

Zastosowanie biblijnego planu leczenia w zwalczaniu uzależnień/nałogów

written by Tim Jennings, M.D. | April 29, 2020



Wszystkie nałogi albo uzależnienia - mogą to być narkotyki, alkohol, seks, czy inne - można objąć tą samą definicją: „kompulsywne angażowanie się w czynności przynoszące krótkotrwałe wynagrodzenie, a długoterminowe zniszczenia.”

Bez względu na rodzaj uzależnienia sprawiającego przemijającą przyjemność - nawet jeśli jest ono akceptowalne przez społeczeństwo - jeśli go nie przewyciężysz, zawsze cię usidli i zniszczy. Różne formy terapii są dostępne i stosowane w próbach przewyciężenia nałogów, włącznie z poradnictwem oraz lekami, lecz sukces terapii w wielkiej mierze jest zależny od tego, czy Bóg jest uwzględniony w procesie kuracji.

Jednym z najczęstszych sposobów leczenia uzależnień są 12-stopniowe programy rehabilitacyjne, których zasady zostały po raz pierwszy opublikowane w książce z 1939 r. „Anonimowi Alkoholicy: Historia o tym, jak tysiące mężczyzn i kobiet zostało uzdrowionych z alkoholizmu.” Wiele głęboko wierzących osób pyta, czy stosowane stopnie są skuteczne, a także czy są oparte na Biblii.

Chociaż często są przedstawiane w sposób ogólny (by nie urazić niechrześcijan), jednak stopnie te

zostały opracowane na zasadach procesu nawrócenia oraz duchowego dojrzewania, co jest jedną z przyczyn wyjaśniających, dlaczego programy te są tak skuteczne.

Głównym celem tych 12 stopni jest nie tylko wyleczenie z uzależnień, ale również uzdrowienie serca, ponieważ niezaleczone rany emocjonalne często prowadzą do nałogów, które są postrzegane jako środki samoleczenia. Spójrzmy po krótko na biblijne podstawy tych 12 stopni czy kroków.

Krok Pierwszy:

„Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec nałogu - że nasze życie stało się niekierowalne.”

Musimy przyznać, że nie potrafimy się wyleczyć sami, że nie jesteśmy w stanie utrzymać własnego życia pod kontrolą i że potrzebujemy pomocy - Zbawiciela.

„A Jezus ... powiedział im: Nie zdrowi, lecz chorzy potrzebują lekarza. Nie przyszedłem wzywać do pokuty sprawiedliwych, ale grzeszników.” (Mk 2:17)

Krok Drugi:

„Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowy rozsądek.”

Musimy poznać prawdę o Bogu - że Jego głównym przedmiotem zainteresowania jest zbawienie (a nie potępienie) człowieka, oraz że ma zdolność uzdrowienia nas.

„Tak bowiem Bóg umiłował świat, że dał swego jednorodzonego Syna, aby każdy, kto w niego wierzy, nie zginął, ale miał życie wieczne. Bo Bóg nie posłał swego Syna na świat, aby potępił świat, lecz aby świat był przez niego zbawiony.” (Jn 3:16,17).

„A ja, jeśli będę wywyższony nad ziemię, pociągnę wszystkich do siebie.” (Jn 12:32)

Krok Trzeci:

„Podjęliśmy decyzję, aby powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga.”

Musimy otworzyć serce dla Boga (takiego, jakim Go postrzegamy) oraz pozwolić, by Jego moc przemieniła i uzdrowiła nas od wewnątrz.

„Przyjdźcie do mnie wszyscy, którzy jesteście spracowani i obciążeni, a ja wam dam odpoczynek. Weźcie na siebie moje jarzmo i uczcie się ode mnie, że jestem cichy i pokornego serca, a znajdziecie odpoczynek dla waszych dusz. Moje jarzmo bowiem jest przyjemne, a moje brzemie lekkie.” (Mt 11:28-30). „Oto stoję u drzwi i pukam. Jeśli ktoś usłyszy mój głos i otworzy drzwi, wejdę do niego i spożyję z nim wieczerzę, a on ze mną.” (Ap 3:20)

Krok Czwarty:

„Zrobiliśmy wnikliwą i odważną osobistą inwenturę moralną.”

Musimy przestać uciekać od prawdy o sobie i własnej bezradności. Uzdrawienia możemy spodziewać się jedynie wtedy, gdy będziemy uczciwi wobec siebie.

