

Путеводитель к программе роста

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ

Вероника Рей

(перевод Криволапова В.Г.)

Впервые опубликована в августе 1988 года

Примечание редактора:

Учебно-просветительские материалы Хейзельдена содержат разнообразную информацию по химической зависимости и другим подобным проблемам. Наши публикации не обязательно являются материалами Хейзельдена или его программами, они также не выражают официальную точку зрения какой-либо организации, связанной с Двенадцатью Шагами. Эта книга с любовью посвящается следующему поколению ... с надеждой, что знания и правда сделают вас свободными.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление

ПЕРВЫЙ ШАГ

Правда о Силе

История Лауры

Бессилие

Сдаемся для того, чтобы вырасти

Строительство прочного фундамента

ВТОРОЙ ШАГ

«Поверил ...»

«... Сила, более могущественная, чем мы...»

История Боба

«... Могло бы вернуть нам здравомыслие».

ТРЕТИЙ ШАГ

История Сюзанны

Жить сегодняшним днем

Понимая волю Бога

Принятие всего

Принимаем все, что дает нам жизнь

Строим фундамент

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ

Сила написанного слова.

История Карла

Глядя на нашу жизнь

Глубокая и бесстрашная инвентаризация

ПЯТЫЙ ШАГ

Быть откровенными с другими

История Джанет
Преднамеренное самораскрытие
ШЕСТОЙ ШАГ
Отказываемся от отрицательных черт нашего характера
Обновление
Становимся новыми самим
История Джонатана
Оставляем наше упрямство
СЕДЬМОЙ ШАГ
История Барбары
Анализируя Шаги
Наша Высшая Сила может помочь.
Место для роста
Улучшаем наши перспективы
ВОСЬМОЙ ШАГ
Вырабатываем новые умения выживания
Помогая другим, помогаем себе
Улучшаем наши взаимоотношения
История Пенни
Готовимся заглаживать вину
ДЕВЯТЫЙ ШАГ
Настоящие изменения
Заглаживаем вину опосредованно
История Стивена
Двигаемся вперед
ДЕСЯТЫЙ ШАГ
Частые критические обзоры
Критические обзоры в конце дня
Долгосрочные критические обзоры
История Карены
Смотрим на себя
ОДИННАДЦАТЫЙ ШАГ
Молитва
Медитация
История Маргот
Внушения (аффирмации)
ДВЕНАДЦАТЫЙ ШАГ
Делимся с другими
История Дэвида
Здоровый, счастливый стиль жизни.
Приложение «А»
Организации, которые могут оказать помощь.
Приложение «В»
Круг чтения
Приложение «С»

Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков
Приложение «D»
Медитации
Внушения (аффирмации)

Признательность

Выражаю чувство глубочайшей признательности всем пионерам, чья работа над проблемами взрослых детей алкоголиков и их выздоровления помогла мне подготовить эту книгу. Мне также хотелось бы поблагодарить Анонимных Алкоголиков за подарок в виде Двенадцати Шагов: моего издателя в Хейзельден Эдьюкейшинал материалз, Ребекку Пост за ее веру в меня и в этот проект; моих мужа и дочь и мою подругу Катю А. За их неизменную поддержку и вдохновение, а также любящую, исцеляющую, созидающую силу вселенной.

Вступление

*Вчера мы получили то, что они нам дали.
Сегодня мы получаем то, что даем сами себе.*

Эрни-Ларсен

Программы Двенадцать Шагов помогли миллионам людей, выздоравливающих от химической зависимости и различных форм дисфункционального поведения. В этой книге будет обсужден каждый Шаг. Особое внимание будет уделено проблемам взрослых детей алкоголиков, а также проблемам детей в семьях, где господствуют губительные манеры поведения. Здесь нет ничего нового или необычного. Эти идеи стары как сама философия и они такие же классические, как Золотое Правило. Многие из нас знают их, но возможно, бояться жить по ним. Некоторые из нас сами себя вводят в заблуждение, веря, что мы строим свою жизнь на этих идеях и что наши проблемы - это дело рук внешних сил, которые работают против нас.

Но выигрыш от работы по Шагам может быть огромным. Программа предоставляет нам базу для получения и сохранения духовного здоровья и гармонии. Эта программа содержит в себе предложения и полезные инструкции для исцеления. Но какие бы инструменты мы не использовали - группы по Двенадцати Шагам, частые обсуждения, друзей, чтение, медитацию - исцеление приходит их глубоко спрятанного в каждом из нас месте, которое связывает нас с нашей Высшей Силой.

Эти Двенадцать Шагов изначально были написаны для Анонимных Алкоголиков (А.А). Как взрослые дети алкоголиков, мы можем приспособить Шаги для наших нужд. В Первом Шаге мы можем заменить слово «алкоголь» на такие слова, как: «алкоголизм», «наркотическое пристрастие», «физическое насилие», «сексуальное насилие». Этот Шаг также может помочь нам разобраться в том, какое воздействие оказали на нашу взрослую жизнь испытанные в детстве переживания. В Двенадцатом Шаге мы можем заменить слово «алкоголики» на слова «другие» или «другие взрослые дети». Приспособление Шагов к другим условиям не изменит их содержания. Они могут работать на нас, так же как и на миллионы алкоголиков.

Эта книга поможет вам пройти по Шагам, выявить существующие у вас проблемы и встать на путь исцеления. Программа Двенадцать Шагов не является радикальным средством излечения болезни. Мы прорабатываем Двенадцать Шагов за двенадцать дней или недель и вдруг неожиданно излечиваемся. Мы глубоко прорабатываем каждый Шаг, причем делаем это постепенно, не спеша, в приемлемом для нас темпе. Затем по мере необходимости возвращаемся к Шагам вновь. Мы учимся использовать Шаги во всех сферах нашей жизнедеятельности, причем в течение всей жизни, пока идет процесс выздоровления.

Те из нас, кто вырос в семьях, пораженных алкоголизмом или какими-то другими пагубными пристрастиями, возможно думают, что наши проблемы прекратились как только мы выросли и покинули родительский дом. Уже у взрослых у нас было единственное желание - начать новую жизнь, оставив прежнюю в прошлом. Со стороны мы могли казаться преуспевающими. Но некоторые из нас продолжали страдать от глубоких внутренних болей, неконтролируемого и разрушительного поведения.

Крыши наших домов укрывали не только нас, но и алкоголизм, другие пристрастия и такие проблемы, как физическое и сексуальное насилие. В результате окружавшая нас среда была заполнена хаосом, непредсказуемостью, напряжением и страхом. Жизнь в такой обстановке заставляла нас - детей приспосабливаться к ней. В нас развивалось умение выживать, а не умение жить. Некоторые образцы такого поведения мы принесли в нашу взрослую жизнь. Они, возможно, мешали нам расти и быть счастливыми.

Мы можем обнаружить у себя некоторые присущие взрослым детям алкоголиков черты. В частности такие как: низкая самооценка, стремление искать одобрения, склонность к вранью, недоверие людям, боязнь рассерженности других и критики, страх перед одиночеством. Другими подобными чертами могут быть: чувство вины, стыд за самих себя, стремление спасти других и брать за других ответственность на себя, опасение быть покинутыми и стать слишком обязательными.

Мы, возможно, убедили себя в том, что другие люди и какие-то внешние обстоятельства сформировали эти чувства, отношения и поведение. Мы можем думать, что наше детство в доме родителей не имеет никакого отношения к нашим взрослым проблемам. Мы можем отрицать и подавлять наши истинные чувства, и делать это до тех пор пока нам не станет казаться, что у нас их вовсе нет.

В конце концов мы можем осознать, что материальные удобства не обязательно делают нас счастливыми. Наше поведение может вести к саморазрушению, но мы, как нам кажется, не можем остановиться. Не обязательно опускаться до дна прежде, чем начать работать над Двенадцатью Шагами. Однако большинства из нас цепляются за старые привычки и знакомые убеждения даже тогда, когда мы причиняем боль другим и себе. И только какой-то кризис или откровение вынуждают нас увидеть, что происходит что-то ужасно неправильное, и мы в одиночку не в силах исправить это.

Сейчас мы готовы принять так необходимую нам помощь - программу выздоровления Двенадцать Шагов. Это духовная программа, а не переложение религиозной. Нам не нужны религиозные убеждения для того, чтобы пользоваться Шагами или наслаждаться получаемыми от этого результатами. Программа работает на людей любого вероисповедания, а также на агностиков и атеистов. Нам надо только захотеть честно посмотреть на себя, постараться проработать все Шаги и придерживаться идеи Высшей Силы, вне зависимости от того, как мы ее постигли. Работая над Шагами, мы

развиваем внутреннее ощущение того, что для нас значит Высшая Сила. В этой книге я использую слова «Бог» и «Высшая Сила» как взаимозаменяемые. Они предназначены для того, чтобы выразить значимое наиболее приемлемое для нас восприятие этого понятия. Сдав свое упрямство Высшей Силе, мы можем освободиться от эмоциональных и физических страданий, и найти новую любовь, счастье и рост.

Если мы откроем наше сердце и ум и позволим нашей Высшей Силе вести нас к выздоровлению, результаты придут сами собой. Старайтесь работать над Шагами день за днем, не ожидая блестящих результатов. Все, что от нас требуется, это приверженность работе, честная оценка себя и своей жизни и желание принять помощь, которая нам нужна для выздоровления. День ото дня мы становимся сильнее и здоровее. Наша жизнь становится менее болезненной и сложной. Через Высшую Силу мы учимся любить себя и других и находим внутренний мир и умиротворение.

В последующих главах вы увидите как разные люди научились распознавать свои, как взрослых детей алкоголиков, проблемы и как Двенадцать Шагов помогли им прийти к лучшей жизни. Имена и примеры, используемые в этой книге, изменены, но описываемые эпизоды базируются на реальных фактах из жизни взрослых детей. Если будут какие-то совпадения, то это чистая случайность или же результат того, что все взрослые дети имеют одинаковые проблемы и поведение.

Теперь мы можем уйти с дороги недоверия страха и обиды. Мы можем начать путешествие по своему внутреннему миру.

ПЕРВЫЙ ШАГ

Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.

Когда я перестану драться со львами?
Мелоди Битти

Начало всегда кажется трудным, не так ли? Изменения пугают. Прямо в Первом же Шаге записано слово - бессильный. Пугает, не правда ли? Никто не хочет чувствовать себя бессильным. Всю жизнь мы пытаемся (стараемся) контролировать обстановку и людей. Нам нравится думать, что мы можем сделать в жизни все, что захотим и изменить все, что нам не нравится. Но несостоятельность семей, в которых мы выросли, оказала на нас соответствующее влияние. Мы можем ловить себя на том, что делаем что-то саморазрушающее даже тогда, когда нам кажется, что мы стали лучше знать себя и окружающий мир.

Мы, возможно, именно сейчас обнаруживаем свое бессилие перед химической зависимостью, перед другими недугами, и понимаем, каким образом они сделали нашу жизнь неуправляемой.

Можем ли мы управлять собой без посторонней помощи? Абсолютно нет. Но, возможно, с самого раннего детства жизнь научила нас ценить и использовать наш ум и наше я для контроля нашей жизни и управления ею.

Мы, возможно, поверили, что наше тело, талант и интеллект могут дать нам то, что мы хотим. Мы, возможно, пытались сделать себя похожими на нашего учителя, начальника, главу государства и других людей, которые, как нам казалось, обладали способностью. Успешно управлять собой. Уже взрослыми мы, возможно, не понимали почему результаты нашей деятельности никогда в полной мере не соответствуют тому, что мы ожидаем. И тем не менее мы можем продолжать делать то, что никогда не работало и никогда не будет работать.

Осознание своего бессилия и неуправляемости жизни противоречит тому, чему многих из нас научили. Это новый взгляд на нашу жизнь. Мы можем. Мы можем недоумевать, а как же мы достигнем своих целей, если верим в свое бессилие. Мы можем утверждать, что не утратили контроля над жизнью, многого достигли. Можем верить в то, что другие люди и внешние обстоятельства явились причиной наших неудач. Мы можем придумывать все немыслимые предлоги для объяснения своих проблем, но никогда не признаем своего бессилия.

Правда о Силе

Бессилие, как понятие, приводит нас в ужас до тех пор, пока мы не поймем, не почувствуем и не примем его. Мы можем бояться, что признание собственного бессилия приведет к крушению нашего внутреннего мира. Будучи детьми химически зависимых людей и из дисфункциональных семей, мы выросли в обстановке хаоса и неразберихи. Чтобы внести в наш мир какой-то смысл и чувствовать себя в безопасности мы возможно, развили в себе глубокое желание контролировать всех и вся в своей жизни. Мы, вероятно, воображали, что сможем контролировать других и решить свои проблемы только в том случае, если будем хорошими и будем очень стараться.

Будучи взрослыми, мы, возможно, хотели создать ложный образ контролируемой, стабильной жизни. Чтобы добиться этого мы стали стремиться к разного рода достижениям и материальным приобретениям. Мы, возможно, нашли разумное объяснение своим чувствам изолированности, страха и вины. Мы, возможно, взвалили вину за свое пораженческое поведение на внешние факторы. Мы, возможно, игнорировали наши нужды и боль ради благополучного фасада. Мы, возможно, держались за работу, оплачивали счета, вели домашнее хозяйство и растили детей. Мы, возможно, много работали, чтобы создать впечатление упорядоченной, размеренной и умиротворенной жизни. И все же при внимательном рассмотрении видим, что никогда в жизни не были по-настоящему способны управляться с делами, на которых базируется наше счастье.

Веря, что у нас есть силы для того, чтобы манипулировать людьми и событиями, мы ставим себя в жалкое положение. В Первом Шаге мы избавляемся от этой ошибочной уверенности. Но мы не отказываемся от

силы, мы принимаем то, что у нас, для начала, никогда не было силы и никогда ее не будет.

Отношения с людьми и события никогда не развиваются в точном соответствии с нашими планами. Мы часто обнаруживаем, что проявляем настойчивость в отношениях и поведении даже тогда, когда они противоречат нашим самым здравым суждениям. Многое, включая наше тело, пытается сказать нам, что с нами не все в порядке, но мы отказываемся слушать. Большинству из нас требуется острейший кризис для того, чтобы разрушить имеющиеся заблуждения. Мы можем оказаться в глубокой депрессии, можем порвать важные для нас отношения, у нас может ухудшиться здоровье. Любой кризис вызывает у нас чувство безнадежности. Для некоторых из нас ощущения грядущей обреченности достаточно для того, чтобы испугаться и чтобы у нас появилась боязнь правдиво смотреть на себя, на свою жизнь и искать помощь.

