Слово Божье, и получите мудрый совет.

Примечание: Не принимайте радикальных, экстремальных и даже решений средней важности сразу. Особенно, если вы волнуетесь, боитесь, запутались или ощущаете давление. Лучше остановиться, выдохнуть, помолиться и посоветоваться с другими.

ЧТО МЫ УЗНАЛИ?

Наш вопрос:

Как зависимость влияет на образ мышления?

1. Зависимость это (93) _____ .
2. Зависимость не желает быть одним из вариантов, она желает, чтобы вы считали её (94) _____ вариантом.
3. Контролирующая жизнь, разрушительная зависимость забирает наше (95) _____ .
4. Цель зависимости - (96) _____ наше мышление, чтобы мы принимали её приказы.
5. Нейромедиаторы, высвобождаемые зависимым поведением, влияют на (97) _____
|и способность ясно мыслить.

Глава 5 Отложенное эмоциональное развитие

Наш вопрос:

Почему быть трезвым так трудно?

Мои эмоции живые! Каждая из них разрастается. Что для других людей два (по шкале от одного до десяти), то для меня – восемь или девять. Обычные разочарования становятся глобальными проблемами – и вызывают ярость или гнев.

Возбуждение и страх интенсивные и постоянные. Я не могу сам себе доверять, потому что мне казалось, трезвость меня убьёт. Лавина эмоций прорывалась сквозь стены, которые воздвигла зависимость, и я не справлялся. На самом деле, я никогда и не умел управлять всем этим. Моим ответом всегда был алкоголь.

Мне было плохо – я пил. Хорошо – пил ещё больше. Никак – ещё больше. Честно говоря, я и не думал, что у меня есть другие варианты. Алкоголь всегда был единственным.

«У тебя есть выбор». Это мне сказал учитель в девятом классе. «Ты можешь остаться в моём классе, перестать всех отвлекать и научиться чему-то. Или можешь пойти в кабинет директора и попросить перевести тебя из моего класса. Десять минут тебе на обдумывание. Думай», – сказал он. Десять минут я стоял и думал не о его классе, а о том, что мне предоставили выбор.

Я никогда ничего подобного раньше не чувствовал. Я так глубоко погряз тогда в своей зависимости, что уже забыл, что такое выбор, но я тогда вернулся в его класс. И когда я принял решение отказаться от зависимости шесть лет спустя, он был первым человеком, которому я позвонил и сообщил об этом.

Но тот выбор мне нелегко было сделать. Я был трезвым, и не знал, что делать. Я чувствовал себя растерянным. Беспомощным, как ребёнок. Тупым. Я был 24-летним взрослым, но эмоционально чувствовал себя подростком. Я не мог справиться со своими чувствами, потому что эмоционально не повзрослел. Мне нужно было, чтобы кто-то объяснил мне элементарные вещи.

Как реагирует трезвый человек, когда кто-то проходит перед ним без очереди?
Как относиться к критике? Как справиться с волнением и раздражением?
Как справиться с отверженностью? Как... как... как? Я полностью зависел от окружающих. Мне приходилось учиться всему заново.

Я жил в постоянном стрессе, волнении, страхе и полном разочаровании, но впервые в жизни я знал, что у меня есть выбор.

~ Продолжение истории Марка

ПОИСК ЗНАЧЕНИЯ

Опыт Марка показателен. Многие сталкиваются с трудностями в управлении эмоциями, когда прекращают зависимое поведение. Но у каждого этот опыт выглядит по-своему. Гнев, злость, страх, депрессия, или крайнее волнение – лишь ряд примеров чувств, которые могут испытывать люди. Некоторые даже оплакивают утрату своей зависимости или мир им кажется скучным или депрессивным, когда они трезвеют.

Есть те, у кого отрицательные эмоции становятся экстремальными. Даже банальные раздражители кажутся серьёзнее. Иногда это называют наплывом эмоций. Ощущение, что все эмоции от прошлых ран или личное чувство вины накатывают в раз. Эти эмоции могут захлестнуть, и это раскрывает ещё одну характеристику зависимости.

ЗАВИСИМОСТЬ – МАСТЕР МАНИПУЛЯЦИИ.

Зависимость заставляет нас усомниться в решении бросить её, манипулируя эмоциями. При этом головой мы понимаем, что наркотики это плохо, но наши чувства говорят об обратном. Становится невозможно доверять своим собственным чувствам. Что кажется правильным – не правильно, а что кажется неправильным – правильно. К сожалению, многие люди уходят из центров, или снова начинают употреблять вещества, потому что думают: «В трезвости нет ничего хорошего и правильного». Или: «Мне не справиться со всеми этими эмоциями».

И эти мысли вполне объяснимы, потому что эмоции часто достаточно сильные.

Но, повторимся, у них ровно столько силы, сколько мы им придаём. Если мы паникуем и принимаем радикальные решения, – как, например, уйти из центра – основанные на этих чувствах, то скоро снова вернёмся в рабство этой зависимости.

