

Ще лише раз —
І БІЛЬШЕ
НЕ БУДУ...





Ще лише раз – і більше не буду...

Чи є якийсь спосіб позбутися залежності?

Залежність – це не лише заборонені наркотики чи безпробудне пияцтво. Марія, наприклад, не може втриматися від надмірного вживання їжі, Білл – від регулярного перегляду порнографії, а Карла – від онлайн-гри Бінго... Список залежностей можна продовжувати до безкінечності.

Хто винен у тому, що є залежності? Залежності – це просто погані звички, чи за ними криється щось набагато серйозніше?

Що потрібно для змін? Чи необхідне тут лікування або якась терапія? Чи можливо цілковито позбавитися залежності, і скільки це потребуватиме часу?

В цій брошурі ми розглянемо, що таке залежності, як вони впливають на наше життя в цілому, і чому завжди є надія для кожного з нас.



Залежність

Бути залежним – це мати пристрасть до чогось, що має значний контроль над життям. Можливо, вас це здивує, але багато людей залежні від таких дрібних речей як їжа, робота, спорт, шопінг, гроші тощо.

Бувають медичні причини залежності. Але більшість залежностей – то результат нашого вибору. Наприклад, залежність певної людини від азартних ігор почалася,

.....

можливо, з того, що вона намагалась заповнити порожнечу у своєму житті чимсь хвилюючим.

**Залежність –
це пристрасть
до чогось, що
має значний кон-
троль над життям.**

.....

Багато людей шукають у своєму житті те, що дає їм насолоду, відчуття влади й контролю. Ми прагнемо задовольняти свої потреби і робимо все можливе, щоб добре почуватися. Коли ж гострота приемних відчуттів

зменшується, ми повертаємося до своїх залежностей за наступною “дозою”, не зважаючи на ту шкоду, яку вони можуть заподіяти. “В момент кайфу”, коли, наприклад, робимо чергову ставку, факт збільшення фінансового тиску на свою сім’ю здається чимось далеким, нереальним. Ми потрапляємо в порочне коло.

Можливо, деякі з наступних ознак залежності здадуться вам знайомими:

- **Особлива потреба в чомусь, зростаюча зосередженість на цьому.**

- **Відмова бачити в цьому щось погане.**
- **Відчуження у взаємовідносинах.**
- **Збудження, депресія або страх, коли немає того, від чого відчуваєте задоволення, кайф.**

Незалежно від того, як саме ви потрапляєте у пастку залежності, маєте спитати себе: “Що я буду з цим робити? Чи дійсно я бажаю зупинити це?” Це найголовніше.

Чому виникає залежність?

Залежність дає тимчасове відчуття полегшення й контролю у цьому світі, який часто буває непередбачуваним і завдає болю.

Полегшення. Самотність, нудьга, депресія, почуття вини, жалю, відчуття себе непотрібним – все це можуть бути ті речі, від яких ми шукаємо полегшення. І часто знаходимо це полегшення, коли “підсідаємо” на певний спосіб отримання задоволення або “кайфу”. Але зрештою ми лише посилюємо ті моменти у своєму житті, що викликають у нас розчарування та біль, яких прагнемо позбутись. А коли залежність від певних задоволень починає руйнівним чином контролювати наше життя, ми зрештою починаємо усвідомлювати, що потребуємо вже звільнення не лише від своїх проблем, але й від тих залежностей, в яких намагалися знайти задоволення та полегшення.

Контроль. Всі намагання контролювати залежність чимось нагадують приватний килим-літак, що відносить нас у світ, де, як нам здається, ми все контролюємо. В цьому удаваному світі є прості способи врегулювання ставлення до себе та інших людей. Залежності обіцяють нам втіху, насолоду й контроль, але лише в даний момент! Пізніше ми розуміємо, що нічого ми не контролюємо, натомість наші залежності контролюють нас. Ми переко-

нуємо самих себе, що все ще керуємо своїм життям, але насправді перетворилися на рабів власних бажань.

В нас також виникає ще одна емоція: сором. Нам соромно через свою залежність, і цей сором заважає нам просити допомоги в інших. У багатьох випадках сором тримає нас у пастці залежності навіть міцніше за оманливі обіцянки полегшення та комфорту.

З кожним отриманням задоволення, до якого спонукає

.....

Залежність

*дає тимчасове
ВІДЧУТТЯ ПОЛЕГШЕН-
НЯ Й КОНТРОЛЮ
У ЦЬОМУ СВІТІ,
ЩО ЧАСТО БУВАЄ
НЕПЕРЕДБАЧУ-
ВАНИМ І ЗАВДАЄ
БОЛЮ.*

.....