История Лауры

«Я помню тот самый момент, когда вокруг меня все стало рушиться» - вспоминает взрослый ребенок Лаура. «Мы были в гостях у сестры моего мужа. Нам надо было проехать 400 миль на автомашине, всю дорогу я была за рулем. Я знала, что не смогу выдержать положение пассажира, если автомашину будет вести муж. Я была уверена, что буду кричать по поводу того, как он ведет автомашину и что мы заедем не туда. Мне было легче за рулем. «Как бы то ни было, когда мы прибыли на место, моя невестка разместила нас в прихожей на диван-кровати. Я увидела старый матрас в полуподвальной комнате и подумала, почему она не предложила нам спать там, по крайней мере там было бы уединение. Я устала в дороге и хотела пораньше лечь спать, но все сидели в прихожей, смотрели телевизор. Я проснулась рано утром потому, что у меня было ощущение, что мы, находясь в прихожей, лежим в проходе. Кроме того в доме была одна ванная комната, так что я приняла душ и оделась пока никто еще не встал.

«Невестка готовила завтрак довольно поздно, и я между тем уже вливала чашку чая, а использованный пакетик клала на блюдце рядом с раковиной. Когда она приходила готовить, то выбрасывала этот пакетик. Такое повторялось снова и снова - она выбрасывала пакет с чаем, который я использовала только один раз. Я не могла понять, как можно быть такой расточительной при их доходах».

Лаура посвятила свое пребывание в гостях тому, чтобы заставить всех рано завтракать и поздно обедать. Она пыталась давать своей невестке уроки по кулинарии и постоянно раздавала советы на все случаи жизни, начиная от того, как убрать дом и кончая тем, как экономить деньги. Она постоянно убиралась, закрывала окна и запирала двери. Найти приемлемое для всех развлечение было невозможно, так что Лаура угрюмо продолжала свои дела. «Один день мы провели в зоопарке. Мне хотелось пойти на пляж, но никто меня не поддержал. Мы отдали невероятно много денег только за то, чтобы

войти в зоопарк, и затем час за часом по жаре ходили мимо вольеров и смотрели на животных, от которых шел неприятный запах. Когда мы наконец сели обедать, я не поверила своим глазам, увидев сколько стоит какая-то сосиска и жареное мясо. Я просто не стала есть. После этого мы снова долго ходили. Мне все это надоело и я настояла на том, чтобы поехать домой. Я устала и чувствовала слабость. Видимо, сказывалось то, что я не ела, и была зла на всех, поскольку они вынудили меня потратить целый день на этот скучный и вонючий зоопарк. Всю дорогу до дома я дулась на всех».

Когда они вернулись домой, то не могли попасть в него. На двери было два замка, и когда они уезжали утром, то Лаура, защелкнула замок, которым хозяева никогда не пользовались. Ключа от него ни у кого не оказалось, никакой другой возможности войти в дом не было. Лаура закрыла все окна, чтобы дом не нагревался и можно было сэкономить на аэрокондиционере.

«Мое состояние было ужасным. Мне было жарко, я устала, хотела есть. Я чувствовала, что все очень злы на меня. Хозяевам пришлось вызвать слесаря, чтобы взломать замок. На это ушел час времени и стоило немало денег. Мой муж был в ярости и даже не пытался скрыть это в присутствии других. Мы ужасно поссорились.

«Я знала, что не права, хотя и пыталась защищаться. Я вдруг осознала, что стремилась сделать все сама. Я просто не могла позволить им позаботиться обо всем самим в их собственном доме и делать все так, как им надо. Я не могла расслабиться и воспринимать все таким, как оно есть. Мне казалось, что в доме я бы все сделала по-другому. Пребывание в гостях было для меня пыткой, к тому же я доставила много неприятностей другим. Именно тогда я поняла, что есть что-то неправильное в моем поведении и действиях и что мне нужна помощь».

Бессилие

Как и Лаура, мы приходим к Первому Шагу тогда, когда в один прекрасный момент осознаем, что наши попытки контролировать и манипулировать не работают. Наша жизнь кажется вышла из-под контроля. Что бы мы не предпринимали, дела идут хуже. Мы вынуждены признать, что что-то не так, и что мы не можем справиться с этим в одиночку. Наша жизнь по форме стала своего рода чередой реакций на обстоятельства, с которыми мы постоянно сталкивались в детстве.

В наших потаенных мыслях мы, возможно, строго осуждаем себя. Мы, возможно, стараемся скрыть комплекс собственной неполноценности, действуя с позиций превосходства. Мы даже можем понравиться людям, ответственность за которых берем на себя, и которых пытаемся спасти. Или же могли оставаться лояльными к людям и взаимоотношениям с ними даже тогда, когда они доставляли нам огорчения. Мы продолжали быть лояльными из-за боязни, что нас оставят, а так же потому, что нуждаемся в одобрении других. Может случиться и так, что стабильная, нормальная жизнь покажется

нам скучной и некомфортной, и мы начнем искать приключения и забавы. Мы можем и сами развить у себя пагубные привычки и зависимое поведение.

Больше всего мы можем отрицать то, что болезненные ощущения идут из нашего детства. Мы можем спрятать их так глубоко, что будем не в состоянии чувствовать или выразить их. На этой почве у нас могут возникнуть проблемы с близкими людьми и мы можем почувствовать оторванность от других и депрессию. При наличии такой депрессии мы будем не способны реализовать себя через работу или взаимоотношения с другими и наслаждаться жизнью. У нас могут появиться головные боли, приступы тревоги, язва желудка и другие болезни.

Каким бы образом ни возникла проблема - это постоянное и прогрессирующее расстройство. Оно может породить такое ощущение, что мы падаем на дно - болезненный и пугающий кризис, который заставляет нас осознать, что наши усилия по осуществлению контроля не работают. Мы можем страдать эмоционально и даже физически, пока не начнем проявлять заботу о себе. Вот почему Первый Шаг в процессе выздоровления связан с необходимостью отказаться от иллюзии контроля, и от «власти» над событиями и людьми. Он также признает, что воздействие алкоголизма и других семейных неурядиц делают нашу жизнь неуправляемой. Когда мы не слушаем наше сердце, то оно плачет и кричит, говорит громкие слова и негодует, и делает это до тех пор, пока так или иначе не привлечет к себе наше внимание.

В процессе работы над Первым Шагом мы можем посмотреть на свою жизнь и четко увидеть ее. Хотя мы, возможно, пытались изменить себя или заставить людей и события быть такими, какими мы хотим их видеть, мы никогда в действительности их не контролировали. В конце концов мы осознаем, что наше «я» и я, как личность, не обладаем силой, способной изменить что-то. Мы видим, что не можем сделать это в одиночку. Первый Шаг разбивает вдребезги то отрицание, которое мы так усердно сохраняли. Алкоголизм или насилие, с которыми мы жили, распространили их силу на нас, и сейчас мы стоим лицом к лицу с этой правдой. Мы признаем поражение, но не неудачу. Нельзя назвать неудачей нашу неспособность сделать невозможное. Мы не контролировали обстоятельства, связанные с нашей семьей. Даже уже став взрослыми, мы не можем контролировать пагубные пристрастия и другие семейные проблемы. Когда мы признаем это, мы можем научиться тому, чтобы принять наше бессилие. После этого мы можем получить помощь, которая нам нужна для того, чтобы излечиться от пережитого в детстве и от того пагубного воздействия, которое эти переживания оказали на нас.

Сдаемся для того, чтобы вырасти

Мы работаем над этим Первым Шагом потому, что глубоко в себе чувствовали свое бессилие и неуправляемость собственной жизнью. Сейчас мы признаем это открыто и принимаем его. Мы отказываемся от нашего желания управлять миром, поскольку знаем, что это невозможно. Теперь мы можем начать выбираться из глубин заблуждений, разочарования и отчаяния.

Этот честный взгляд на себя готовит нас к работе, которую мы можем проводить сейчас, Шаг за Шагом, для жизненного исцеления. Мы на пороге выздоровления.

Как только мы приняли наше бессилие, мы становимся свободными и готовы для более полноценной жизни. Мы можем расслабиться, отступить назад для того, чтобы посмотреть на то, где мы были. Скоро мы почувствуем невидимую руку нашей Высшей Силы, которая осторожно ведет нас в другом направлении. Это похоже на то, что мы как будто вновь родились - вновь открываем ту часть себя, которая не является нашим «я», личностью или телом. Та крошечная искорка глубоко в нас, которая поддерживала в нас жизнь во время всех невзгод, может скоро превратиться в пламя. Мы можем начать двигаться вперед, принимая успех и счастье в нашу жизнь, и при этом зная, что мы не создадим и не достигнем их, занимаясь контролем и манипулированием.

Строительство прочного фундамента

Дорога, которой мы сейчас идем, не является гладкой и прямой. Для того, чтобы успешно осилить эту дорогу, нужны мужество, приверженность программе и время. Первый Шаг призывает нас набраться мужества для того, чтобы вести себя честно, бросить вызов нашему отрицанию и принять имеющиеся опасения. Требуется приверженность идее выздоровления, чтобы решиться на этот необходимый, часто болезненный Первый Шаг. Мы не судим себя; честно анализируя и принимая наши отрицание и страхи, мы помогаем себе улучшить нашу жизнь.

Время давно называют великим лекарем. Но теперь мы знаем, что не можем отдать свои проблемы на волю времени и больше ничего не делать для их решения. Мы можем посвятить необходимое количество времени только работе над Первым Шагом, а также каждому из последующих Шагов. Начинать всегда трудно. Изменения пугают. На этой стадии мы подобны грудным младенцам. Мы учимся жить по новому. Давайте теперь будем внимательны и осторожны к себе. Мы можем разрешить нашей Высшей Силе помогать нам, учить нас, вести нас по Шагам к росту и исцелению.

Работая над Первым Шагом, мы строим прочное основание для нашего выздоровления. Принятие нами бессилия и неуправляемости жизнью поможет нам начать преодолевать то негативное, через которое мы прошли в прошлом. Мы можем на этом первом, пугающем Шаге создавать базу для выздоровления. Признав, где мы были, и где находимся сейчас, мы можем начать двигаться вперед.

Теперь, когда мы увидели и признали наши бессилие и неуправляемость жизнью встает вопрос - куда мы идет? Если мы не должны пытаться контролировать все и вся, то что мы должны делать? Если мы не можем контролировать нашу жизнь, кто или что может? Эти вопросы подводят нас к следующему Шагу в нашем путешествии.

ВТОРОЙ ШАГ

Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.

Если в нашей жизни есть надежда, то все остальное возможно.

Элен И. Дин

Второй Шаг назван Шагом Надежды. После того, как мы осознали наше бессилие, мы обращаемся к Силе, более могущественной, чем мы, которая может давать нам надежду. Эта Сила может сделать для нас то, что мы не могли сделать сами для себя. Она помогает нам сознавать, что позитивные изменения возможны, если мы начнем смотреть на себя, на свою жизнь и на окружающий нас мир по-другому. Эта надежда может помочь нам полностью проработать все Шаги, по мере того как мы растем духовно и меняемся к лучшему.

Несмотря на то, что мы отработали Первый Шаг, у нас все же может оставаться ощущение заикленности на том, что семейные обстоятельства оказали на нас негативное воздействие и мы не в состоянии что-либо сделать в связи с этим. Многие из того, что мы делали и чему привержены, оказалось неэффективным в разрешении наших проблем, и нам надо отказаться от этого. Если мы все это оставим и не найдем взамен ничего нового, то нами может овладеть чувство грусти и страха.

Ощущение обреченности теперь можно заменить верой в Силу, более могущественную, чем мы. Это новое начало. Мы можем двигаться к тому, чтобы принимать свет и любовь в свою жизнь, к поиску нашей духовности. Старое может уступить дорогу новому и привести нас к настоящему миру и умиротворению.

«Поверил ...»

Первым препятствием при работе над Вторым Шагом может быть закрытость нашего ума по поводу существования Силы, более могущественной, чем мы. Но многие из нас успешно работают по программе Двенадцать Шагов будучи агностиками или атеистами. Мы можем разувериться и даже сердиться на наши церкви и религии. Но через работу над Шагами мы открыли наш ум и разрешили себе постепенно подходить к нашему собственному пониманию концентрации Силы, более могущественной, чем мы. Некоторые из нас нашли новое значение в наших церквях и религиях; другие нашли новое ощущение духовности в природе и во вселенной. Тем не мене, как бы мы ни развивали концепцию Силы, более могущественной, чем мы, она будет с нами пока мы работаем над Шагами и до конца жизни. Она будет вести нас, помогать нам, исцелять нас ... если мы ей позволим.

Возможно, что мы воспитаны на религии, в которой всемогущий кто-то мужского рода Контролирует все и вся. Возможно мы подвергали сомнению «Его» правомочность вести счет нашим «хорошим» и «плохим» поступкам и мыслям. В детстве мы, возможно, молились и выполняли правила, заученные

нами в церкви. И все же мы, наверное, не находили облегчения от оскорблений, от которых страдали в детстве дома. Это, возможно, приводило нас к уверенности, что Бога нет или, что он мало думает о нас и не откликается на ниши молитвы.

Взрослыми мы, возможно, стали верить в научные знания и доказательства. Некоторые из нас, возможно, пришли к заключению, что не видят никаких доказательств существования Силы, более могущественной, чем мы. И теперь нас просят придти к пониманию Силы, более могущественной, чем мы и наладить с ней отношения. Непременным условием для каждого из нас в программе Двенадцать Шагов является необходимость развить в себе особое чувство духовности.

Это может помочь нам выбрать слова, которые мы можем использовать при описании Силы, более могущественной, чем мы. Не обязательно использовать слово «Бог». Оно может напоминать нам о том, как нас учили религиозным канонам, и вызывать протест. Многие люди нашли, что используя другие понятия (Вселенная, Космический Интеллект, Свет, Созидательная Энергия или Высшая Сила), можно избежать негативной реакции, которую могут вызывать определенные слова с религиозным смыслом. Мы можем выбирать любые удобные для нас слова. Определений «Сила, более могущественная, чем мы», вероятно столько, сколько людей в мире.