Но если мы выбираем довериться Богу, и осознать, что эти чувства со временем уйдут, Он научит нас управлять эмоциями. Бог начинает исцелять раны, и Он даёт сил справиться с манипуляциями. Зависимость пытается заставить думать, что у нас всего один вариант – и выбора нет. Но правда в том, что выбор есть всегда. На самом деле, существуют даже целые комбинации здоровых решений, которые мы можем принимать каждую минуту.

Если Марк был бы христианином, Бог забрал бы эти эмоции?

Ну, Марк и был последователем Христа тогда, и является им сейчас. Он открыто свидетельствует о силе Бога, ведущей нас к покаянию и в свободу от зависимости. Но этот путь был непростым. Он боролся со своими мыслями и эмоциями, когда отказался от алкоголя.

Он тоже не понимал, почему Бог допустил эту борьбу. Он испытывал разочарование и обвинял себя. Терялся в догадках, с ним ли что-то не так или Бог отвергает его. Но он преодолел эти сомнения, доверившись Господу.

Медленно, но верно, он стал чувствовать себя лучше по прошествии времени. Он приобрёл новые навыки и стал лучше справляться со своими эмоциями. Ещё он научился полагаться на Бога и окружающих. В конце концов, борьба закалила его. Он извлёк много уроков и приобрёл опыт, которым делится с большим количеством людей в качестве наставника Центра борьбы с зависимостью.

Кто-то начинает верить в Христа, молится, и получает мгновенное исцеление от последствий своих зависимостей. Другим приходится сражаться с эмоциями. Какой бы путь вам ни выпал, помните, что Иисус Христос готов и хочет пройти его с вами.

ПРОВЕРКА

1. Каким образом зависимость влияла или манипулировала твоими эмоциями или эмоциями знакомых тебе людей?

2. Как ты думаешь, почему зависимости настолько сильно влияют на эмоции?

СКАЖИ ЭТО ВСЛУХ

Почему зависимость так сильно влияет на эмоции?

Существует три основных способа, как зависимость манипулирует или влияет на эмоции.

#1 СОЗДАЁТ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ВИРТУАЛЬНУЮ РЕАЛЬНОСТЬ

В этом процессе снова участвуют нейромедиаторы. Когда они высвобождаются в центры удовольствия мозга, мы чувствуем себя удовлетворёнными. Мы испытываем эмоциональное удовлетворение или кайф. И вроде бы ничего страшного, вот только центр удовольствия мозга взломан. Он создан, чтобы приносить чувство удовлетворения от здоровых занятий или жизненных ситуаций. Вместо этого, зависимости манипулируют эмоциями и провоцируют заниматься тем, что наносит вред или разрушает жизнь.

Например: Если вы пережили травму или находитесь в ситуации, в которой вам угрожает опасность, зависимое поведение может принести временное облегчение. Но ведь травма уже получена, и ситуация по-прежнему может оставаться угрожающей. Пока вы не справитесь с эмоциями, и не предпримете действий к тому, чтобы опасность миновала, всё будет оставаться без изменений. Более того, зависимость повышает уровень опасности и степень вероятности получения травмы.

Зависимое поведение помещает нас в состояние ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ. Для участия в играх виртуальной реальности мы надеваем специальные очки, с помощью которых погружаемся в виртуальный, или вымышленный, мир, отключаясь от реальности. Зависимость действует точно так же, отключая нас от истины, и вызывая чувства удовлетворения, тогда как наши инстинкты заставили бы нас бежать в поисках безопасного места, или заставили бы менять ситуацию. Когда мы прекращаем зависимое поведение, снимаем эти «очки», боль от травмы, вины или горя может нахлынуть.

Разгон с эмоциональных 10 км/ч до 100 км/ч может быть сногсшибательным.

Так мы подошли к пункту 2.

#2 ТОРМОЗИТ РАЗВИТИЕ

Эмоциональная виртуальная реальность, созданная зависимостью, тормозит нас на том месте, где мы находились, когда зависимость появилась. Нам может казаться, что мы всё это время двигались вперёд, бежали марафон, или что там ещё зависимость может навязать нам, но правда в том, что мы застряли. Мы не живём реальной жизнью, мы не растём, и мы не развиваем навыки, которые помогают справиться с жизненными неурядицами.

Остановилось и эмоциональное развитие. Поэтому, когда эмоции накатывают, нам трудно. Как и Марку, нам кажется, что эмоции вышли из-под контроля, и мы не понимаем, как ими правильно управлять. Нам нужен Бог и помощь других людей, чтобы получить эти навыки.

Пример: Зависимость от порнографии может приносить временное ощущение эйфории, привязанности, или повышать самооценку, но привязанности на самом деле нет, человек не сможет построить отношения в реальной жизни. На самом деле, эта зависимость обесценивает, обесчеловечивает и унижает людей, которые вас окружают. Вы теряете навык построения реальных значимых, здоровых и угодных Богу отношений.