нас залежність, насолода зменшується, а відчуття сорому посилюється. Поступово слабшає наша здатність відкриватись іншим. Однак багатьом із нас здається, що ту порожнечу в нашій душі, яка постійно збільшується, краще заповнювати задоволеннями, що їх пропонує залежність, ніж звертатися за допомогою до інших. Ми більше схильні звинувачувати у своїх проблемах інших, ніж чекати від них помочі.

Отже, ми почуваємося цілковито у пастці. Ми не хочемо втрачати своїх друзів, родичів, але не знаємо, як їм відкритись, бо не уявляємо, як зможемо жити без своїх залежностей. Ми можемо намагатись якимось вирішити проблему залежності – викинути пляшки з алкоголем, заблокувати на своєму телефоні ігорні сайти. Але потім, через кілька тижнів або навіть днів, знову відчуваємо гостру потребу в такому приємному і звичному для нас полегшенні. Ми швидко піддаємося спокусі знову і потім почуваємося навіть гірше, ніж раніше.



Що потрібно для звільнення від залежності?

Щось має викликати в нас бажання розірвати кайдани залежності. Для більшості з нас цим “щось” може стати що завгодно, починаючи від відкриття нашого гріха і закінчуючи несподіваним гострим усвідомленням, що конче потребуємо змін. Безперечне одне: для звільнення необхідна духовна допомога. Ми ніколи не будемо задоволені лише їжею, алкоголем, наркотиками, сексом чи роботою. Залежність – це не просто фізична проблема. Щоб розірвати пута залежності, маємо зрозуміти, чого ми насправді потребуємо на глибокому рівні.

Дати Богу центральне місце у своєму житті. Нема нічого поганого в наших бажаннях та потребах. Бог, наш Творець, захотів, щоб ми пізнали, що таке задоволення, свобода, почуття значущості. Але ми руйнуємо себе тим, яким саме чином намагаємося задовольнити свої бажання. Джерелом справжньої задоволеності є Бог, а не “речі”!

Августин колись сказав: “Ти створив нас для Себе, і не заспокоїмося ми, доки не знайдемо в Тобі спочинок”. Якщо в центрі нашого життя не буде благий Бог, Який любить нас, ми неодмінно будемо все більше зосереджуватися на власних бажаннях, які зрештою візьмуть над нами гору.

Але як би там не було, дуже легко отримувати від речей маленькі радощі! Відкрити чергову пляшку спиртного –

набагато простіший спосіб відчутти радість, ніж тривалий важкий шлях виправлення, коли ми чесні перед Богом та людьми, що нас оточують.

Перебуваючи в пастці залежності, ми понад усе боїмося, що інші відвернуться від нас. Ось чому ми не хочемо мати близьких стосунків ні з ким – навіть з Богом. Але Ісус Христос залишив нам обітницю:

“Прийдіть до Мене, усі струджені та обтяжені, і Я вас заспокою! Візьміть на себе ярмо Моє, і навчіться від Мене, бо Я тихий і серцем покірливий, і знайдете спокій душам своїм”.

Матвія 11:28-29

Відчутти потребу в Господі. Майже 2000 років тому Ісус Христос здобув репутацію Друга грішників. У першу чергу це означало, що Він проводив час із людьми, чие життя було занапащене гріхом. Але Ісус Христос не прийшов на землю судити людей. Він прийшов спасти нас, визволити від наших гріхів, падінь та залежностей. Ісус сказав: “Бо Бог не послав Свого Сина на світ, щоб Він світ засудив, але щоб через Нього світ спасся” (Ів. 3:17).

Коли Ісус вмер на хресті, Він зробив це заради нас. Він врятував нас від гніву Божого – гніву через те, як ми жили й живемо. Всі ми нехтували Богом, живучи натомисть заради самих себе. Всі

.....
Можливо, ми ніколи цілковито не позбавимося потягу до колишніх залежностей, але маємо завжди зосереджуватися на Господі.
.....

ми догоджали собі і ставали при цьому рабами різних залежностей.

Ісус не просто вмер заради Своїх друзів чи хороших людей. Він вмер за таких грішних, як ми з тобою. Вмер за людей, що знаходяться в пастці руйнівних бажань щодо сексу, алкоголю та будь-чого іншого. Ось чому апостол Павло міг сказати наступне:

“Не обманюйте себе: ні розпусники, ні ідоляни, ні перелюбники, ні блудодійники, ні мужоложники, ні злодії, ні користолюбці, ні п’яниці, ні злоріки, ні хижаки Царства Божого не впадкують вони! І такими були дехто з вас, але ви обмились, але освятились, але виправдались Іменем Господа Ісуса Христа й Духом нашого Бога”.