Работая над Вторым Шагом, многие из нас убедились, что требуется время, чтобы поверить в Силу, более могущественную, чем мы, в Силу способную исцелить нас. Мы помним девиз А.А. «День за днем» и доходить до веры в Силу Своим темпом. Важно не допускать автоматического и упрямого неверия, а держать ум открытым. Открытый ум - это начало процесса движения к вере.

«... Сила, более могущественная, чем мы...»

Некоторые люди, работающие по программе Двенадцать Шагов, обнаружили, что хорошо помогает такой прием, когда человек начинает думать, что Высшая Сила - это сама программа, группа Двенадцати Шагов, к которой он (она) принадлежит или принципы Двенадцати Шагов. Высшей Силой может быть воображаемый гид - мама, папа, друг, учитель, родители. Кто бы это ни был, мы рассматриваем его, как позитивную силу - любящую, понимающую и прощающую. Он не судит и не наказывает. Он не будет контролировать или порицать. Он присутствует, чтобы помогать нам, если мы готовы принять его помощь.

В Первом Шаге мы признали свое бессилие и неуправляемость нашей жизни. Пришли к пониманию, что наше упрямство не пускает нас к выздоровлению, которого мы желаем. Сейчас все, что нам надо сделать, так это открыть ум для идеи, что помощь можно получить через Силу, более могущественную, чем мы. Знание того, что Программа Двенадцать Шагов помогла миллионам других людей достаточно убедительный аргумент, который поможет многим из нас поверить в нее. Те миллионы людей были такими же, как и мы: они не имели ни малейшего представления о Высшей

Силе, их жизнь была бесконтрольной, они причиняли вред здоровью. Они поверили и добились успеха в программе Двенадцать Шагов. С чего бы мы ни начали, мы можем также добиться успеха.

История Боба

Боб, взрослый ребенок, воспитывался в католической вере, учился в католических школах. Он каждый день ходил на мессы, был служкой при алтаре и собирался стать священником, когда будет взрослым. «Полагаю, что я перестал верить в Бога, когда перестал верить церкви», - вспоминает он. «Когда я был подростком, моя мама пошла к священнику нашего прихода, чтобы посоветоваться относительно замужества. Мой папа был буйным пьяницей, и священник сказал ей, что «это ее крест, и она должна нести его. Прошло пятнадцать лет, прежде чем я снова переступил порог церкви».

Уже взрослым Боб говорит, что ранее был убежден, что «Бог и религия - это просто сказки для детей, чтобы держать их в повиновении». Когда Боб в конце концов снова пришел в церковь, он был страшно подавлен. «Единственное о чем я думал, так это о своих страданиях; все, что я мог видеть, так это свою незащищенность. Однажды я пошел прогуляться и по пути увидел большое прекрасное кирпичное здание со множеством зеркальных окон, на фронте которого был транспарант «Радость». Мне очень захотелось испытать то прекрасное чувство защищенности, которое я ощущал в церкви в детстве; я вошел. Зал был практически пустой; в нем находился один мужчина. Он подошел ко мне и заговорил. Я не знал, что это священник, так как он был в обычной одежде. Я рассказал ему о своих родителях и о том, сколько времени не посещал церковь. Он заметил, что есть разница между моими отношениями с церковью и с Богом. Священник пояснил, что я рассердился на церковь, вернее на одного священника, и тем самым отделил себя от духовности.

«Он сказал, что был во Вьетнаме и видел, какая вера расцветает и растет там, причем без церквей, без алтарей, розариев и священников. Такого он не видел ни до своей поездки, ни после нее. Он сказал, что ощущал себя солдатом без поддержки, без ничего; только поля, деревья и небо. Если бы я хотел быть в церкви, мне надо бы было слушать проповеди и соблюдать правила. Но если я хочу быть с Богом, я должен смотреть в собственное сердце».

Хотя сейчас он понимает, что священники тоже люди и тоже делают ошибки, Боб решил не возвращаться в церковь. Его мама обращалась за помощью к кому-то, кто в то время не мог ей помочь. Боб принял это. Он также принял и то, что этот эпизод не имеет ничего общего с существованием Силы, более могущественной, чем он.

«Я знаю, что что-то заставило меня в тот день зайти в церковь, чтобы поговорить со священником», - сказал Боб. «Сила, более могущественная, чем я, привела меня туда, чтобы дать мне знать о своем существовании и что может помочь мне. Это было настоящее чудо».

Она может помочь нам начать видеть положительные события в нашей жизни, как подарок от нашей Высшей Силы. Таким положительным

событием может быть все - от случайной встречи с другом до обнаружения книги, содержащей именно ту информацию, которая нам нужна. Возможно, нам когда-то говорили, что испытываемые нами неприятности или болезненные ощущения ниспосланы нам «Божьей волей» или же «такая воля подразумевалась». Теперь мы можем посмотреть на эту идею с другой стороны и думать о наших замечательных, счастливых и веселых жизненных явлениях, как проявлении Воли Бога, которую нам надлежит исполнить. Признание всего положительного, что встречается в нашей жизни помогает нам видеть присутствие Высшей Силы в нашей повседневной жизни.

Вначале нам может быть необходимо просто поблагодарить небо за солнце и луну, а также землю за пищу, которую она дает. Мы можем быть благодарны судьбе за те повседневные дела, благодаря которым мы поддерживаем контакты в обществе, а также с людьми, которые заботятся о нас. Может быть мы встретились с человеком, общение с которым доставляет нам удовольствие или же нашли книгу, из которой почерпнули много полезного и ценного. По мере того, как это становится привычкой, мы начинаем видеть какую-то силу, которая работает в нашей жизни, дает нам то, в чем мы нуждаемся, помогает нам. Этой положительной силой является наша Высшая Сила. Еще до того, как мы полностью поверим, мы можем разрешить этой силе работать на нас и, возможно, начнем замечать, по каким направлениям идет эта работа и помогает нам.

«... Могло бы вернуть нам здравомыслие».

Другой проблемой, с которой мы можем столкнуться в процессе работы над Вторым Шагом - это идея о том, что нам надо восстановить здравомыслие. Здесь опять проблема со словами. Нас могут расстраивать наши мысли о том, что мы сами в целом и наше поведение ненормальные. Мы можем быть убеждены в том, что люди, которые не могут нормально жить в обществе, являются сумасшедшими и должны быть помещены в соответствующие заведения. Остальные, по нашему мнению, здравомыслящие.

Но нормальные, здравомыслящие люди в некоторых жизненных ситуациях порой ведут себя как сумасшедшие. Теперь мы знаем, что больше не можем жить так, как привыкли. В Первом Шаге мы избавились от заблуждений, связанных с Силой и контролем. Сейчас давайте дадим определение здравомыслию. Это отказ от попыток делать что-то заведомо невыполнимое и стремление учиться такому поведению, которое не причиняет вреда ни нам самим, ни окружающим. Восстановление здравомыслия - это часть нашего путешествия, которое приводит нас в мир, где мы чувствуем свою цельность и покой.

Сила, более могущественная, чем мы, к вере в которую мы идём, может быть любящей, положительной силой. Она может внушить нам неприязнь к неправильному поведению и заменить его на здоровое. В нашем прежнем образе жизни мы, возможно, полагались только на себя потому, что никому не доверяли. Но доверие только лишь своему упрямству привело нас к бесплодным, разрушительным убеждениям и поведению. Когда мы знаем

это, то у нас появляется больше желания полагаться на Силу, более могущественную, чем мы в деле восстановления цельности, здоровья и умиротворения.

Путь к обретению веры - это процесс. Он требует от нас того, чтобы мы открыли ум и проявили желание убрать препятствия, которые закрывают нам путь к общению с Силой, более могущественной, чем мы.

В Первом и Втором Шагах мы работали над проблемой открытости ума. Это помогло нам принять что в нашей жизни могут произойти благоприятные изменения. Мы можем начать день за днем позволять своей Высшей Силе работать в нашей жизни, постепенно убирая барьеры, которые мы возвели на своем пути. В течение всего времени работы по программе Двенадцать Шагов мы готовим фундамент надежды и веры, на котором построим здоровую и счастливую жизнь.

ТРЕТИЙ ШАГ

Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы его понимали

*Для каждого из нас приходит время чтобы отпустить
Мелоди Битти*

Теперь самое время совершить прыжок к действию - прыжок веры. Время отпустить наше всеконтролирующее поведение и позволить нашей Высшей Силе принять на себя нашу жизнь. Именно это значение имеет девиз А.А. «Отпусти и положишься на волю Бога». Эту фразу мы можем часто напоминать себе в ходе работы над Третьим Шагом. Слова «Бог» и «Он» не относятся к определению Силы, более могущественной, чем мы. Если перефразировать формулировку Третьего Шага, то можно сказать, что мы строим отношения с Богом, как мы Его понимаем. Мы используем термины «Бог» и «Высшая Сила» в качестве способа обращения к Силе, более могущественной, чем мы, а не для характеристики последней. Мы, каждый для себя лично, должны найти определение Богу и установить отношения с ним.

Первый Шаг побудил нас смиренно и честно взглянуть на наше бессилие. Второй Шаг заставил принять и поверить в Силу, более могущественную, чем мы. И вот Третий Шаг учит нас желанию отпустить и отдать свою жизнь на волю Бога. Третий Шаг требует больше, чем просто теоретического принятия того, что Бог может взять под свою опеку наши волю и жизнь. От нас требуются действия. После того как мы полностью проработали первые два Шага, мы можем быть готовы перейти к Третьему Шагу, который ведет нас к миру и умиротворению, обретаемые нами через Высшую Силу.

Нам обязательно нужно уверенность в том, что мы готовы к Третьему Шагу. Мы должны дать себе время, внутренне подготовиться и дорасти до полного понимания и восприятия идей первых двух Шагов. Нет необходимости спешить, даже полезно потянуть время. Это часть нашего

старого, контролирующего упрямства чтобы отдать нашу волю и жизнь Высшей Силе нам надо сначала принять наше истинное бессилие, поверить в Силу, более могущественную, чем мы и в то, что она способна восстановить наше здравомыслие.

Однако для того, чтобы поручить заботу о наших жизни и воле Богу требуется доверие. Таким образом нам надо понять Бога как нечто положительное, любящее, прощающее и всегда действующее в интересах нашего высшего блага. Если наша концепция Бога заключается в Его контролирующих и подталкивающих нас функциях, то нам надо опасаться того, что может произойти с нами, лишись мы собственной воли.

Когда мы готовы, мы отдаем небольшую часть нашего упрямства и просим Бога направлять нас. Было бы полезно отдавать каждый раз по одной проблеме. Мы просим помощи, если готовы отпустить и доверить нашей Высшей Силе контролировать ситуацию. Например, мы поддерживаем отношения с кем-то и привыкли беспокоиться за этого человека, манипулировать им. Возможно мы уверовали, что можем сделать его таким, каким хотим, или чтобы он принял нас такими, какие мы есть. Теперь сознательно мы передаем наши отношения с данным человеком Богу и готовы принять любой результат. Мы можем поймать себя на том, что проявляем беспокойство по этому поводу или же пытаемся подталкивать дела к тому, чтобы что-то случилось. В такие моменты мы можем обратиться за помощью к оставшейся еще у нас какой-то части желания отдать на попечение Бога проблему наших взаимоотношений. Затем мы просим Бога направлять их так, как Он этого хочет. Взаимоотношения могут улучшиться, ухудшиться или даже прекратиться. Что бы ни случилось, но если это желание нашей Высшей Силы, а не результат нашего манипулирования своим поведением, мы можем принять это как наилучший выход из создавшегося положения. Мы можем таким же образом подходить к решению проблем на работе, на работе нашего/нашей супруги, проблем детей, денег и всего остального в жизни.

История Сюзанна

За четыре года Сюзанна сменила пять мест работы. Она всегда начинает с большим энтузиазмом и большими ожиданиями. Она действительно хочет работать, когда нанимается. «Я великолепна на собеседовании», - говорит она. «Я всегда думаю: «Эта работа будет прекрасной». Я слышу как ее хвалят и это меня очень возбуждает. Начинаю верить в то, что нашла замечательное для себя дело, или компанию».

Работодатели видят Сюзанну как умного, энергичного и общительного человека. На них производит большое впечатление то, как быстро она схватывает суть дела. Но в процессе знакомства с работой Сюзанна проявляет нетерпение. «Каждый раз, когда я допускаю ошибку или сталкиваюсь с проблемой, которую не знаю как решить, я ощущаю свою полную непригодность для этой работы. Я боюсь, что работодатели подумают, что совершили ужасную ошибку, приняв меня на работу, и что я не справлюсь с ней».

В период освоения Сюзанна много работает с тем, чтобы делали и трудом оправдать свои большие ожидания. В конце концов дела начинают идти не так, как хотелось бы. «Как только я освоюсь, то начинаю замечать недостатки, касающиеся самой кампании, методов работы и конкретных людей. Я пытаюсь внести сама или предлагаю какие-то изменения и упираюсь в глухую стену. Начинаю прислушиваться к жалобам сотрудников и ужасно огорчаюсь, видя недостатки и несправедливость. Кампания и люди, с которыми я работаю, начинают быстро терять в моих глазах. Меня охватывает такое разочарование, что я начинаю ненавидеть кампанию, работу и людей. Мне очень не хочется вставать утром и идти на работу. Такое обычно происходит примерно через шесть месяцев пребывания на этом месте. Я практически прекращаю работать и начинаю искать новую. Затем нахожу другую работу, которая, как мне кажется, будет гораздо лучше прежней, и все повторяется вновь».

Чтобы выбраться из этого заколдованного круга, Сюзанна может передать свою приверженность доктрине нравственного усовершенствования и проблемы с работой своей Высшей Силы. Она может попытаться оставить свое беспокойство и контролирующее поведение и позволить Богу решать как лучше поступить в каждой конкретной ситуации. Как только Сюзанна отпустит и попросит свою Высшую Силу взять проблемы с работой на себя, она научится принимать все, что бы ни случилось.

Возможно она узнает, что работа, которую она пытается выполнять, не для нее и найдет что-то другое, более подходящее ее умению и таланту. Или же она может осознать, что ее способности и компетентность вполне реализуемы в сфере ее занятий и работа будет доставлять ей удовольствие, если она бросит свои нереальные ожидания. Те проблемы, с которыми связаны переживания Сюзанны, возможно, и не такие уж важные - или же они вполне разрешимы. Отбросив свое упрямство и контролирующий стиль поведения, Сюзанна может освободить в своей жизни место для Божьей Воли.