Примечание: Если вы находитесь в центре реабилитации, или недавно в трезвости, столкновение с реальностью с эмоциональной точки зрения может вас разочаровать или даже смутить. Не позволяйте гордыне заставлять вас отталкивать помощь, когда она нужна. Вы не одиноки, и признать, что вам нужна помощь – не проявление слабости, а мудрость!

#3 ПРИУЧАЕТ К ХАОСУ

Ещё одна тема, которую нужно затронуть – мы часто привыкаем к хаосу, характерному для зависимости. Зависимость часто производит бесконечные драмы и трудности. Мы манипулируем, лжём, и изворачиваемся в стремлении питать зависимость. Возникает зависимость от адреналина.

В отсутствие необходимости изворачиваться, мирное состояние трезвости может вызывать дискомфорт или даже скуку. Что теперь делать? Как выглядит жизнь без необходимости манипулировать и лгать? Как обходиться без адреналина?

Если это вам знакомо – вы такой не один. Просто дайте себе время привыкнуть. Если вы переживаете ломку, к остальным ощущениям может добавиться необходимость справляться с отупляющими эффектами толерантности, которую вы развили. Помните, мы говорили о них – это способ мозга защититься. Они уменьшают воздействие нейромедиаторов. Простые удовольствия жизни кажутся скучными, жизнь лишена красок. Из-за этого может возникнуть депрессия.

Эмоции после прекращения зависимости можно описать, как сброс скорости со 100 км/ч до 10. Если вы вовремя разберётесь в причинах происходящего, то сможете справиться с радикальными переменами. Также, это напоминание о том, что мозг начинает исцеляться, и снова может реагировать на простые удовольствия жизни, но на восстановление нужно время. Надежда есть. Исцеление возможно!

Примечание: Может возникнуть соблазн принять экстремальные решения, чтобы восполнить пустоту, которая раньше была занята адреналином. Сделайте шаг назад и оцените, что вам следует делать. Сейчас не стоит принимать серьёзных решений. Попросите совета со стороны и слушайте внимательно. Если этого не сделать – есть вероятность заменить одну зависимость на другую.

ПРОВЕРКА

1. Насколько успешно ты справляешься с эмоциями? Считаешь себя эмоционально зрелым? Почему да или почему нет?

2. Тебе или твоим знакомым случалось попадать в зависимость от эмоционального хаоса зависимости? Как это повлияло на тебя или на них?

ИССЛЕДУЕМ ПИСАНИЕ

Постоянно чувствуешь себя ужасно?

Поменяй фальшивку на оригинал

Давайте прочитаем: Ефесянам 5:18-20 и Галатам 5:22-23

Ефесянам 5:18-20 (Совр. перевод)

Не упивайтесь вином, это ведёт к распутству. Лучше будьте исполнены Духом.

¹⁹ Наставляйте друг друга в псалмах, гимнах и духовных песнях. Пойте и прославляйте Господа в ваших сердцах. ²⁰ Всегда и за всё благодарите Бога Отца во имя нашего Господа Иисуса Христа.

Галатам 5:22-23 (Совр. перевод)

Плод же Духа в нашей жизни – это любовь, радость, мир, долготерпение, доброта, доброжелательность, верность,²³ кротость, умение владеть собой. Против таких людей закон ничего не может сделать.

В послании ефесянам написано, что следует прекратить зависимое поведение, такое как

пьянство, а вместо него наполниться (103) _____ . Это подразумевает пение

псалмов, гимнов и духовных песен, и прославление Бога в сердцах.

В послании галатам перечислены плоды (результаты работы) Святого Духа, если Он живёт в

нас: любовь, (104) _____ , мир, долготерпение, доброта, доброжелательность,

верность, кротость и (105) _____ .

У каждой фальшивки всегда существует оригинал, настоящий продукт. Эффекты от зависимости серьёзно уступают тому, что Бог задумал для нас. Он желает, чтобы вы испытывали истинную любовь, радость и мир. Если вы расстроены, помните, что Бог создал ваш центр удовольствий. Он хочет, чтобы вы испытывали настоящую радость и удовольствия. А ещё Бог называет вас Своими детьми, а Он – щедрый Отец.

Он хочет, чтобы вы отпустили горе и печаль, и приняли Его радость. Обменяйте страх и волнения на «мир, превосходящий всякое понимание». Оставьте одиночество и депрессию, и войдите в Его великую любовь к вам. Отбросьте все прошлые занятия вашей греховой натуры, смирите себя в молитве, прославлении и благодарении, доверьтесь Святому Духу – пусть Он наполнит вас Своими оригинальными, настоящими благословениями.

А если я не чувствую никаких благословений? Что если мне всё равно трудно?

Благословения хорошо видно в Библии, и нам хочется их все и сразу. Никто не хочет, чтобы было трудно, но каждому из нас нужно извлечь определённые уроки и научиться ждать. Поверить в Иисуса Христа значит служить Ему и любить Его. За этим следуют благословения? Да. Но они не должны быть нашей основной мотивацией. Бог – не инструмент для получения благословений и не «волшебная палочка» для получения мгновенных результатов. Так что наберитесь терпения и прекратите казнить себя за то, что вам по-прежнему трудно справляться с эмоциями. Просто молитесь и знакомьтесь с Богом.