1 Коринтян 6:9-11

Якщо таких грішних людей Бог очистив і дозволив їм увійти у Боже царство – коли вони увірували в Ісуса, – то є надія для всіх нас. Бог не спасає і не очищує “хороших людей”. Ісус Сам казав:

“Лікаря не потребують здорові, а слабі. Я не прийшов кликати праведних, але грішників на покаєння”.

Марка 2:17

Ми боїмося, що від нас відвернуться інші люди. Але сплативши за наші гріхи, Ісус гарантує цим, що Бог ніколи не відвернеться від нас. Однак потрібно попросити в Нього прощення і віддати в Його руки своє життя. Ось що означає бути християнином.

Ходити перед Богом. Чи страждають християни від залежностей? Так, страждають. Люди борються із залежностями до того, як вручили Христу своє життя, і після

того, як отримали Боже прощення. Ті чи інші слабкості можуть залишатися з нами до кінця життя.

Саме християнам апостол Павло адресував наступні слова:

“І не впивайтесь вином, в якому розпуста, але краще наповнюйтесь Духом, розмовляючи поміж собою псалмами, і гімнами, і піснями духовними, співаючи й граючи в серці своєму для Господа, дякуючи завжди за все Богові й Отцеві в Ім'я Господа нашого Ісуса Христа”.

Ефесян 5:18-20

Апостол Павло попереджав християн, що вони не застраховані від таких речей, як зловживання алкоголем. Але він також пояснював, що християни можуть жити, покладаючись більше на Бога, ніж на себе. Це в якійсь мірі і мав на увазі апостол, коли закликав “наповнюватися Духом”. Християни знають, що Бог перебуває в них Духом Святим, і це гарантує стовідсоткову щоденну єдність із Ним. Вже не потрібно одному змагатися зі своїми залежностями. Натомість можемо покладатися на Бога і жити життям, сповненим вдячності, тому що Христос зробив все необхідне для нашого спасіння.

Можливо, ми ніколи цілковито не позбавимося тягу до певних залежностей, але маємо завжди зосереджуватися на Господі, дякуючи за гарантоване місце на небесах.

На перехресті

Не має значення, з якою залежністю ви боретесь: Бог пропонує той же самий вибір усім нам. У Біблії Ісус Христос зображує Себе як Того, Хто стоїть біля дверей і стукає, кажучи:

“Ось Я стою під дверима та стукаю: коли хто почує Мій голос і двері відчинить, Я до нього ввійду, і буду вечеряти з ним, а він зо Мною”.

Об’явлення 3:20

Ісус пропонує нам прощення та дружбу. Він стукає у двері нашого серця – і від нас залежить, чи зможе Він увійти. Він ніколи не вдирається силоміць. Маємо прийняти свідоме рішення довіритись Йому.

Можливо, сама думка про те, що Бог стукає у ваші двері, викликає у вас справжню паніку. Адже ви знаєте, що у вашому житті є темні закутки, яких ви не бажаєте Йому показувати. Але маємо пам’ятати, що Господь є Бог. Він знає кожного з нас достеменно. Він бачить кожную нашу помилку, кожную нашу невдачу, кожную нашу залежність.

Однак Ісус Христос бажає, щоб ми впустили Його у своє життя. Йому вже відомі всі наші падіння та слабкості, адже Він помер за них на хресті. Коли відкриваємо двері Ісусу Христу, то впускаємо Того, Хто несе нам прощення, спочинок та зцілення. Господь не приходять у наше життя, щоб судити нас. Він приходять, щоб дати нове життя з Богом, обітницю неба і стійкість – щоб могли довіряти Йому і жити Його силою.

Ісус дає можливість змінити напрямок нашого життя, щоб відтепер зосереджуватись не на собі та своїх залежностях, а на Господі. Все починається з чесної бесіди з Ісусом Христом, під час якої ми відкрито визнаємо свої залежності, свій біль; визнаємо ту шкоду, що вчинили, і підкоряємо своє життя Його піклуванню.



Ознаки внутрішніх змін

Визнання, що лише Бог може зцілити наш біль. Всі наші залежності спрямовані на те, щоб уникнути болю, але зрештою вони призводять лише до ще більшого болю. Бог – єдиний, Хто дарує справжній мир і вічне життя.

“Хто є мені на небесах, окрім Тебе? А я при Тобі на землі не бажаю нічого! Гине тіло моє й моє серце, та Бог скеля серця мого й моя доля навіки”.

Псалом 73:25-26

Визнання, що потребуємо допомоги. Наші залежності в цілому є результатом нашого вибору. Вони вражають нас і оточуючих. Потребуємо попросити прощення у Бога та людей, яким заподіяли шкоду. Важко визнавати, що ми перестали контролювати свої залежності. Однак, розповідаючи іншим про свою проблему, ми відкриваємо правду про свої залежності і перестаємо жити подвійним життям. Бути чесним перед Богом не означає збільшення тягаря провини. Натомість це дозволяє нам наблизитися до Нього, щоб отримати прощення і навчитися довіряти Йому.