Жить сегодняшним днем

Другим хорошим способом начать работу над Третьим Шагом является возможность отдавать нашей Высшей Силе один полный день. Мы можем на 24 часа отпустить наши тревоги и попытки контролировать всех и вся. При этом попросить Бога направлять нас в течение всего этого дня. Мы можем чаще связываться с Высшей Силой и просить ее помочь нам отпустить наше упрямство и действовать в соответствии с волей Бога. Вскоре мы можем открыть для себя, что мир спокойно крутится сам по себе, без наших попыток руководить всем.

Вначале мы можем испытывать искушение и проанализировать, что в нашей жизни делает Высшая Сила. Мы можем думать: «Хорошо ли то, что случилось; правильно ли принятое решение? Согласен ли я с ним? Можно ли было что-то сделать по другому?» Вполне нормально, что эти мысли закрадываются к нам в голову. Но чтобы действительно передать себя в заботливые руки нашей Высшей Силы, нам необходимо избавиться от своих

задних мыслей и довериться Воле Бога. Когда мы отдали свою жизнь Богу, мы начинаем принимать все, что с нами происходит. Мы анализируем (не судим) результаты дня, или что стало с проблемой, о которой мы перестали беспокоиться. И мы начинаем видеть чудодейственный эффект от того, что мы что-то передали Богу.

Постепенно мы распространяем это на все сферы нашей жизни, на целый день, на каждый день. Со временем это входит в привычку. Между тем мы продолжаем напоминать себе, что надо отпускать и отдавать на волю Бога, а также продолжаем просить у нашей Высшей Силы помощи, в которой нуждаемся. Мы стараемся действовать в унисон с волей Бога и позволяем ей стать нашей собственной. Мы именно позволяем, чтобы что-то произошло; мы не стараемся силой навязывать себе волю Бога. Это напоминает то, как учатся плавать. Если мы будем барахтаться в воде, сжавшись от напряжения и страха, то вне всякого сомнения пойдём ко дну как топор. Но если полностью расслабимся и двинемся вперед, то вода поднимет нас и мы будем на плаву. Сейчас мы можем расслабиться в потоке реки жизни, доверяя тому, что наша Высшая Сила заботится о нас.

Это не означает, что мы можем прыгать с крыши высокого здания, полагая, что Бог спасет нас. Мы не прекращаем заботиться о детях, когда перестаем контролировать их и манипулировать ими. Мы не ходим по магазинам и не тратим деньги, которых у нас нет, надеясь, что наша Высшая Сила оплатит наши счета. Другими словами, мы не пытаемся подчинить волю Бога своей. Мы стремимся прямо к противоположному: мы хотим расслабить нашу неэффективную человеческую волю и дать Высшей Силе направлять нас.

Поскольку мы не всегда, а скорее часто не знаем, что лучше для нас, то просим Бога взять на себя заботу о нашей жизни. Мы просим показать, что нам делать. Мы просим, чтобы свершилась воля нашей Высшей Силы, а не наша собственная. И мы можем быть уверены, что воля Бога подведет нас к делам, реализация которых поможет нам самим или кому-то другому. Наша Высшая Сила не навязывает нам себя насильно. Но она в любое время с нами, если мы ее просим и готовы получить ее направляющую волю. И все же у нас есть и всегда будет и наша собственная свободная воля. Но мы видели какой ущерб причинило нам наше упрямство, когда мы позволили ему управлять нашей жизнью. Передавая свою волю нашей Высшей Силе, мы полагаем, что Бог позаботится о нас больше, чем мы сами, действуя в одиночку. Со временем мы убедимся в этом.

Позволяя воле Бога стать нашей собственной, мы не становимся рабами; это освобождает нас от тех ограничений, которые мы как человеческие существа, имеем. Ирония состоит в том, что чем больше мы позволяем себе быть зависимыми от нашей Высшей Силы, тем независимее мы становимся. Мы становимся сильнее тогда, когда волю нашей Высшей Силы объединяем со своими действиями.

Понимая волю Бога

Третий Шаг предполагает, что мы препоручаем Высшей Силе не только наши проблемы, но также «нашу волю и нашу жизнь». Это означает, что мы препоручаем даже те стороны нашей жизни, которые, как мы думали, успешно контролировали. Забота Бога обогащает все сферы нашей жизни. Когда мы отпускаем и полагаемся на волю Бога, то вначале, как нам кажется, мы добиваемся больших успехов и становимся более счастливыми, чем ожидали. Но работа по Двенадцати Шагам не делает нашу жизнь безупречной, без боли и трудностей. Игнорируя и ведя борьбу с волей нашей Высшей Силы, мы потерпели много неудач и причинили себе массу страданий.

Нам иногда трудно понять, что такое воля Бога. После того как мы искренне решили отпустить свои жизнь и полю и попросили нашу Высшую Силу взять заботу о них на себя, мы будем продолжать сталкиваться с трудностями. Мы сразу можем и не узнать причину их возникновения. Но если они возникли действительно по воле Бога, а не в результате каких-то наших действий, то здесь должна быть какая-то причина. Возможно в ситуации есть какое-то зерно правды, которое нам необходимо выявить или же данная ситуация способствует тому, что мы сталкиваемся с человеком, который усугубляет наше положение. Не получив то, что, как нам кажется, мы хотим, мы очень часто оказываемся в такой ситуации, что если бы мы получили желаемое, то не получили бы что-то, что лучше этого желаемого.

Случайные стечения обстоятельств оказывают большое влияние на нашу жизнь. В школе нас, возможно, не включили в футбольную команду или же не дали роль в пьесе. Но если бы мы их получили, то у нас могло бы не быть времени, чтобы работать в стенгазете или над школьным ежегодником, где обнаружили наши писательские или фото таланты. Это пример того, как работает Высшая Сила в нашей жизни, давая нам возможности, а не наказывая.

Когда мы проводим день, постоянно напоминая себе о необходимости что-то отпустить и позволить Богу позаботиться о нас и о нашей жизни в целом мы можем узнать, что происходит и как мы чувствуем в связи с этим. Если ломается наша автомашина, то вместо того, чтобы расстраиваться, мы можем попросить нашу Высшую Силу указать причину и урок, который должен быть извлечен из этого. Возможно, нам надо умерить свой темп: чтобы увидеть, что то, что мы так спешим сделать, не очень уж и важно для нас. Возможно, нам надо остановиться, медленно подышать и подумать. Возможно, нам надо посмотреть на закат солнца, а не на движение на дороге. А возможно, что механик, который помогает нам, говорит нам что-то, что каким-то образом меняет нас.

Чтобы ни происходило, мы хотим попробовать плыть в потоке происходящих в течение дня событий, вместо того чтобы злиться и проявлять нетерпение. В конце концов мы увидим, что это работа нашей Высшей Силы и все это для нашего блага. Мы можем попросить Бога помочь нам в том, чтобы у нас сохранялось желание принять все, что происходит с

нами, вне зависимости от того видим мы или нет в этот момент цель, которую преследует Бог.

Принятие всего

Принимаем все, что дает нам жизнь

Как мы видели, наша Высшая Сила может взять нашу волю и работать в интересах нашего благополучия и высшей пользы. Если даже мы не понимаем, что происходит, то можем допускать, что с нами должно произойти что-то неприятное или противоречивое прежде, чем наступят лучшие времена. Наша Высшая Сила, возможно, подведет нас к тому, чтобы мы прекратили заботиться о ком-то, кто играет какую-то роль в нашей жизни. Мы можем уверить себя в том, что этому человеку будет лучше без нашей помощи. И нам будет лучше, мы станем использовать свою энергию в других целях. Отпустить означает не только отказ от нашего упрямства, но также прекращения контроля и манипулирования другими. Как взрослые дети, мы, возможно, проявляли большую заботу о других людях. Наша Высшая Сила может подвести нас к тому, что мы продолжим заботу об этих людях, но в то же время не стремитесь контролировать и спасать их.

Когда мы твердо решили препоручить нашу жизнь Богу, мы каждый день, если не чаще, напоминаем себе о необходимости освободиться и принимать все, что входит в нашу жизнь. Опыт показывает, что когда наша Высшая Сила приняла нас, то все обретает смысл. В результате нас ведут к волнующим нас делам и событиям, которые помогают нам расти. Когда мы ослабляем контроль и сдаем нашу волю, Бог всегда дает нам все, что нам необходимо, даже если это не то, что мы, как нам кажется, хотим.

Нет необходимости в первое время безоговорочно верить всему этому процессу. Можно просто допустить, что это сработает. Когда ученые или врачи ищут новые методы лечения или вакцину, они не всегда знают, какие из них будут работать, пока не проверят на практике. Они выбирают возможный вариант, предполагают, что он будет работать, проводят испытания и смотрят результат. Давайте предположим, что если мы по настоящему верим в то, что Бог может восстановить наше здравомыслие, и если мы действительно с любовью отпустили и препоручили нашу волю нашей Высшей Силе, тогда даже то, что может казаться нам неблагоприятным будет по настоящему идти на пользу.

На протяжении всего процесса перепоручения нашей жизни Богу нас время от времени будут посещать старые страхи. Когда мы начинаем ощущать их появление, то можем просить нашу Высшую Силу помочь нам справиться с ними. Затем мы можем отдать их в руки нашей Высшей Силы. Мы также можем иногда возвращаться к нашим старым разрушительным привычкам. Мы можем подвергаться искушению вмешаться в работу нашей Высшей Силы. Когда такое случается, мы можем проанализировать наше поведение и чувства и попросить Бога помочь двинуться вперед.

Доктрина морального усовершенствования - это черта, присущая всем взрослым детям алкоголиков, и мы должны стараться не допускать того, чтобы она мешала работе над Двенадцатью Шагами. Ни один из нас не

является совершенством, и мы знаем, что наша Высшая Сила любит и прощает. Бог, как мы его понимаем, всегда будет проявлять терпимость по отношению к нам и готовность помочь.

Выздоровление - это не состязание. Это процесс исцеления. Мы отвергаем того внутреннего тирана, который говорит, что мы должны контролировать и добиваться успеха во всем. Перепоручение нашей жизни нашей Высшей Силе означает принятие того факта, что наши возможности ограничены, и что мы должны учиться полагаться на то, что Бог поможет нам преодолеть эти ограничения.

Строим фундамент

Когда мы по настоящему проработали первые три Шага - признали свое бессилие, поверили в Высшую Силу, которая способна восстановить наше здравомыслие и перепоручили наши волю и жизнь этой высшей Силе - наша жизнь уже стала лучше, чем была или могла бы, как мы думали, быть. Мы перестали пытаться управлять своей жизнью. Другие же могут думать что мы впервые прекрасно руководим своей жизнью. Наша Высшая Сила управляет всем за нас. Мы позволяем себе стать своего рода приемником любви, а также положительной, созидательной энергии, которые дает нам Бог.

Облегчение и мир, которые мы начали ощущать, не означает конца дороги, на которую мы встали, это, скорее, хорошее, твердое начало. Мы построили свой фундамент. Если мы внимательно и полностью проработали первые три Шага, то можем быть уверены, что наша жизнь находится в заботливых руках нашей Высшей Силы и мы готовы продвинуться еще ближе к настоящему миру и умиротворению.

Четвертый Шаг

Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения

Возможно впервые наша готовность без страха воспринимать отрицательное открывает наши истинные достоинства, непрременную доброту и наличие широкого выбора.

Эрни Ларсен

Проведение этой инвентаризации является важным Шагом в нашем путешествии. Она может помочь нам впервые посмотреть на себя и нашу жизнь честно и отчетливо. Она может помочь нам поднять на поверхность многие старые, ранее подавленные чувства и освободиться от них. Она может помочь нам сделать пожизненной привычкой внимательное осмысление прожитого и честное изучение самих себя, что позволит нам поддерживать мир и умиротворение, над которыми мы сейчас работаем. С помощью Бога и под Его руководством мы проведем нравственную

инвентаризацию, определяя наши слабые и сильные стороны и добиваемся прогресса в выздоровлении.

К настоящему времени мы узнали, что в соответствии с программой Двенадцать Шагов нам необходимо много заниматься самоанализом. Мы приняли наше бессилие, столкнулись с духовной неполноценностью и перепоручили заботу о нашей воле и нашей жизни нашей Высшей Силе. С помощью Бога и открывшейся у нас объективностью мы теперь готовы по новому и скрупулезно проанализировать свою жизнь. Мы будем искать у себя как положительные, так и отрицательные черты характера. Мы исследуем свою жизнь с целью выяснения того, какие черты характера выработались у нас под влиянием того или иного типа поведения и посмотрим, какое воздействие оказывают на нашу жизнь те или иные особенности нашего поведения. Мы проводим объективный, беспристрастный анализ и принимаем меры к тому, чтобы не позволить себе вернуться к нашей старой привычке всеобщего отрицания.

Отрицание - это наш коварный враг в процессе работы над программой Двенадцать Шагов. Это глубоко укоренившаяся привычка взрослых детей алкоголиков. Многие из нас использовали его в детстве для того, чтобы выжить в неблагоприятном окружении, а также избежать глубокого эмоционального осознания таких вещей, которые мы вряд ли смогли бы контролировать и снять с себя ответственность за то, добьемся положительных изменений. Мы использовали отрицание для того, чтобы прикрыть воли ? страх, злость и ощущение беспомощности. Оно хорошо служило нам, но и глубоко ранило. Если мы не откажемся от отрицания и не будем принимать меры к тому, чтобы оно не появилось вновь, то оно может серьезно затормозить наш прогресс в выздоровлении.

Теперь честно и со смирением мы можем составить список наших сильных и слабых с нравственной точки зрения сторон характера. Это поможет нам напомнить себе в чем мы сильны и какие имеем достоинства. Мы можем увидеть, что наша сила состоит в том, что на нас работают помощь и воля нашей Высшей Силы. Это напомнит нам о наших слабостях и недостатках, а также о порожденном ими поведении, которое ранит нас самих и окружающих. Мы проводим инвентаризацию на данный момент ищем черты характера, которые сейчас у нас есть и недавние примеры поведения, вызванного этими чертами. Это помогает нам глубоко и бесстрашно оценить себя и свою жизнь. Мы можем бесстрашно действовать только тогда, когда придем к смирению и примем в свою жизнь нашу Высшую Силу. Пока мы отрицали наличие проблем, а контроль и манипуляции составляли основу нашего поведения, мы не могли честно посмотреть на себя и на нашу жизнь. Не признав всепрощающую любовь нашей Высшей Силы, мы не могли бесстрашно предстать перед реальностью. Сейчас поскольку мы сдали свою силу воли, мы можем доверять тому, что Бог уберет все препятствия с нашего пути. Нам нечего бояться, когда наша Высшая Сила направляет нас.