Мир через молитву и благодарение

Давайте прочитаем: **Филиппийцам 4:6-7 (Совр. перевод)** ещё раз

Не заботьтесь ни о чём, но во всём, через молитву и прошение, с благодарностью сообщайте ваши просьбы Богу. ⁷ Тогда мир Божий, превосходящий всякое понимание, будет хранить ваши сердца и умы во Христе Иисусе.

Это место Писания рекомендует нам не заботиться ни о чём, а все свои просьбы сообщать

Богу в (106) _____ и прошении, с (107) _____ .

Тогда мир Божий будет хранить наши сердца и умы.

Не теряйте надежду, если ожидание длится дольше, чем вам бы хотелось. В этом месте Писания не сказано, что мы избежим забот. На самом деле, из него следует, что не избежим. Но оно призывает нас возносить наши заботы к Богу в молитве с благодарностью.

Благодарность – тема, постоянно присутствующая в Библии. Попробуйте одновременно испытывать гордыню, горечь или злость и быть благодарными. Это невозможно. Лучше будьте благодарными. Бог нам ничего не должен. Мы не заслуживаем ни любви, ни радости, ни мира; но Он всё равно нам их обещает. Доверьтесь дарителю таких подарков, и терпеливо ждите.

А пока ждёте – попросите других верующих, наставников или пасторов помочь вам в этом деле. Когда не можешь доверять собственным чувствам, нужен совет и взгляд со стороны тех, кто уже продвинулся дальше на этом пути. Нужна квалифицированная помощь других.

ЧТО МЫ УЗНАЛИ?

Наш вопрос: Почему быть трезвым так трудно?

1. Зависимость – мастер (108) _____ .
2. Зависимость заставляет сомневаться в решении бросить, потому что манипулирует или влияет на (109) _____ .
3. Существует три основных способа, которыми зависимость манипулирует или влияет на эмоции.

 #1 Создаёт эмоциональную (110) _____ реальность

 #2 Тормозит (111) _____

 #3 Приучает к (112) _____
4. Для каждой фальшивки (зависимости) существует (113) _____ , настоящий продукт.
5. Бог желает, чтобы мы испытали истинную любовь, (114) _____ , и мир.
6. Также Он призывает отдавать все заботы, которые у нас есть по поводу своих чувств, Ему в (115) _____ с благодарением.
7. Мы призваны избегать гордыни, горечи или злости, выбирая быть (116) _____ .
8. Также, стоит стремиться получить квалифицированную (117) _____ от окружающих.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

1. Обдумайте свои чувства в последнее время. Напишите, каким образом эти эмоции влияли на тебя. Насколько сильно они влияют на твои решения? Не слишком сильно?

2. Отдай эти чувства Богу в молитве. Расскажи Ему, что ты чувствуешь, и попроси у Него силы, мудрости и мира. А теперь запиши, за что ты можешь поблагодарить Его сегодня, даже если это мелочи.

3. Следующий шаг – найти надёжного человека, который поможет тебе разобраться в эмоциях, и принятии верных решений, основанных на истинных, а не ложных чувствах.

На этой неделе я могу попросить _____ помочь мне в этом.

А потом можно попросить ещё _____ .



СТОП: Обсуди свои мысли и вопросы по этой главе с наставником.

Попроси его проверить твою работу и поставить здесь подпись прежде, чем перейдёшь к следующей главе.

Подпись наставника: _____

Глава 6 Сопутствующий ущерб

Наш вопрос:

Как зависимость влияет на отношения?

Когда люди женятся, они никогда не думают: надеюсь, мы оба станем зависимыми – вот круто будет! А когда рождаются дети, они не говорят: надеюсь, мои дети вырастут и станут успешными алкоголиками. Почему так? Потому что зависимость рушит отношения и жизни.

Можно рассказать тысячу разных историй о том, какой вред зависимость наносит отношениям. Но, думаю, каждый слышал такие истории. Все знают, что зависимость может разрушить брак, делает семьи неблагополучными, заставляет причинять вред другим людям, совершать преступления и разрушает самые основы доверия к нам людей, которых мы любим.

Зависимость никогда не бывает проблемой одного человека. Если вы попали в её ловушку и утешаете себя тем, что никому не причиняете этим вреда – не спешите. Нравится вам это или нет, каждый человек оставляет в жизни след. Мы влияем на людей, которые нас окружают.

В Библии написано, что мы пожнём (получим) то, что посеяли (отдали) (Галатам 6:7-8). К сожалению, на этом редко всё заканчивается. Люди, живущие рядом с нами, тоже пожинают то, что мы посеяли. Если сомневаетесь – посмотрите местные новости. Многие люди страдают от поступков или поведения других.