Вдячність.

“Блаженний, кому подарований злочин, кому гріх закрито”.

Псалом 32:1

Ті, хто увірували в Ісуса Христа, мають багато причин бути вдячними! Тепер їхнє життя визначається не їхніми залежностями, а обіцянкою Бога бути з ними, спрямовувати їх, прощати і одного дня радісно зустріти на небесах.

Християни мають усиновлення в Господі. Вони – Його діти! (Еф. 1:5). Ми заслуговуємо на Божий гнів, однак Христос віддав Своє життя, щоб спасти нас від суду. Як не дякувати Йому за це? Як можна не приймати Його як нашого Господа і Спасителя?

Покладання на Бога. “Капітуляція” є головним принципом християнського життя. Ми капітулюємо не перед ворогом чи залежністю, а перед Самим Богом, підкоряючись Його шляхам. “Капітуляція” перед Богом – то не одноразове рішення, коли потребуємо допомоги для подолання залежності. Це є життєвий принцип, яким маємо керуватися в щоденному житті. Наше вдоволення та мир триватимуть лише тоді, коли ми будемо укорінені в незмінному Господі, Який нас любить. Можемо віддати в Його руки всю свою боротьбу, розуміючи, що Він має вдосталь сили, щоб нам допомогти й забезпечити всім необхідним. Його Святий Дух, Який перебуває в нас, зміцнить і спрямовуватиме нас щодня.

Служіння іншим. Коли ми перестаємо зосереджуватися на самих собі, то отримуємо свободу служити Богу та іншим людям, яких створив Господь. Якщо сповідали свої гріхи Богу, то нема більше причин щось приховувати, а значить більше непотрібно тримати дистанцію з іншими. Християни можуть смиренно служити іншим – піклуватись про них та ділитися своїм свідченням. При цьому вони не повинні відчувати провини або сором, адже Ісус Христос заплатив за всі їхні гріхи.

“Що в усякій скорботі Він нас потішає, щоб змогли потішати й ми тих, що в усякій скорботі знаходяться, тією потіхою, якою потішує Бог нас самих”.

2 Коринтян 1:4

Отримання допомоги

На жаль, якого б прогресу ми не досягли у зціленні від своїх залежностей, нас завжди будуть дошкуляти наші егоїстичні бажання. Церкви наповнені людьми, які мають різні духовні проблеми, але твердо вірять, що Ісус Христос є їхнім Спасителем і джерелом щоденного зміцнення. Церква є тим місцем, де ви можете бути відкритими щодо власних духовних проблем і мати взаємодіюче спілкування з іншими без страху, що від вас відвернуться!

Церква не завжди може допомогти, коли йдеться про медичні та психічні наслідки деяких залежностей. Тому буде мудрим звертатися за порадами до лікарів, гуртів підтримки та консультантів. Але церква вчить тому, що Ісус Христос зробив для нас, нашого спасіння, завдяки чому можемо жити з радісною впевненістю і вдячністю Богу.

Якщо ви не відвідуєте жодної церкви, поговоріть зі знайомими християнами щодо приєднання до якої-небудь общини, щоб вам мати регулярні зустрічі з тими віруючими, що борються з такими ж залежностями, як і ви. Вас може здивувати, скільки допомоги можна отримати в церкві. Дуже важливо, щоб ви не змагалися зі своїми залежностями самотньо, але щоб мали друзів-християн, які б молилися за вас, підбадьорювали і допомагали вам не зводити погляду з Господа Ісуса Христа, з Яким одного дня побачимося лицем до лица.



Серія “Погляд вглиб” пропонує християнам чудове біблійне вчення. Незалежно від того, новонавернений ви чи зрілий християнин, маєте широкий вибір невеликих біблійних статей, що торкаються багатьох важливих тем і питань.

Місія служіння “Хліб Наш Насущний” – зробити доступною і зрозумілою для кожного мудрість Божого Слова, що змінює життя. Ми сповнені щирого бажання допомогти читачам наближатись до Бога й свідчити про віру своїм знайомим. Будь ласка, розкажіть про брошури серії “Погляд вглиб” тим, кому вони дійсно потрібні. Ви можете завантажити будь-яку брошуру даної серії у PDF форматі [на сторінці “Погляд вглиб”](#) сайту **ukrainian-odb.org**.

Всі наші ресурси доступні для кожного без будь-яких фінансових зобов’язань. Однак, якщо ви бажаєте підтримати фінансово служіння “Хліб Наш Насущний”, можете зробити це, натиснувши посилання “Пожертвувати”.

ПОЖЕРТВУВАТИ