Сила написанного слова.

В нашу инвентаризацию мы вносим не только черты нашего характера и поведения. Мы также фиксируем наши восприятия: убеждения, идеи отношение, на которых формируется основа наших действий. Независимо от их связи с объективной реальностью (или отсутствия таковой) наши восприятия - это то на основе чего мы действуем. Поскольку мы являемся взрослыми детьми алкоголиков, наши восприятия затуманены страхом и чувством обиды. Эти восприятия могут расцениваться как ошибочные, поскольку сформированы в нездоровой обстановке. Проводя инвентаризацию, мы можем вспомнить о том, чтобы передать наши страхи и чувство обиды нашей Высшей Силе и честно, основательно и со смирением попросить у нее помощи.

Наш инвентаризационный список мы можем написать на бумаге. Написанное слово имеет такую силу, которая превосходит силу мыслей и изустных слов. Когда мы пишем что-то, то придаем ему осязаемую материальную форму. Оно становится для нас реально существующим. Это помогает нам преодолеть наше глубокое и всеобъемлющее отрицание. Мы стали специалистами в деле мысленного одурачивания самих себя. Мы часто отрицаем то, что сказали, говоря себе и другим: «Это не то, что я думал» или «Я имела в виду не то, что на самом деле произошло». Но когда скрупулезная и честная инвентаризация себя и своей жизни нами записана, мы можем прочитать ее снова, принять ее, владеть ею и использовать как инструмент в процессе собственного исцеления. Она может открыть нам такую правду, которую мы просто не способны были видеть.

История Карла

«Когда я провел свою первую инвентаризацию, то подумал, что точно знаю какие будут последствия» - говорит карл, взрослый ребенок алкоголиков, которого много обижали в детстве. «У меня вошло в привычку истязать себя по любому даже самому мизерному поводу. Без сна я лежал ночью в кровати и думал о том, как выкручивался в течение прошедшего дня. Обвинял, упрекал и ненавидел себя за то, какой я есть и за то, как живу». Карл приучился относиться к себе подобным образом еще в детстве, живя в буйной и скорой на расправу семье. Но работа над инвентаризацией по Четвертому Шагу дала ему такой опыт, которого он не ожидал.

«Я думал, что инвентаризация сведется к тому, чтобы выписать на бумагу все то, за что я себя презирал. Я делал это очень методично. Я разделил свою жизнь на сферы: работа, семья, друзья и так далее. Страницу за страницей я заполнял темп, как мне казалось, ужасными вещами, которые я делал и недостатками, которые были частью того, кем я являлся - в общем всем тем, по поводу чего я агонизировал по ночам. «Когда я прочитал свою инвентарную опись, мне стала ясной сложившаяся система. На работе я случайно сломал копировальную машину. Является ли это изъяном характера или плохим поведением?. Конечно нет. Никто кроме меня самого даже не упрекнул меня за это. Я забыл купить что-то необходимое из бакалейных продуктов или меня не оказалось дома, когда ко мне неожиданно заехал приятель. Можно ли это отнести на счет моих

недостатков или слабостей? Подобные вещи случались со мною довольно часто. Я записал десятки случаев, которые не имеют никакого отношения к деструктивному поведению. Все это, как я думал, делало меня ужасным человеком».

Карл использовал первую инвентаризацию в качестве подспорья для составления новой. В последней он сосредоточил внимание на реальных проблемах своей жизни и начал с приниженного чувства собственного достоинства. «Когда я записывал все это, то впервые в жизни многое для меня стало ясным, я начал осознавать, что незначительные ошибки и инциденты, имевшие место в жизни не были губительными, губительным было то, что я чувствовал в связи с этим. Процесс инвентаризации помог мне сосредоточиться на действительных, настоящих проблемах, и я перестал тратить время и энергию на самобичевание себя за то, что являюсь человеком».

Глядя на нашу жизнь

Как и Карл, многие из нас, выросших в дисфункциональных семьях, имеют склонность очень строго относиться к себе. Честная и реалистичная инвентаризация может помочь выправить положение. Мы можем перестать отрицать наши истинные недостатки и в то же время признавать резкие и неправильные суждения, которые допускаем по отношению к себе. Затем мы можем начать работу над действительно существующими проблемами и освободиться от воображаемых.

Нижеследующие страницы будут посвящены обсуждению черт характера, присущих взрослым детям алкоголиков. Будут также приведены примеры таких черт. Впишите для себя те из них, которые свойственны вашему характеру. Опишите, каким образом каждая из них проявляется в вашей жизни. Приведите специфические, свежие примеры таких проявлений, назовите людей, которые были вовлечены в это, где и когда тот или иной инцидент имел место, что вы делали и что говорили. Излагайте все полно и точно насколько это возможно. Помните, что это упражнение направлено на познание самого себя. Не спешите, работайте столько, сколько необходимо для того, чтобы инвентаризация получилась завершенной и честной. Будьте внимательны к тому, что у вас может появляться желание отрицать наличие проблем. Делайте обзор, не судите. Помните, что в вашем распоряжении ваша Высшая Сила, которая поможет вам и направит вас в нужное русло если в этом будет необходимость.

Изоляция

Мы часто, возможно, чувствовали, что семьи, в которых прошло наше детство, были маленькими островками, отделенными от всего остального мира. Чтобы там ни происходило держалось в секрете. Мы усвоили правило не подвергать себя риску, приобретая друзей в школе или широко общаясь с окружающими. Мы усвоили правило не позволять кому бы то ни было сближаться с нами или слишком хорошо знать нас. Мы построили внутри себя тюрьму, убежденные в том, что раскрытие наших тайн может привести к отрицанию и причинить боль.

Став взрослыми, мы часто продолжаем затворничество. Мы не способны разорвать привычку держать людей на расстоянии. Мы наглухо изолировали свою жизнь и постоянно беспокоимся о том, как бы наши отношения с коллегами по работе не переросли в личные, а соседи не стали друзьями. Возможно, нам удобно так жить, называть себя домоседами и одиночками. И все же ощущаем оторванность от окружающего нас мира. Эта болезненная разобщенность с людьми может проистекать из нашего нездорового прошлого.

Причины, по которым мы можем бояться допускать людей в нашу жизнь возможно, запряты глубоко в нашем сознании. Организация простой вечеринки с ужином может вызвать у нас такое беспокойство, что мы решим, а стоит ли все это делать. Мы можем отказываться от приглашений или даже не показываться на глаза тому, кто как мы знаем, намеревается пригласить нас, из-за того же беспокойства или из-за того что на приглашение надо отвечать взаимностью. Мы можем поймать себя на том, что избегаем установления любых новых дружеских отношений.

Теперь мы можем перечислить все то, что привело к этой внутренней изоляции нашей жизни. В нашем списке могут оказаться свежие примеры поведения, показывающие когда, где и как мы изолировали себя от людей. В нем могут также оказаться люди, которые вовлечены во все это и наши отношения с ними. Затем мы можем записать то, что по нашему убеждению, относится к основным чувствам и ощущениям, которые сформировали наше поведение. Мы должны помнить, что не надо судить, надо изучать с помощью наблюдения.

Мы можем испытывать смущение или опасаться выглядеть глупо если, например, напишем: «Я думаю, что никому не понравлюсь, если они узнают, что я из себя представляю на самом деле». Но чувства и восприятие не всегда разумны и логичны. Если мы даже знаем что-то, что, как мы чувствуем, не соответствует действительности, то все равно можем принять это за истину.

Страх перед людьми и начальниками

Эта черта характера подобна (сродни) изоляции, но содержание ее гораздо шире, чем просто быть наедине с собой. Мы возможно воспитали в себе такое качество, как недоверие к людям, и особенно к начальству. В детстве в наших неблагополучных семьях возможно были авторитарные лица, которых не волновали наши потребности и чувства. При этом, они, возможно, были ненадежны, часто злые и даже жестокие. В детстве мы усвоили, что занимаем в этом мире весьма незначительное место; что бы мы ни делали все было мало и не приносило счастья родителям и другим людям. Мы, возможно, с молоком матери впитали автоматический страх перед авторитарными лицами и с детства запуганы ими.

У нас уже взрослых этот страх проявляется в том, что мы исключительно тонко чувствуем любого человека, которого рассматриваем как лицо, обладающее какой-то властью. Мы можем сравнивать себя с другими и чувствовать неполноценными. Мы можем вести себя агрессивно, оскорбительно по отношению к другим и не уметь постоять за себя. Или же

можем принять самоуверенно настойчивость кого-то из окружения за выпады против нас.

Основой для такого поведения может служить наше восприятие себя, как людей слабых, неполноценных, не заслуживающих внимания, и бесполезных. Записывая эти особенности нашего поведения, мы вновь можем заметить разницу между тем, что думаем и тем что чувствуем. На уровне разума и логики мы можем сказать себе, что у людей, окружающих нас, нет каких-либо особых оснований причинять нам боль, и все же остро реагировать на любое самое незначительное критическое замечание, впадая в депрессию, испытывая тревогу или бурную злость. Мы можем сказать себе, что властные люди обладают большими знаниями и имеют большой опыт по сравнению с нами, и они, как и мы, пытаются сделать все, что в их силах. И тем не менее наши старые подсознательные (неосознанные) реакции могут быть спровоцированы просто тем, что они занимают руководящее положение. Теперь мы можем внести в свой список специфические свежие примеры проявления этой черты характера на работе, в ходе общения с врачами, адвокатами, министрами, чиновниками, полицейскими, банкирами и другими. Люди с властными полномочиями - это не обязательно только наши начальники. Много раз нас пугали незнакомые нам люди из числа, например, официантов, слесарей. Мы можем испытывать чувство вины, страха или покорности поскольку рассматриваем их как людей, стоящих выше нас. Мы можем одобрить то, как нас подстригли, хотя нам это и не нравится, плохо приготовленные блюда и чрезмерно завышенные счета. Мы даже можем обвинять себя за забитую канализацию или неисправные трубы.

Это ненужные и нездоровые чувства. Мы можем увидеть их истинное значение только после того, как внимательно изучим, какое слияние они оказали на формирование нашего поведения. Мы определяем круг участников, когда и где мы проявили страх, что делали и что говорили. Испытываем ли мы чувство депрессии и собственной никчемности, когда кто-то из людей «с властью» облагодетельствовал нас своим расположением или осыпал комплиментами? Допускаем ли мы, что были не правы, выразив несогласие, а прав был другой человек? Вызывает ли у вас даже незначительная критика чувство неудачи и неполноценности? Перечисление в нашем списке конкретных случаев может помочь нам увидеть реальность, которая стоит за нашим восприятием.

Стремление получить одобрение

Мы, как выросшие в дисфункциональном окружении дети, возможно никогда не получали безусловной любви и слов одобрения от членов семьи. Соответственно, будучи взрослыми, мы, возможно, не станем говорить о личных потребностях или выражать свое мнение, дабы не рисковать получить неодобрение со стороны других. Мы можем врать, делать вид или же подавлять и отрицать наши чувства. Может случиться так, что мы в своих суждениях и решениях попадем в зависимость от других людей и будем делать все возможное, чтобы подыграть им.

Одной из причин такого поведения может быть то, что мы не знаем, кто мы такие. Если бы мы действовали так, что наша деятельность позволяла бы нам верить в то, что мы в результате получим одобрение, в котором отчаянно нуждаемся, мы, возможно, поступились бы такими вещами, которые нам необходимы для выздоровления и благополучия. Мы, возможно, даже пытались добиться счастья через других. Давая другим то, что, как мы думали, они хотели, мы верили, что получи ответ любовь и одобрение. Когда этого не происходило, то обвиняли себя, и еще больше старались угодить. В течение своей жизни мы часто во взаимоотношениях с другими поступали подобным образом. Несмотря на то, что мы не получаем от общения с кем-то ничего хорошего, мы можем упорно держаться за эти отношения. Поступая таким образом мы ищем утверждения со стороны других своего права на само наше существование.

Мы можем внести в список тех лиц, которые вовлечены в такие взаимоотношения. Мы можем внести в список свежие, характерные примеры поведения, когда мы искали одобрения и пренебрегали нашими потребностями и чувствами. Что же такое особенное, характерное мы делаем, веря, что это окажет необходимое воздействие на других и мы понравимся им? Что, может случиться, если мы прекратим угодническое поведение? Каким образом мы загнали себя в сети подобного образа жизни? Испытываем ли мы затруднения, когда отказываем кому-то в просьбе? Мы думаем, как будут реагировать другие, если мы скажем нет? Осознание характерных особенностей своего поведения в этой области помогает нам уменьшить зависимость от одобрения других и лучше сознавать свои чувства, потребности и мнение.

Забота о других

В детстве мы часто брали на себя заботу о семье. Мы ухаживали за родителями, оберегали их от неприятностей, покрывали их алкоголизм, успокаивали их боли. Мы, возможно, выполняли родительские функции по отношению к нашим братьям и сестрам: присматривали за ними, помогали выполнять домашнее задание, возили их на какие-то игры или в школу. Мы готовили пищу, убирались, утешали, защищали и выступали посредниками. Такое поведение задерживало наш рост, поскольку у нас развивалась неутолимая потребность быть нужным кому-то.

Забота о других подобна поиску одобрения, с той лишь разницей, что вместо того, чтобы давать другим все, что они хотят, омы даем им то, что им, как мы думаем, нужно. Мы берем ответственность за них на себя, стараясь выручать их или решать их проблемы. Для них мы становимся незаменимыми. Такое поведение помогает нам игнорировать свои собственные проблемы, избегать их. Мы теряем себя в системе отношений с людьми, о которых заботимся, не проявляем заботу о себе. Мы становимся вечными мучениками тех, кто как нам думается, зависит от нас.