Мы люди, и живём не сами по себе, а в отношениях с другими людьми. Мы живём в обществе, и вносим в него вклад – плохой или хороший. Даже булочку в магазине купить невозможно без участия сотен людей, работающих на полях, на фабриках и в магазине. Мы зависим от других людей, и влияем на них. Зависимость отрицательно меняет наш социальный вклад в жизнь окружающих. Даже если вы полностью отгородились и живёте в домике в лесу, всё равно это так. Почему?

Потому что каждый человек рождён с определённой целью. Вы созданы Богом, вам даны уникальные таланты и способности, и вы имеете значение. Если вы уходите от мира, в нём остаётся незаполненное место. Без ваших посевов урожай меньше.

Что ж, исходя из истории вашей жизни, вы можете думать, что это к лучшему – меньше вреда. Но подумайте о людях, которым вы можете помочь, о семье, которую можете создать, или о миссии, которую сможете выполнить, если освободитесь от зависимости.

Помните, во введении мы говорили о духовном сражении? Так вот, оно ещё как реально и у вас есть враг – сатана – который не желает, чтобы вы задавали эти вопросы. Он не желает, чтобы вы знали, что созданы для определённой цели, что вы любимы и что Бог вас ценит. Сатане нужно, чтобы вас использовали, унижали и чтобы вы были в рабстве зависимости.

Зависимость – мощное оружие, потому что она изолирует нас. Как у любого опытного агрессора, первостепенные цели сатаны – контролировать, изолировать и создать зависимость. Если записывать это списком, зависимость относится к каждому из пунктов. Сегодня мы раскроем её тактики и поговорим о том, как зависимость влияет на отношения.

ПРОВЕРКА

1. Ты согласен с тем, что каждый человек влияет на других? Почему да или почему нет?

2. Какое влияние ты оказываешь на окружающих?

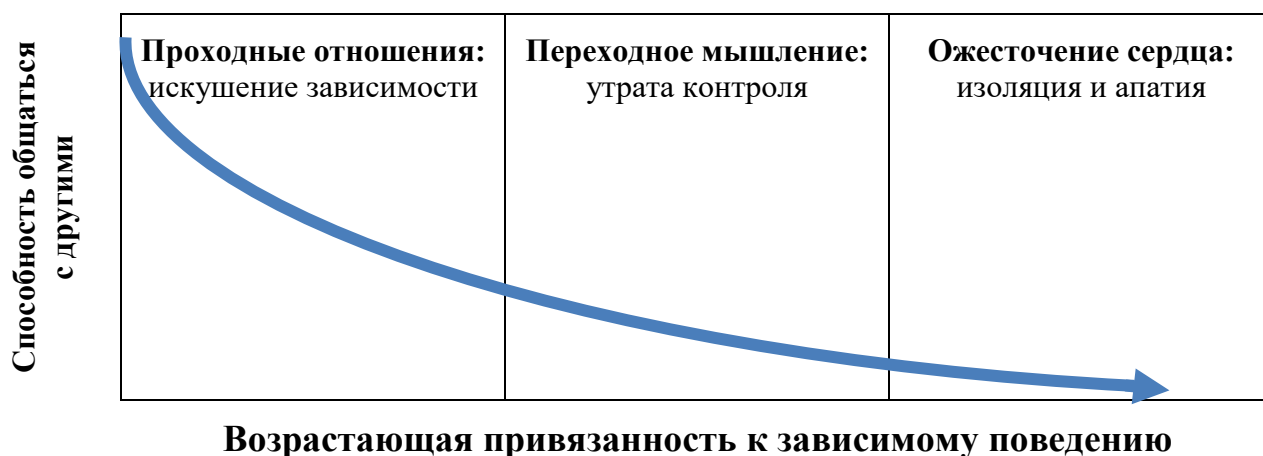
СКАЖИ ЭТО ВСЛУХ

Так ведь и другие люди мне вредят. В основном я здесь из-за этого. Я не один в этом виноват.

Может быть ты и прав. Велика вероятность того, что тебя обижали и причиняли боль, и ты пострадал от поступков или отвержения со стороны других людей. Но обвиняя других, ты и им даёшь повод. Они тоже могут переложить свою вину на других, и вина уходит всё дальше по цепочке. Или, эта цепочка может закончиться на тебе. Она прервётся, если ты признаешь свою вину, примешь решение простить, и возьмёшь на себя ответственность за свои поступки и решения.

Легче сказать, чем сделать. Никто ведь намеренно не рушит отношения. Почему тогда это так часто происходит?

Зависимость рушит отношения не сразу. Нет, зависимость начинает контролировать, изолировать и создаёт привязанность – постепенно. Можно разбить этот процесс на три основных этапа:



#1 ПРОХОДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ – ИСКУШЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ

Когда кто-то начинает употреблять вещества, они не думают: сегодня я стану зависимым. Нет, скорее это так: круто на вид, по описанию, и вообще прикольно! Вообще-то многие начинают употреблять в стремлении общаться с другими: давай сходим куда-нибудь и потусуемся! Тот парень или девчонка на экране выглядят круто. Все эти люди в клубах весело проводят время! Мы хотим общаться, а зависимость создаёт иллюзию фальшивой близости.