„Prawda was wyzwoli.” (Jn 8:32).

„Przeniknij mnie, Boże, i poznaj moje serce; wypróbuj mnie i poznaj moje myśli; i zobacz, czy jest we mnie droga nieprawości, a prowadź mnie drogą wieczną.” (Ps 139:23,24)

Krok Piąty:

„Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.”

Ten krok dotyczy łaskawości w relacjach. Gdy wyznajemy własną niegodziwość oraz odczuwamy miłość i akceptację ze strony zarówno Boga jak i ludzi, wówczas miłość wstępuje w miejsce wstydu i hańby i umożliwia nam robienie postępów w procesie leczenia (zob. Jn 8:1-11).

„Jeśli więc [ktoś] jest winny jednej z tych rzeczy, ma wyznać swój grzech.” (Kpł 5:5).

„Wyznawajcie jedni drugim swe upadki oraz módlcie się jedni za drugich, byście zostali wyleczeni. Wielki wpływ ma modlitwa sprawiedliwego.” (Jk 5:16).

„Bracia, jeśli przydarzy się komuś jakiś upadek, wy, którzy jesteście duchowi, poprawiajcie takiego w duchu łagodności, uważając każdy na samego siebie, abyś i ty nie był kuszony. Jedni drugich brzemiona noście, a tak wypełniajcie prawo Chrystusa.” (Gal 6:1,2).

Krok Szósty:

„Staliśmy się całkowicie gotowi, żeby Bóg usunął wszystkie te wady charakteru.”

Musimy rozwinąć w sercu szczerość. Bóg nie może usunąć z nas tego, czego usilnie się trzymamy. Jeśli naprawdę chcemy się uwolnić, musimy szczerze pragnąć rozstać się z nałogiem.

„Oczyszczę ich z wszelkiej nieprawości, którą zgrzeszyli przeciwko mnie, i przebaczę im wszystkie winy, jakimi zgrzeszyli przeciwko mnie i jakimi wykroczyli przeciwko mnie.” (Jer 33: 8).

„I pokropię was czystą wodą, i będziecie czyści. Oczyszczę was ze wszystkich waszych nieczystości i ze wszystkich waszych bożków. I dam wam nowe serce, i włożę nowego ducha do waszego wnętrza. Wyjmę serce kamienne z waszego ciała, a dam wam serce mięsiste. Włożę mego Ducha do waszego wnętrza i sprawię, że będziecie chodzić według moich ustaw i będziecie przestrzegać moich sądów, i wykonywać je.” (Ez 36:25-27).

„Takie zaś jest przymierze, które zawrę z domem Izraela po tych dniach, mówi Pan: Dam

moje prawa w ich umyśle i wypiszę je na ich sercach. I będę im Bogiem, a oni będą mi ludem.” (Heb 8:10)

Krok Siódmy:

„Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.”

Musimy zobowiązać się do codziennego wyznania, że jesteśmy bezsilni w usiłowaniach zmiany własnego charakteru i natury oraz codziennie zwracać do Boga o udzielenie nam swojej odnawiającej mocy i obecności.

„Obmyj mnie zupełnie z mojej nieprawości i oczyść mnie z mego grzechu.” (Ps 51:2).

„Stwórz we mnie serce czyste, o Boże, i odnów we mnie ducha prawego.” (Ps 51:10)

Krok Ósmy:

„Zrobiliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy, i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.”

Gdy doznajemy prawdziwego odnowienia serca, trwoga i egocentryzm ustępują miejsca miłości do innych, a samooszukiwanie zmienia się w prawdomówność. Przestajemy się okłamywać i zaprzeczać prawdzie, a zamiast tego stajemy się miłośnikami prawdy – w tym prawdy o sobie. Kiedy Stworzyciel uzdrawia nas, zmieniają się nasze motywy i wzrasta w nas prawdziwa miłość do innych.

Krok Dziewiąty:

„Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.”

Kroki ósmy i dziewiąty mają pomóc nam zastosować nowe metody, zasady i motywy w życiu – będziemy myśleć więcej o innych, a mniej o sobie. W ten sposób będziemy robić postępy w Bożej kuracji i wyzwoleniu się od nałogów.