По мере пополнения нашего списка случаями сверх заботливого поведения мы можем обнаружить, что люди не очень то нуждаются в нашей помощи. Мы можем мешать им искать свои собственные пути, открывать

свою собственную связь с Высшей Силой и жить по своему разумению. Мы, в свою очередь, также уходим от своих проблем и задач по собственному развитию. Очень легко скатиться к отрицанию и убедить себя в том, что люди отчаянно нуждаются в нас. Возможно мы нашли другого алкогольно зависимого человека, о котором хотим проявить заботу, так же как мы заботились своих родителей (или видели как один из родителей заботился о другом). Возможно мы вынужденно брали на себя заботу о наших детях, не сознавая, что сдерживаем развитие их индивидуальности, силы и чувства собственного достоинства. Возможно где-то в глубине души мы верим, что другие люди не любят нас, не хотят видеть нас рядом с собой, если не нуждаются в нас. Наша инвентаризация может продемонстрировать, каким образом мы, принимаясь решать проблемы других, уходили от решения своих.

Замороженные чувства и подавленная злость

Как взрослым детям алкоголиков, нам зачастую бывает трудно выражать свои эмоции. В детстве мы усвоили необходимость скрывать свои чувства, поскольку они делали нас уязвимыми в царившей в семье обстановке или потому, что мы дома часто наблюдали беспричинные и пугающие взрывы неконтролируемых эмоций. Что бы ни происходило в нашем доме, видимо, надо было хранить в тайне от окружения; нам, возможно, не следовало говорить об этом даже дома, в кругу семьи. Наши чувства также держались в секрете. Мы научились подавлять эти переполнявшие нас чувства. Мы, видимо, для себя решили, что нельзя хранить в себе или выражать какие-то эмоции, не подвергая себя опасности. Мы отвергали свои чувства и выработали глубоко укоренившуюся привычку подавлять их.

Став взрослыми, мы можем не осознавать наличия у нас невыраженных эмоций, не видеть их связи с нашими депрессией, чувством обиды и даже физическим заболеванием. Мы, возможно, стали эмоционально немymi, со своего рода мертвыми зонами внутри нас, и все из-за того, что не позволяем себе отличать владеющие нами чувства, выражать их. Но невыраженные чувства не покидают нас. Они уходят в глубины нашего сознания, создавая стрессы, состояние тревоги, вызывая болезни. Привычка подавлять чувства может также создавать у нас взрослых проблемы в интимных и другого рода отношениях. Состояние бесчувственности может быть настолько естественным, что мы совершенно искренне можем сказать, что не знаем, какие чувства владеют нами в тот или иной момент, в той или иной ситуации. Мы, возможно, лишили себя способности распознавать и выражать положительные чувства, так же как и отрицательные, пугающие нас. Утратив контакт со своими эмоциями, мы можем верить в то, что ничего не чувствуем.

Во время составления списка наших поведенческих состояний, нам, видимо, надо основательно разобраться с каждой ситуацией и взаимоотношениями с людьми, чтобы открыть чувства, которые мы автоматически прячем глубоко в себе. Сначала мы могли бы внести в список

случаи, когда мы никак не реагировали на людей, события и обстоятельства. Мы можем зафиксировать все, что обнаружили, не вынося каких-то суждений, а только делая обзор своих открытий. Возможно, побывав у друзей, мы вернулись домой с ужасной головной болью или каким-то другим физическим недугом. Это как раз и есть признак наличия у нас подавленных эмоций. Возможно мы, не зная почему, сердимся или обижены на кого-то, на жизнь как таковую. Возможно, наша озлобленность и чувство обиды проистекают из чего-то общего, они подспудно накапливаются по мере того, как мы взаимодействуем с людьми.

Взрослые дети алкоголиков часто держат в себе подавляемое раздражение. В детстве наше раздражение по отношению к родителям и другим людям, возможно, пугало нас, и мы отвергали и подавляли его. У нас уже взрослых подавленное раздражение может создавать ощущение наличия внутри нас бомбы с часовым механизмом. Оно (это ощущение) может вызывать серьезное чувство обиды и депрессии. Это, в свою очередь, может породить острые физические заболевания или же связанные со стрессом болезни. Подавленное раздражение само по себе не уходит. Оно становится частью нас до тех пор, пока мы не вытащим его на свет и не предпримем какие-то меры по его устранению.

При составлении списка подавленных ощущений мы можем испытывать серьезные трудности в выявлении эмоциональных состояний, на которых эти ощущения базируются. Мы можем начать отслеживать состояние физического и душевного здоровья, неадекватные и искаженные реакции на раздражители. Нам необходимо внимательно следить за проявлениями обиды и зависти, необъяснимого горя и депрессии. Основой всего этого являются старые подавленные эмоции.

Контроль

В детстве в наших семьях мало что контролировалось. Когда мы были детьми, то ничего не контролировали. Жизнь была непредсказуемой. Мы часто жили под давлением напряжения и страха, во власти семейных проблем. Став взрослыми, мы, как бы реагируя на свой детский опыт, можем броситься в другую крайность. Мы можем попытаться взять под контроль все и вся. Мы можем попытаться контролировать свои чувства и поведение, а также впечатления, которые складываются у других о нас.

В детстве мы не могли полагаться на других, а взрослыми можем даже и не попытаться делать это. Мы можем стараться быть не только самодостаточными, но и командовать людьми и событиями. Желание контролировать может просто поглотить нас, поскольку мы можем считать, что отсутствие контроля повлечет за собой хаос и неразбериху, от которых мы страдали в детстве.

Этот подспудный страх может проявиться в наших болезненных реакциях на любые изменения. Мы можем быть слишком требовательными к людям или чрезмерно строгими для того, чтобы получить какие-то преимущества, воспользовавшись неожиданно предоставившейся возможностью. Мы можем быть нетерпимыми к чужому мнению, новым

идеям или к новым направлениям деятельности. Нас может охватывать тревога в ситуациях, вышедших, как нам кажется из-под нашего контроля. Эти строгость и потребность в контроле могут создавать для нас трудности в вопросах доверия людям, не позволят нам расслабиться и получать удовольствия. Мы можем быть просто неспособными наслаждаться свободным временем и незапланированными удовольствиями.

В нашу инвентаризацию мы можем включить свежие, характерные примеры поведения, когда мы манипулировали и контролировали. Вмешивались ли мы в естественно складывавшиеся отношения или ситуации? Как мы реагировали на неожиданные события? Как мы отвечали на новые мысли и идеи других людей или же людям, которые не соглашались с нами? Не отказывали ли мы людям в доверии жить так как им хочется или же мы манипулировали ими и событиями, которые происходили в их жизни? Чувствовали ли мы вынужденную потребность говорить людям, что они должны делать, причем в случаях, когда никто не спрашивал нашего мнения? Стали ли мы водителями с заднего сиденья для других людей, в том числе в их автомашинах? Что мы чувствовали и как вели себя, когда люди вели себя не так как нам хотелось? Внося в список характерные примеры нашего негибкого поведения, мы можем придти к тому, что начнем видеть свое подспудное стремление к тотальному контролю.

Приниженное чувство собственного достоинства

Эта черта характера свойственна взрослым детям алкоголиков. Она может пронизывать все стороны нашей жизни, отрицательно воздействовать на все, что мы делаем. Многие элементы и особенности нашего поведения, которые мы увидели, работая над Четвертым Шагом сформировались под воздействием этой черты характера. В детстве в наших семьях мы, возможно, не получали искренней любви и надежной заботы, необходимых для того, чтобы мы могли воспитать уверенность в себе, чувство собственного достоинства и самобытность.

Поскольку мы были окружены людьми с приниженным чувством собственного достоинства, то, возможно, не развили в себе такую ключевую составляющую здоровой и счастливой жизни в зрелые годы, как истинное осознание собственного я.

Приниженное чувство собственного достоинства скрывается за многими поведенческими масками. Оно может проявиться в форме чрезмерной зависимости, стремлении к совершенству и даже в холодном, высокомерном отношении к людям. Или же оно может проявиться в форме отсутствия напористости, в ощущении неполноценности или негативного самовосприятия. Оно может привести даже к саморазрушительным, принудительным видам поведения, таким, например, как обжорство.

Когда мы записываем различные особенности нашего поведения, порожденные низкой оценкой чувства собственного достоинства, наш список может оказаться очень длинным. Низкая самооценка может привести к таким разновидностям поведения, как стремление получить одобрение других или чрезмерно опекаль окружающих. Низкая самооценка может привести к

изоляции и породить чувство страха. Другими симптомами низкой самооценки могут быть: сверхответственность, нездоровое сексуальное поведение и боязнь быть покинутым другими. Мы можем не обладать способностью распознать какие-то наши достижения и получать удовлетворение от этого. Мы можем убедить себя в том, что чтобы мы ни делали и чего бы не хотели - не имеет никакого значения или же не заслуживает такого же уважения, с каким мы сами относимся к другим. Составляя список характерных свежих примеров разновидностей поведения, мы можем помочь себе увидеть закрытый ими недостаток - заниженное чувство собственного достоинства.

Глубокая и бесстрашная инвентаризация

В приведенных выше примерах описаны черты характера, которые присущи подавляющему большинству взрослых детей алкоголиков; эти примеры являются своего рода путеводителем для нас и отправной точкой нашим действиям. Когда мы проводим личную инвентаризацию и думаем об этих чертах, то можем вскрыть и другие, доставляющие нам не меньшие неприятности, свойства нашего характера. Многие люди, работающие по программе Двенадцать Шагов используют семь смертных Грехов (гордыню, зависть, похоть, нечестность, чревоугодие, ? и лень) для того, чтобы проинвентаризировать проблемы, связанные с их поведением. Но метод, который мы используем для проведения инвентаризации, не имеет большого значения. Важным является то, чтобы инвентаризация была глубокой и бесстрашной. Нам необходимо записать характерные примеры отрицательных черт характера, от которых постараемся избавиться в процессе выздоровления.

Если мы полностью завершили работу над первыми тремя Шагами и сделали глубокую и бесстрашную инвентаризацию, то можем получить как никогда ясное и четкое представление о своей жизни. Записанное нами может стать бесценным инструментом для роста и выздоровления. Мы нашли себя. Мы открыли себя. Мы нарисовали картину наших сильных и слабых сторон. Полностью освоив первые три Шага, мы, возможно, уже начали менять наши старые поведенческие привычки. Инвентаризация касается недавнего поведения и сегодняшнего отношения к людям, убеждений и характерных черт. Мы, возможно, открыли в себе силы, о которых ранее не знали. Мы, возможно, нашли несколько позиций, когда можем сказать: «Я всегда поступал вот так, но вчера поступил по другому». Как только мы перепоручим нашу жизнь Богу, мы, возможно, заметим перемены к лучшему. Теперь давайте помнить о том, чтобы принимать все без осуждения, отдаться на волю нашей Высшей Силы и просить помощи, чтобы двигаться вперед. Все, что сделано нами до сих пор не пропадет, если мы будем это наработанное использовать, извлекать уроки из этого и позволим ему переделывать нас. С этой позиции мы можем двинуться дальше и вернуться к ней, когда возникнет необходимость. Все это наше.

Пятый Шаг

Признали перед Богом собой и каким-либо другим человеком истинную природу своих заблуждений

Секреты, которые мы храним, хранят нас от здоровья, которого мы заслуживаем.

Каждый день Новое начало.

В Четвертом Шаге мы обследовали себя на предмет выявления отрицательных черт характера, которые повлекли за собой искаженное восприятие нами окружающего и пораженческому поведению. Если мы провели сбалансированную инвентаризацию наших сильных и слабых сторон, то не могли не обнаружить положительные черты характера и поведения, которые позволили нам обрести здоровое чувство собственного достоинства. Мы составили более полную и четкую картину того, что из себя представляем и реалистический взгляд на нашу жизнь. Если мы проявили честность и обстоятельность, то наша инвентаризация теперь может стать инструментом, который нам надо использовать в овладении Пятым Шагом..

В Первом Шаге мы говорили о мужестве, приверженности и времени, которые необходимы нам для работы над программой Двенадцать Шагов. Пятый Шаг требует большого мужества. Но у нас теперь есть база, из которой можно черпать силы. Работа, которую мы к настоящему времени проделали, а также любящая, понимающая и прощающая Высшая Сила могут придать нам мужество для продолжения движения вперед. Наша приверженность этому целительному процессу может также идти от нашей Высшей Силы, от нашей обеспокоенности за себя и за других и от нашего уважения к себе и к другим. Если мы уделили достаточно времени для полного овладения первыми Шагами, то обнаружили всю ценность того, что позволяем себе расти по мере прохождения Шагов, вместо стремления силой навязывать какие-то изменения или придумывать несуществующие. Мы можем придти к тому, что будем рассматривать время как союзника в нашем путешествии к самопознанию и выздоровлению.

Придав нашей инвентаризации силу положенных на бумагу слов, мы теперь можем вести наш самоанализ даже дальше и добавить ему силу открытого и честного раскрытия себя перед нашей Высшей Силой, перед самими собой и перед человеком, который как мы верим, нас поймет. Теперь мы можем признаться самим себе в том, какова же истинная природа нашего пораженческого поведения. К настоящему времени мы приобрели веру в нашу любящую и прощающую Высшую Силу - или по крайней мере начали действовать таким образом. Любовь и прощение нашей Высшей Силы может помочь нам простить самих себя. Овладев этим Шагом и ведя разговор с нашей Высшей Силой о наших недостатках и ошибках, мы можем познать новое ощущение доверия и любви. Многие люди, занимающиеся программой Двенадцать Шагов, только тогда впервые чувствуют настоящую, глубокую связь со своей Высшей Силой, когда овладевают Пятым Шагом.

Сейчас мы принимаем наше место в человеческом обществе настолько, что общаемся с другим лицом не прибегая к нашим старым приемам защиты,

обмана и отрицания. Теперь мы можем принять на себя ответственность, поделившись с другим человеком. Наше поведение, которое проистекает из нашего характера, из убеждений и отношения к окружению, оказывает влияние на других и на общество в целом. Сейчас мы принимаем эту ответственность и признаем наше пораженческое поведение и отрицательные черты характера так, как они соотносятся с другими людьми и с нами самими.

Быть откровенными с другими

Очень ценным и полезным для человека является его общение и ведение разговоров о себе с другими людьми. Это подтверждают психиатры и психологи. «Разговорная терапия» часто является частью процесса лечения депрессии, беспокойства и многих других расстройств. Это здоровое и полезное упражнение. Оно дает нам эмоционально безопасное окружение для выражения чувств, которые мы в течение долгого времени прятали в себе. В ходе разговора мы узнаем точку зрения собеседника на то, каким образом мы можем определить и сформировать здоровую и реалистичную перспективу своего развития и своей жизни в целом.