Эти связи фальшивые, потому что быстро становятся проходными. ПРОХОДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ строятся на общем опыте, но без глубины или близости. В таких отношениях проблемы или настоящие нужды не приветствуются – потому что проблемы это совсем не весело. Основное внимание всегда на зависимом поведении и ответ на все вопросы всегда – давай употребим ещё, и перестанешь думать о проблеме.

Примечание: Отношения, построенные на зависимом поведении, могут быть с любовью и принятием. Но помните, что принятие поведения, которое вам вредит – это противоположность любви. Любовь защищает, выстраивает вас, и противостоит, если это необходимо. Никакой любви нет в том, чтобы подбадривать человека, который собирается прыгнуть со скалы или пытаться утянуть вас в пропасть за собой.

Прокладное мышление снижает навыки выстраивать отношения с другими, потому что зависимое поведение становится вашим приоритетом и основным объектом внимания. Это приводит к этапу №2.

#2 ПЕРЕХОДНОЕ МЫШЛЕНИЕ – УТРАТА КОНТРОЛЯ

Когда человек погружается в зависимость, смысл всей жизни – питать это поведение. Всё остальное, в том числе, люди и отношения, уходят на второй план. Мы начинаем мыслить переходно. ПЕРЕХОДНОЕ МЫШЛЕНИЕ значит, что мы начинаем рассматривать и относиться к людям, как к чему-то, что можно использовать. Отношения становятся средством питания нашей зависимости. Если другие люди встают на её пути – мы избавляемся от них.

По мере развития подобного склада мышления мы начинаем лгать, манипулировать и намеренно причинять вред другим, чтобы получить то, что нам нужно. Мы оставляем за собой следы СОПУТСТВУЮЩЕГО УЩЕРБА или вреда в жизни. Мы думаем, если не можешь дать мне то, что я хочу – ты мне бесполезен. Мы обесчеловечиваем и обесцениваем других людей, когда зависимость начинает нас контролировать. Отношения распадаются. И мы переходим на третий этап.

#3 ОЖЕСТОЧЕНИЕ СЕРДЦА – ИЗОЛЯЦИЯ И АПАТИЯ

Когда зависимость начинает контролировать нас, мы теряем желание и способность любить и строить отношения с другими. Мы отталкиваем людей и саботируем отношения, не позволяя приближаться. В оправдание своего поведения мы обвиняем других в своих проблемах или в гневе обрушиваемся на тех, кто пытается помочь. Мы ИЗОЛИРУЕМСЯ и чувствуем АПАТИЮ. Мы не заинтересованы в построении здоровых отношений.

Физическая толерантность способствует апатии, потому что мозг становится менее чувствительным к нейромедиаторам, которые высвобождаются естественным путём при общении с другими людьми. Отношения не кажутся приятными или важными.

Мы созданы, чтобы жить в обществе, а зависимость изолирует нас от других людей, вызывая привязанность к ней. Понимаете, насколько эффективно это орудие для нашего врага?

Его тактика – контроль, изоляция и разрушение!

ИССЛЕДУЕМ ПИСАНИЕ

После сопутствующего ущерба надежда остаётся?

Сила раскаяния

Давайте прочитаем: Иезекииль 36:25-27 и 1 Иоанна 1:9

Иезекииль 36:25-27 (Синодальный перевод)

И окроплю вас чистою водою, и вы очиститесь от всех скверн ваших, и от всех идолов ваших очищу вас. ²⁶ И дам вам сердце новое, и дух новый дам вам; и возьму из плоти вашей сердце каменное, и дам вам сердце плотное. ²⁷ Вложу внутрь вас дух Мой и сделаю то, что вы будете ходить в заповедях Моих и уставы Мои будете соблюдать и выполнять.

1 Иоанна 1:9 (Совр. перевод)

Если же мы открыто признаем наши грехи, то Он простит их нам и очистит нас от всякой неправедности, потому что Он верен и справедлив.

В книге пророка Иезекииля Бог говорит с израильтянами, которые были в плену и в рабстве в чужой стране. Он обещает, что Он очистит их от ВСЕХ их (118) _____ и ВСЕХ их (119) _____. И даст им новое (120) _____, заменив их каменное сердце.

В 1 послании Иоанна мы находим Божье обетование нам. Если мы (121) _____ наши грехи, Бог (122) _____ и очистит нас от всякой неправедности.

Есть ли надежда? Да! Бог занимается тем, что берёт сердца из камня и даёт им новую жизнь. Но есть условие: нужно смириться и раскаяться. Мы использовали, обижали и манипулировали другими людьми, чтобы получить то, что нам нужно? Мы служили идола (зависимости), а не Богу? Нужно признать свои грехи, и поверить, что Иисус Христос может простить, исцелить и восстановить. В этом и есть наша надежда.

Примечание: На нас также лежит ответственность признать или возместить ущерб людям, которым мы навредили, но об этом мы поговорим в курсе Освобождение 507.