„Jeśli więc przyniesiesz swój dar na ołtarz i tam przypomnisz sobie, że twój brat ma coś przeciwko tobie, zostaw swój dar tam przed ołtarzem, idź i najpierw pojednaj się ze swoim bratem, a potem przyjdź i ofiaruj swój dar.” (Mt 5:23,24)

Krok Dziesiąty:

„Prowadziliśmy nadal osobistą inwenturę, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.”

Powinniśmy dołożyć wszelkich starań, by nowe błędy nie zakorzeniały się w nas i nie stawały się nawykami. Codziennie musimy się egzaminować w świetle Bożego planu na życie i zdrowie oraz stosować Jego zasady.

„Bądźcie więc wykonawcami słowa, a nie tylko słuchaczami, oszukującymi samych siebie. ... Lecz kto wpatruje się w doskonałe prawo wolności i trwa w nim, nie jest słuchaczem, który zapomina, lecz wykonawcą dzieła, ten będzie błogosławiony w swoim działaniu.” (Jk 1:22,25)

Krok Jedenasty:

„Staraliśmy się przez modlitwę i medytację poprawiać nasz świadomy kontakt z Bogiem, tak jak Go rozumieliśmy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.”

Musimy wzrastać w relacjach z Bogiem, wzmacniając nowo utworzone, zdrowe obwody neuronalne, co z czasem wprowadzi trwałe, pozytywne zmiany w mózgu.

„Dlatego weźcie pełną zbroję Bożą, abyście mogli przeciwstawić się w dzień zły, a wykonawszy wszystko, ostać się. Stańcie więc, przepasawszy wasze biodra prawdą, przywdziawszy pancerz sprawiedliwości, i obuwszy nogi w gotowość ewangelii pokoju. A przede wszystkim weźcie tarczę wiary, którą będziecie mogli zgasić wszystkie ogniste strzały złego. Weźcie też hełm zbawienia i miecz Ducha, którym jest słowo Boże; we wszelkiej modlitwie i prośbie modląc się w każdym czasie w Duchu, czuwając nad tym z całą wytrwałością i z prośbą za wszystkich świętych.” (Ef 6:13-18).

Krok Dwunasty:

„Przebudzeni duchowo w rezultacie tych kroków staraliśmy się nieść to posłanie innym uzależnionym i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.”

Musimy pozwolić, aby miłość Boża przepływała przez nas do innych: im więcej dajemy, tym więcej otrzymujemy.

„Pokój wam. Jak Ojciec mnie posłał, tak i ja was posyłam.” (Jn 20:21)


Chciałbym również zwrócić uwagę na inny ważny aspekt w leczeniu się z nałogów, o którym nie było mowy w 12 Krokach:

„Biorąc w niewolę każdą myśl na posłuszeństwo Chrystusowi.” (2Kor 10:5).

Nauka ujawniła, że nawet jeśli zdołamy uniknąć niezdrowych czynności (np. zażywania substancji, gier hazardowych), to jeśli będziemy się w nie angażować w wyobraźni, wówczas będą się uruchamiać te same obwody neuronowe, co w rzeczywistym zachowaniu. Oznacza to, że jeśli tęsknimy za nałogiem w głębi ducha, jeśli rzewnie wspominamy „stare, dobre czasy”, jeśli chcielibyśmy go posmakować, ale odmawiamy sobie tylko dlatego, że zdajemy sobie sprawę, że nam robi szkodę (albo nas zabije), wówczas nowe obwody neuronalne się nie umocnią, a charaktery nie zmienią. Osoby w takiej sytuacji nigdy prawdziwie nie uwolnią się od uzależnienia.

Jednakże, kiedy zmieniamy nie tylko swoje zachowanie ale również sposób myślenia, stopniowo wzmacniamy obwody neuronalne w mózgu, a to, co kiedyś sprawiało nam przyjemność, z czasem stanie się odpychające.

Jest to prawdziwa wolność, która wywodzi się jedynie z łączności z Chrystusem!

 Dr Timothy R. Jennings jest lekarzem psychiatrą, psychofarmakologiem, międzynarodowym mówcą, członkiem specjalnym American Psychiatric Association i członkiem Southern Psychiatric Association. Jest prezesem i założycielem Come and Reason Ministries, a także prezesem Southern and Tennessee Psychiatric Associations. Dr Jennings jest autorem wielu książek, w tym: "The God-Shaped Brain", "The God-Shaped Heart", "The Aging Brain", i "Czy to naprawdę może być tak proste?".