Когда мы делимся с другим человеком, то видим себя в новом свете. Это может помочь нам освободиться от старых привычек и начать движение вперед к более здоровым отношениям с самими собой и с теми, кто рядом с нами. Этот Шаг может быть трудным для тех из нас, кто не привык быть открытым с другими людьми. Честность и открытость предполагают такое поведение, которому свойственны правдивость, решительность, чистосердечность и искренность в отношениях и чтобы все это беспрепятственно переходило от человека к человеку. Мы передаем информацию другому лицу и в результате этого больше осознаем себя. Ведя честный, сиренный и доверительный разговор о пороках нашего характера с другим человеком, мы можем начать разрушение нашей изолированности, отрицания и заблуждений, связанных с контролем и самодостаточностью.

Для многих взрослых детей алкоголиков проявление доверия другому человеку может быть новым переживанием. Мы, возможно, верили, что другие могли бы отвернуться от нас, если бы знали правду о нас. Мы, возможно, беспокоимся о том, что сваливаем свои проблемы на других. А хотят ли другие видеть только сверкающий фасад и совершенство? Помните, что нас могут испугать только отрицательные черты нашего характера. Над которыми мы сейчас работаем и открываем их нашим собеседникам. Реальность такова, что люди часто проявляют больше любви и понимания, чем мы думаем. Когда мы открываемся другому человеку, рассказывая обо всех своих слабостях и несовершенствах, то сближаемся с ним.

История Джанет

Тайны, которые окружали жестокую семью Джанет, где она провела детство, удерживали ее от того, чтобы раскрыть себя и свои чувства перед другими. Она жила изолированно от окружения. «Когда я росла, то не могла сказать никому о потреблении наркотиков и кровосмешении в нашей семье. Но это занимало такое большое место в жизни семьи, что самым безопасным

способом поведения, как я чувствовала, было молчание. У меня не было друзей, потому что я никогда долго не разговаривала по телефону, не посещала вечеринки, на которых девочки без конца говорили обо всем: о своих семьях и делах, о мальчиках, о романах с ними, о сексе, мечтали о будущем и так далее. Они думали, что я просто застенчивая или заторможенная. Я ощущала себя чем-то вроде закрытого чемодана, ящика Пандоры, заполненного эмоциями и воспоминаниями».

Став взрослой, Джанет ушла из семьи. Но она осталась скрытной и обособленной. Подобно многим взрослым детям алкоголиков она никогда не откровенничала с другими по поводу себя. Она холодно дистанцировала себя от остального человечества. «У меня были друзья, но я никогда по-настоящему не раскрывалась ни перед кем. Я никогда не говорила о себе, о своих чувствах или о чем-либо подобном. Когда меня спрашивали, как мои дела, я всегда, как бы скверно себя ни чувствовала, отвечала «прекрасно». Я думала, что должна выступать перед людьми в каком-то определенном образе.

При этом из него исключались любые слабости или проблемы.

«Признаться самой себе в наличии недостатков и отрицательных черт в поведении было не трудно. Я всегда анализировала свое поведение, потому что боялась стать такой же как все остальные члены семьи. Я очень старалась понять откуда пришла аи каким образом это отразилось на моей взрослой жизни. Но я никогда ни с кем не говорила об этом. Я приходила в ужас при мысли открыть все это какому-то человеку».

Нежелание разговаривать превратилось в глубоко укоренившуюся привычку Джанет. Она держала ее в изоляции в течение многих лет. Когда Джанет наконец решила поделиться с другим человеком, то испытала болезненные ощущения. «Мне потребовалось несколько месяцев для того, чтобы найти человека, которому я доверяю в такой степени, что могу рассказать о себе. Я остановилась на враче-терапевте, подумав, что профессия и врачебная этика обеспечивают ее надежность. Я даже не была уверена, что из этого что-то получится. Но я решилась и сделала это. Сначала меня охватило непонятное чувство. По мере того, как я говорила, я поняла, что небеса не опрокинутся мне на голову, из-за того, что я открыла рот. Даже появилось хорошее ощущение.

«Терапевт, как мне казалось, относилась с пониманием и принимала то, что я ей говорила. Она задавала вопросы и подмечала такие вещи, о которых я ранее не думала. Я чувствовала себя такой очистившейся, так свободна и легка как будто огромный груз свалился с моих плеч. Все что я сделала, так это поговорила и рассказала правду там, где она могла быть услышана кем-то еще. Это также помогло мне самой увидеть правду, причем яснее, чем я ее видела до этого. Я никогда не поверила бы, что разговор с другим человеком может принести такое огромное облегчение».

Преднамеренное самораскрытие

Подобно Джанет мы, вместо того чтобы стараться изгнать наши страхи, можем пройти через них, взяв на вооружение пятый Шаг. Помните,

целью здесь является то, чтобы открыть себя и принять реалии нашей жизни. При этом не обвинять, не объяснять или защищать, и не обязательно добиваться прощения от другого человека. Простить или нет - это его дело. Наше дело - полностью и честно признать свои недостатки.

Наш разговор с другим лицом - это не упражнение в сплетнях или жалости к себе. Это преднамеренное самораскрытие. Наша цель - предьявить свои секреты и наконец-то предстать в истинном свете. Наша мотивация обусловлена приверженностью к выздоровлению.

Естественное состояние тревоги и беспокойства может быть снято правильным выбором человека для разговора. Таким человеком должно быть лицо, которому мы можем доверять в том, что он сохранит конфиденциальность, кто может честно дать какие-то советы, не осуждая нас. Таким человеком может быть врач, министр, советник или друг.

Или же это может быть и кто-то малознакомый, возможно кто-то из товарищества Двенадцать Шагов. Это должен быть кто-то, кто умеет выслушать, понять и предложить помощь в форме вопросов и комментариев. Мы, возможно, даже сочтем подходящим поделиться чем-то с одним человеком, а еще чем-то с другим. Когда мы выбрали кого-то, в компании с кем нам комфортно, то должны объяснить этому человеку наше намерение с тем, чтобы он знал, что мы собираемся делать. Мы должны определиться со временем и методом проведения беседы, исключая посторонние помехи. Там мы можем быть откровенными и скрупулезными, и позволить собеседнику реагировать на сообщаемое нами. Мы должны помнить о том, что нам надо принимать все то, что этот человек предлагает и не пытаться защититься и оправдать себя.

В этой беседе нам не надо говорить о будущих изменениях. Мы признаем, каким было наше поведение в прошлом и имеющиеся в настоящее время изъяны в характере, которые порождают деструктивное поведение. Наличие человека, с которым мы можем говорить таким образом, позволяет нам быть честными. Это, наконец, разрушает нашу систему отрицания. Шок и стыд, которые мы испытываем, раскрывая наши секреты, уменьшаются. Когда мы направляем свет на самые густые тени, они исчезают.

То, что мы подобным образом делимся с другим лицом может заставить нас почувствовать себя нормальным человеком, не так уж отличающимися от других, как мы думали. Мы чувствуем, возможно впервые, приятие нас другим человеком даже тогда, когда открыли свое истинное лицо. Наша самооценка увеличивается и у нас появляется новое чувство духовного родства со всем человечеством. Мы поделились нашим грузом вины с нашей Высшей Силой и другим человеком и нашли понимание и приятие. Мы увидели и открыто признали правду о себе. Облегчение, которое мы теперь ощутили, может подпитывать и укреплять нас.

Когда мы признали наши слабости перед Богом, самими собой и каким-либо другим человеком, то можем начать движение вперед с новым пониманием правды. Мы теперь можем правильно видеть и принимать себя.

Мы вдруг не стали совершенными. Но мы стали немного лучше и приблизились к миру и умиротворению. Мы обрели ощущение собственной значимости, увидели перспективы и освободились от страха.

Мы, возможно, все же будем продолжать практиковать старые, укоренившиеся у нас привычки и возвращаться к деструктивному поведению. Вместо того, чтобы ненавидеть себя за наши слабости, мы можем принять себя и помнить, что это и есть целительный процесс. Мы учимся и растем постоянно. Стремление найти способ мгновенного излечения недугов является составной частью контролирующего поведения. Теперь мы хотим сосредоточиться на каждом Шаге по мере их освоения, постоянно при этом помня о продолжающемся процессе нашего выздоровления. Каждый день мы находимся на каком-то определенном отрезке нашей жизни, и нам необходимо каждый из них внимательно изучать и всецело ощущать. Наше путешествие - это цель.

Шестой Шаг

Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.

Готовность - это ключ ко всем важным этапам жизни.

Эрни Ларсен

Сейчас мы исследовали все изъяны нашего характера и нашли те его свойства, которые вызывают неправильное поведение. Мы признали перед Богом, перед собой и каким-то другим человеком, что из себя представляет истинное поведение, а также черты характера, которые порождают его. Тем не менее мы можем продолжать скверно вести себя, тем самым причинить вред себе и окружающим. Мы можем продолжать пытаться контролировать ситуацию и действия других и изолировать себя от окружения. Мы можем страдать от разрушающего нас комплекса неполноценности, который был приобретен нами в детстве в наших дисфункциональных семьях. Мы можем обратиться к нашей Высшей Силе, которая может исправить дефекты нашего характера. Но мы должны быть готовы к этому.

Почему мы не можем сразу, не тратя времени на сомнения о своей готовности, попросить Бога убрать дефекты нашего характера? Быть «совершенно готовыми» означает, что мы должны искренне верить в то, что наша высшая Сила может и готова принять нашу просьбу.

В то время как мы можем быть готовы к тому, чтобы некоторые, свойственные нам дефекты были устранены, у нас могут быть другие, глубоко спрятанные, изъяны. Нам, возможно, и не очень то хочется, чтобы Бог лишил нас желания контролировать события и людей. Мы, возможно, будем не готовы отказаться от своих упрямства, нечестности или зависимости от других. Мы можем думать, что готовы к тому, чтобы наши недостатки были устранены, но не готовы к тому, чтобы в результате этого

изменилась наша жизнь. Мы выросли с недостатками, привыкли к ним и можем быть не готовы к изменениям.

Некоторые недостатки мы сознательно воспитали в себе, используя их как средство в борьбе за выживание в нездоровом окружении. Нам, возможно, совсем не захочется отказываться от своих дурных привычек из-за боязни на подсознательном уровне, что без них мы не сможем жить. Мы можем придерживаться старых привычных нам правил поведения потому, что новое и что-то незнакомое всегда пугает людей. Мы можем опасаться того, что Бог уберет из нашего характера что-то, что нам нравится. Действительно ли мы готовы к переменам? Действительно ли мы готовы позволить нашей Высшей Силе решать, какие произвести изменения в нас и в нашей жизни? Действительно ли мы хотим того, чтобы были устранены недостатки нашего характера и готовы ли мы по-настоящему к тому, чтобы принять эти изменения?

Через эти Шаги мы наладили отношения с нашей Высшей Силой. Начали верить в эту Высшую Силу. Но мы все еще боимся расстаться с нашим упрямством, которое, как мы думаем, принесет нам успех и счастье. Мы все еще можем думать, что с помощью своей силы воли сумеем исправить имеющиеся недостатки и встать на правильный путь. Мы можем испытать большие трудности на пути избавления от недостатков. Мы можем бояться того, что Бог изменит нас и нашу жизнь неприемлемым для нас образом. Мы можем с опасением думать, а что же выберут для нас, если мы перепоручим этот выбор кому-то.

Эти опасения проистекают не от того, что мы не полностью проработали предыдущие Шаги. Действительно ли мы признали свое бессилие и перепоручили нашу волю Высшей Силе, всесторонне проанализировали и признали недостатки своего характера? Источником наших страхов могут быть старые негативного свойства записи о хорошем и плохом, правильном или неправильном, которые мы проигрываем в уме. Мы можем бояться того, чтобы стать «хорошими», нам надо будет отказаться от жизненных удовольствий. Старые записи, которые вдолбили в нас дома в церкви, в школе и в обществе могут говорить нам, что секс, удовольствия, успех и счастье это плохо, красота и искусство - это легкомысленность, а вот никчемность (или даже зло и грех), страдания и боль - это хорошо. Мы можем быть убеждены, что наша Высшая Сила равнозначна старым записям, и если мы позволим ей убрать все, что она найдет нужным из нашего характера, то наша жизнь станет скучной, неприятной и даже более болезненной, чем была прежде.

Отказываемся от отрицательных черт нашего характера

Мы можем в очередной раз отрешиться от своих негативных «магнитофонных» записей, когда начнем верить в то, что воля нашей Высшей Силы существует для нашего высшего блага. Мы можем обнаружить, что наша Высшая Сила хочет, чтобы мы с радостью и без чувства вины делали то, что никогда не доставляло нам удовольствия. Что касается тех вещей, которые с точки зрения нашей Высшей Силы нам не

следовало бы делать, то желание заниматься или отпадет у нас тогда, когда мы искренне примем волю Бога и будем готовы устранить недостатки и увидеть то, от чего отказались.

Мы можем использовать как шанс то обстоятельство, что наша Высшая Сила любит нас и желает нам только хорошее. Наша Высшая Сила может привести нас к такому успеху и счастью, о которых мы не смели даже мечтать. Но сначала нам надо отпустить свое упрямство и принять то, что наша Высшая Сила знает лучше нас, что принесет нам счастье и успех.

Мы можем испытывать страх перед перспективой устранения недостатков, поскольку не знаем, какой будет наша жизнь без них. Мы можем бояться того, что наша жизнь превратится в аскетическое самопожертвование или станет скучной бездеятельной. Допускать, что Бог приведет нас к такому несчастью, было бы неправильным, на данный момент мы знаем, что многое делали неправильно. Бог уберет только то, что было в нас разрушительного и оставит только конструктивное и способствующее нашему подъему. Во Втором Шаге мы поверили в способность нашей Высшей Силы вернуть нам здравомыслие, это свойство характера и такое поведение, которое оказывает разрушительное воздействие на нас самих и на окружающих. Мы, возможно, как бы приросли к каким-то отрицательным чертам нашего характера. Но если Бог намерен вернуть нас к здравомыслию, то все свойства характера и поведение, оказывающие на нас разрушительное воздействие, должны быть устранены. По мере того как мы обретаем веру в Высшую Силу и набираемся опыта общения с Ней, мы узнаем, что некоторые вещи, относимые нами к разрушительным не являются таковыми. Другие же, считавшиеся не деструктивными, как раз и являются таковыми. Работа над Шестым Шагом помогает нам позволить Богу решать, что надо убрать из наших запасов отрицательных черт характера и поведения, а что должно быть сохранено в целях нашего совершенствования.