Бог примирения (восстановления)

Давайте прочитаем: 2 Коринфянам 5:18-20 и Иоанна 1:12

2 Коринфянам 5:18-20 (Совр. перевод)

А всё это от Бога, который примирил нас с собой благодаря Христу и дал нам служение примирения.¹⁹ То есть Бог во Христе примирил с собой мир, не осуждая людей за их грехи, и Он повелел нам возвещать весть об этом примирении.²⁰ Итак, мы посланники Христа, так как через нас с людьми говорит Бог. Поэтому мы умоляем вас от имени Христа: примиритесь с Богом.

Иоанна 1:12 (Совр. перевод)

Но всем тем, кто Его принял и кто поверил в Его имя, Он дал власть стать детьми Божьими.

1 послание коринфянам учит нас, что Бог (123) _____ нас с собой благодаря Иисусу и дал нам служение (124) _____.

Евангелие от Иоанна учит нас, что те, кто принял и поверил в имя Иисус Христa, получают власть стать (125) _____ Божьими.

Если мы принимаем Иисуса Христа, Бог примиряет нас с Собой. Что это значит?

Примириться значит восстановить разрушенные отношения. Когда отношения с Богом будут восстановлены, он отправит нас помогать восстанавливаться другим – приводить людей к Богу. Нашей новой миссией становится приглашать других людей в новую жизнь с Христом – чтобы их каменные сердца тоже были заменены благодаря Его любви и прощению. Бог дарит нам любовь и выстраивает настоящие отношения с другими людьми. Заменяет фальшивки проходных и переходных отношений истинной близостью, любовью и благодатью.

Примечание: Если хотите узнать больше об истинной близости с Богом и другими людьми, хорошим источником информации для вас станет серия Осмысленная близость.

Не забывайте, что Бог называет нас Своими СЫНОВЬЯМИ и ДОЧЕРЬМИ. Мы больше не рабы зависимости, а члены семьи Бога – с вечным наследием бесконечной жизни в избытке. И эта семья огромная! У тебя появятся братья и сёстры всех рас, национальностей, возрастов и происхождений, которые могут наставлять и поддерживать тебя.

Фальшивые связи, продиктованные зависимостью, будут контролировать, изолировать и ломать вас. Вам трудно поверить, что Иисус может помочь с вашими проблемами? Вы готовы позволить Ему показать вам, что может быть иначе? Сможете смириться и покаяться? Готовы стать членом Божьей семьи? Мы молимся, чтобы это было так. Ждём и надеемся приветствовать вас дома!

ПРОВЕРКА

1. Каким образом зависимость повлияла на твои отношения или отношения людей, которых ты знаешь?

2. Как ты думаешь, как могли бы измениться твои отношения, если бы ты покался и встал на путь восстановления?

ЧТО МЫ УЗНАЛИ?

Наш вопрос:

Как зависимость влияет на отношения?

1. Зависимость (126) _____ отношения и жизни.
2. Если говорить об отношениях, зависимость контролирует, (127) _____ , и создаёт привязанность к себе – постепенно.
3. Три этапа процесса разрушения отношений зависимостью.
 1. (128) _____ отношения: основаны исключительно на общем опыте без глубины
 2. (129) _____ мышление: отношение к окружающим как к объектам для использования
 3. Ожесточение (130) _____ : изоляция и апатия создают ещё большую привязанность к зависимому поведению
4. Однако Бог занят тем, что берёт сердца из камня и даёт им новую (131) _____ .

5. Чтобы обрести эту новую жизнь, нам нужно смириться и сделать ряд важных

(132) _____.

6. Когда мы принимаем веру в Иисуса Христа, Бог называет нас (133) _____

и (134) _____ — членами Божьей семьи.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

1. Завершая этот курс, мы хотим задать важный вопрос: Ты поверил в Иисуса Христа? Готов ли ты стать членом семьи Бога? Если да, пожалуйста, сейчас сделай паузу и помолись. Не медли ни минуты.

Всё очень просто: Поговори с Богом и расскажи Ему, что ты грешник, и тебе нужно прощение, что ты веришь в смерть Иисуса на кресте ради того, чтобы тебе получить это прощение, веришь в то, что Он воскрес из мёртвых, чтобы дать тебе вечную жизнь. Прими эти дары и пригласи Бога в своё сердце. Попроси Его заменить твоё сердце из камня на новое.

2. Если ты молился этой молитвой сегодня, или когда-то раньше, попробуй сейчас написать Богу молитву благодарности. А если ты пока не готов принять такое решение, запиши ниже свои мысли об этом.

3. Какие части твоего сердца всё ещё ожесточены на других людей? Осталось непростительное, чувство вины за поступки в прошлом или апатия в отношении к окружающим? Напиши об этом ниже и вознеси всё это к Богу в молитве.



СТОП: Обсуди свои мысли и вопросы по этой главе с наставником.

Попроси его проверить твою работу и поставить здесь подпись прежде, чем перейдёшь к следующей главе.

Подпись наставника: _____

КАК ТЫ ДУМАЕШЬ?

Своими словами ответь на следующие вопросы по результатам завершения обучения.

1. Для чего нам разбираться в зависимости?

2. Что о зависимости сказано в Библии?

3. Как зависимость влияет на наш организм?

4. Как зависимость влияет на наше мышление?

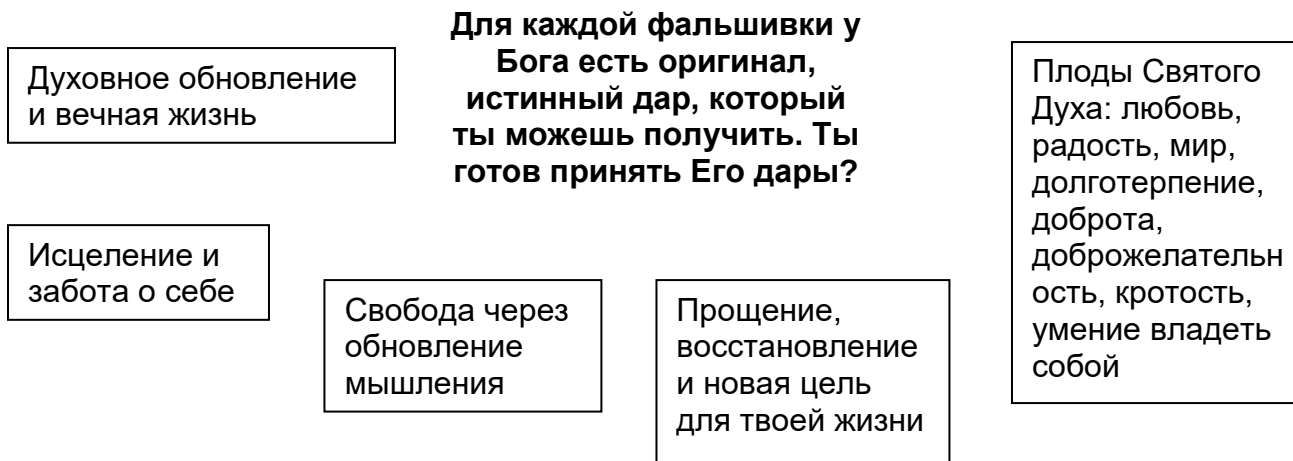
5. Почему трезвость это так трудно?

6. Каким образом зависимость влияет на отношения?

Что дальше?

Если посмотреть со стороны на то, что открылось нам в этом курсе, может возникнуть искушение выключить свет обратно. Подумать, а что если я просто щёлкну выключателем? Принимать ложь отрицания, беспомощности и безнадежности кажется проще, чем столкнуться с реальностью. Но развидеть то, о чём мы говорили в этом курсе, невозможно.

Зависимость это фальшивка, паразит, диктатор, мастер манипуляции и изолятор. Она разрушает духовную жизнь, вредит твоему организму, контролирует мысли и эмоции, крушит отношения – если ты это допускаешь. Я ещё раз повторю – если ты это допускаешь. У тебя есть выбор!



Никто не может выбрать эти дары для тебя, и Бог не обещает, что новая жизнь будет простой. Но немедленные и вечные преимущества стоят куда больше, чем мы когда-либо могли ожидать. Мы не заслуживаем и не можем заработать этих даров прощения, милости и любви.

Единственное, что мы можем – посвятить себя любви к Богу всем своим сердцем, свободным от идолопоклонства зависимости. Мы молимся, чтобы ты принял эти дары и позволил Святому Духу заменить твоё сердце из камня новым. Прими Божью любовь, посмотри в лицо своим страхам и продолжай **ходить в Свете!**

Возможности для роста

Место Писания

Повтори основные места Писания из этого курса и запиши здесь по памяти.

Ссылка: _____

Обдумай всё, что ты узнал.

Подумай

1. Ты выполнил испытание этой недели? Да или Нет.
2. Если не выполнил, поясни, какие обстоятельства тебе нужно преодолеть, чтобы выполнить дальнейшие испытания?

3. Если выполнил, поясни, каким образом испытания повлияли на тебя?

Подведи итоги

4. Назови основные истины, которые ты узнал на этом уроке или которые помогли тебе.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Применяй

5. Как практическое применение этих истин может помочь тебе в жизни?

6. Как практическое применение этих истин может помочь окружающим тебя людям?

Что делать

7. Назови несколько шагов, которые ты можешь предпринять, чтобы применить эти истины на практике.

1.

2.

3.

4.



СТОП: Обсуди свои мысли и вопросы по этой главе с наставником.

Попроси его проверить твою работу и поставить здесь подпись прежде, чем перейдёшь к следующей главе.

Занятие окончено – Подпись наставника: _____

Оценка завершена – Подпись наставника: _____

Твои примечания

Здесь запиши любые свои мысли, вопросы, молитвы или примечания, которые появились у тебя после работы по этому учебнику. Здесь также можно писать комментарии к любому из обсуждений или занятий, которые проходили у тебя с наставником или другими студентами по этой теме.

[illegible]

[illegible]

[illegible]