Помните, что в программе Двенадцать Шагов нет попыток навязать нам понятия правильного и неправильного, хорошего и плохого. Она направляет нас в ходе наших размышлений и действий, которые помогают нам познать самих себя и нашу связь с Высшей Силой, способной привести нас к счастью и здоровью. Это духовная, а не моральная программа. Духовность может быть определена как наша связь с нашей Высшей Силой. Мораль, являющаяся специфическим сводом правил и поведения, не имеет ничего общего с программой Двенадцать Шагов. Если мы отстранимся от всего, что вобрали в себя, как дети из неблагополучных семей и позволим нашей Высшей Силе направлять наши мысли и действия, то имеем очень хороший шанс не причинить никакого ущерба ни себе, ни окружающим.

Обновление

Становимся новыми самим

Мы уже знаем, что самостоятельно не можем устранить отрицательные черты своего характера. Единственно, что мы делаем, работая над Шестым Шагом, так это позволяем нашей Высшей Силе работать над нашей жизнью. Мы анализируем свою привязанность к нашим недостаткам, встаем перед

проблемой страха и сомнений о целесообразности изжития этих недостатков, а также отпускаем с любовью и полагаемся на Бога. Миллионы людей, которые проработали программу Двенадцать Шагов, наслаждаются полноценной, удовлетворяющей их веселой жизнью. Они не отдали в жертву ничего положительного. Этот факт может помочь нам отпустить с любовью и доверить Богу сделать для нас то же самое. Когда мы позволяем нашей Высшей Силе устранить отрицательные черты нашего характера, мы открываем себя для такой великой радости о которой раньше даже не смели думать. Устранив отрицательные черты нашего характера, мы можем жить полной и счастливой жизнью.

Быть готовым к тому, чтобы дать нашей Высшей Силе устранить отрицательные черты нашего характера, требуется время. По мере того как мы работали над этими Шагами, мы постепенно готовили себя к тому, чтобы избавиться от недостатков. Сейчас мы просим Бога устранить некоторые из них. Многие из этого мы, возможно, сделали подсознательно. Что мы осознаем, так это произошедшие изменения - чувство облегчения в связи с отходом от прежнего разрушительного для нас поведения.

Теперь мы готовы осознанно приложить усилия к тому, чтобы освободиться от более сильных, глубоко укоренившихся черт нашего характера, которые являются причиной нашего неправильного поведения. Чтобы осуществить это нам, возможно, надо попросить помощи у Бога для обретения необходимых нам готовности и приятия.

История Джонатана

После окончания колледжа Джонатан ушел из семьи и переехал в город, где жила его подруга. Ее семья казалась Джонатану большой, сплоченной группой, о которой он, лишенный родительского внимания, мечтал в детстве. Он был полон решимости влиться в эту семью, принадлежать к ней. Он решительно взялся за то, чтобы завоевать доверие каждого члена семьи, принять их образ жизни и соглашаться со всем, что они скажут. Он завалил их подарками и любезностями. Единственной проблемой, как казалось Джонатану, был брат его подруги Том. Они были почти одного возраста. Положение Тома в семье было таким, какое очень хотелось иметь Джонатану.

Джонатан вступил в своего рода соревнование с Томом, стараясь превзойти его во всем, начиная от спорта и кончая заработком и нежностью. "Все что делал Том, я должен был сделать лучше", - вспоминает Джонатан. "Мне просто необходимо было войти в ту семью, и единственным способом, сделать, как виделось мне, было занять его место. Каждый раз, когда кто-нибудь говорил что-то хорошее о нем, мне казалось, что это угрожает моему положению в семье. Если Том покупал новую одежду, то я приобретал более дорогую, даже если это было мне не по карману. Если Том говорил о новом ресторане, о химчистке или обувном магазине, который ему понравился, мне надо было найти лучше. Если он дарил своей подруге свитер, то я его сестре - бриллиантовые серьги".

Соперничество Джонатана с Томом выражалось в различных формах и продолжалось много лет. Женитьба на сестре Тома было началом работы Джонатана над его проблемами взрослого ребенка алкоголиков, но он не мог отказаться от соперничества с Томом. И это обстоятельство являлось раздражителем в его семейной жизни.

"Я всегда говорил, что не могу прекратить соперничество с Томом, но жена утверждала, что мне не хочется этого делать. Я думал, что это не справедливо с ее стороны и что она равнодушна ко мне. Тем не менее в конце концов я осознал, что она права. Мне не хотелось прекращать. Из этой ситуации я извлекал определенную выгоду, поскольку полагал, что до тех пор пока я буду лучше Тома, со мной все будет в порядке, в семье своей жены я буду чувствовать себя в безопасности. Мне ни за что не хотелось отказываться от этого".

Постепенно Джонатан подходил к пониманию, что хорошее морально-психологическое самочувствие идет изнутри нас, а не создается какими-то нашими достижениями, тем более если они были осуществлены за счет кого-то

"Мое самочувствие сейчас гораздо лучше того, когда я старался во что бы то ни стало чувствовать себя хорошо. Моя приверженность соперничеству с Томом на самом деле причиняла боль, а не помогала мне, как я думал. Отойти от этого было не так-то просто. Но теперь мне кажется, что у меня вряд ли можно отнять те хорошие ощущения, которые испытываю. Я знаю, "что они исходят от Высшей Силы, работающей во мне".

Оставляем наше упрямство

Общение с нашей Высшей Силой становилось все более важной составной частью нашей жизни по мере работы над этими Шагами. Принимая волю нашей Высшей Силы, мы начали видеть, как она работает в нашей жизни. Мы, возможно, даже слышали голос Высшей Силы, звучащий внутри нас. Однако услышать его довольно трудно пока мы не подавим шум, создаваемый мыслями нашего сознания, рациональными объяснениями с старыми "должны бы" внутренними магнитофонными записями.

Наша Высшая Сила разговаривает с нами не всегда словами, а через посредство внутреннего голоса и интуиции. Мы когда-то, возможно, испытывали глубокое чувство внутренней правды. Но в детстве мы получали послания и давления изнутри нас самих: Не допускайте неуважения к своим родителям. Не создавайте плохого мнения о семье в окружении. Не говорите о проблемах. Проблем нет. Наши семьи, школы и даже церковь оказали на нас влияние в том плане, что оторвали нас от внутреннего голоса правды. Мы, возможно, подавили нашу интуицию и перестали верить ей и, как Джонатан, искали одобрения со стороны других людей.

Наши отношения с нашей Высшей Силой, возможно, игнорировались, подавлялись и даже подменялись отношениями с людьми, церковью, школой и работой. Эти внешние силы могли заполнить наш ум идеями о том, как мы должны думать, чувствовать и вести себя. И разве можно удивляться, что

уже будучи взрослыми, мы иногда испытываем трудности в том, чтобы ясно слышать голос нашей Высшей Силы или распознать его среди множества других, звучащих в нас?

Мы слышим голос нашей интуиции нашего подсознательного центра, нашего сердца, нашей Высшей Силы когда ослабляем хватку других голосов. Мы отпускаем все те магнитофонные пленки и рациональные объяснения засевающие в нашем уме и высвобождаем силу, которой мы снабдили те другие голоса, идущие из наших духовных центров. Мы учимся распознавать голос нашего «я» среди других голосов и забирать себе их силу.

Когда мы готовы расстаться с отрицательными чертами нашего характера и поверить, что наша Высшая Сила устранил их, то обязательно захотим быть свободными, свободными от наших старых слабостей и от вводящих нас в заблуждение голосов, которые звучат внутри нас. У нас больше нет оправданий для деструктивного поведения, которое может пугать нас. Но наша вера в нашу Высшую Силу укрепляется через эти Шаги, и мы видим, что наше доверие растет, в то время как страхи уменьшаются. Готовность приходит через ежедневную, честную работу над Шагами. Когда мы вырастаем в нашей вере, мы постепенно освобождаем дорогу Богу. Мы можем попросить нашу Высшую Силу по мочь нам увидеть и признать наши недостатки, освободиться от них и доверить Богу устранить их.

Поступая таким образом, омы выбираем дорогу свободы. Мы освобождаемся от отрицательных черт нашего характера и становимся свободными чтобы позволить нашей Высшей Силе исцелить нас и выбирать за нас. Мы становимся свободными, чтобы двигаться вперед в нашем выздоровлении и подойти еще ближе к состоянию мира и умиротворения. В замену мы не отдаем ничего, что имело бы хоть какую-то ценность. Готовясь к тому, чтобы наша Высшая Сила устранила наши недостатки, мы приближаемся к безграничной любви Бога и безусловному благополучию.

Седьмой шаг

Решая с помощью Бога то, что кажется невозможным, сокращает решаемую проблему до подающихся управлению размеров

Новое начало каждый день.

(что ни день, то новое начало)

Теперь мы готовы попросить Бога устранить отрицательные черты нашего характера и устранить их. Или сделаем это сами? В Шестом Шаге мы полагали, что подготовили себя, приняв то, что наша Высшая сила может и должна устранить наши недостатки. У нас также появилось желание принять любой результат который получится после того, как Бог устранил наши недостатки. Но в самой сердцевине Седьмого Шага есть что-то такое, над чем мы работали в самом начале, в Первом Шаге - это «смирение». Необходимость в смирении лежит в основе всего процесса Двенадцати Шагов и является стержнем Седьмого Шага. Оно не является чем-то, на чем мы концентрируем внимание в одном Шаге и забываем в следующем. Оно

является основой для нашего выздоровления от всего того, что получено нами в дисфункциональных семьях.

Смирение - это не самобичевание за то, что мы являемся людьми. Его значение состоит в том, что оно принимает то, что мы люди и мы несовершенны. Голландский ученый шестнадцатого века Эразм писал: «Смирение - это правда». Правда - это именно то, что мы искали с самого начала этих Двенадцати Шагов - правда нашего бессилия, наших недостатков, силы, и помощи, которая потенциально доступна нам через нашу Высшую силу. Смирение помогает нам видеть правду, реальное положение дел у нас самих в нашей жизни в целом. Она дает нам возможность принять себя такими, какие мы есть: хорошие, но несовершенные; старающимися делать все возможное, но не всегда успешно; способными с помощью нашей Высшей силы найти мир и умиротворение.

Наше смирение началось тогда, когда мы прекратили свою битву с алкоголизмом или другими пороками семьи и перепоручили все это нашей Высшей Силе. Становясь смиренными и принимая смирение как краеугольный камень нашего выздоровления, означает принятие, как реальность, нашего бессилия. Это приносит Божественное исцеление и силу любви в нашу жизнь. В детстве мы, возможно, старались стать самодостаточными, потому что не находили никого, кому можно бы было доверять. Для того, чтобы научиться доверять Богу требуется время, постоянная работа над Шагами и ее повторение. Работа над первыми шестью Шагами помогла нам увидеть себя и все остальное совсем в другом свете. Теперь мы можем попросить нашу Высшую силу устранить наше пораженческое поведение и смиренно принять целительную любовь нашей высшей Силы.

История Барбары

Как многие взрослые дети алкоголиков Барбара с малых лет научилась заботиться о себе. «Не было никого, кто помог бы мне. Бывала ли я больной или голодной, нуждалась ли в помощи в работе по дому, рядом со мной не было никого. Меня не оставлял ощущение, что я живу одна, в то время как мои родители-алкоголики пытались наладить свое небольшое дело. Ко времени, когда я училась в начальных классах средней школы, я готовила для себя убиралась, ходила в магазины. При этом по всем делам ходила пешком или ездила на общественном транспорте. В школьные годы я помогала родителям в их бизнесе и в дополнение к занятиям собирала долги и оплачивала счета. Моим девизом в жизни было: «Если хочешь, чтобы что-то было сделано, делай это сама».

Будучи подростком, Барбара гордилась своей независимостью и самодостаточностью. Она смотрела на своих сверстников, как на людей легкомысленных и незрелых. «Все, что им хотелось, так это хорошо провести время - вечеринки, бессмысленная трата денег, уваливание от своих обязанностей и ответственности».

Самосознание Барбары обеспечило ей большие успехи как студентки колледжа, а затем на работе. Хотя она иногда уставала и бывала сильно

загружена, она никогда не принимала помощи. Барбара отказывалась от предложения подруги постирать ее вещи в автоматической прачечной, хотя могла бы использовать высвободившееся время для других дел. Она не поехала на работу с коллегой, которая предложила подвезти ее в то время, когда у Барбары автомашина находилась в ремонте. Когда Барбара болела, она, тем не менее, ходила в школу и на работу, отказываясь от предложений что-то купить для нее и сделать еще что-то». Я страшно не любила болеть. Я обычно думала, что если не обращать внимание на простуду или лихорадку, которыми заболела, не поддаваться им, то быстро от них избавлюсь. Я думала, что могу все делать сама. Мне не хотелось чувствовать себя обязанной кому-либо или зависимой от кого-либо. Я верила в то, что ни в ком не нуждаюсь и это мне нравилось».

Будучи по делам в городе в субботу, Барбара попала в авто аварию. «Ранения не были такими уж ужасными», - вспоминает она. «Ни одно из повреждений не носило необратимый характер или что-то подобное. Но они были достаточно серьезны и надо было какое-то время полежать в больнице. На ногу до бедра наложили гипс, и я не могла двигаться. Надо было вызывать сестру, чтобы сходить в ванну. Я была ужасным пациентом и разносила в пух и прах всех, кто подходил ко мне: врачей, сестер, друзей. Большую часть времени я лежала в кровати и плакала от злости, что не могу обеспечивать себя.

«Постепенно я пришла к пониманию, что у меня нет другого выбора, как смириться (принять) со сложившейся ситуацией. Мне надо было разрешить кому-то ходить в квартиру, чтобы полить цветы, накормить кошку и вынуть почту. Я стала позволять добровольным сиделкам в больнице приносить мне из библиотеки книги. Я позволяла терапевту учить меня пользоваться костылями и инвалидной коляской. Впервые в жизни я осознала, что не могу все делать для себя сама. Я стала расслабляться, доверять, позволять людям делать для меня то, что они могли». Физическое выздоровление Барбары шло медленно. Когда она выписалась и вернулась домой, то еще нуждалась в помощи в таких делах, как покупки в магазинах, стирка и передвижение. Она взяла больничный, хотя чувствовала поначалу себя неудобно от того, что не ходит на работу. Работа с самого детства была для нее образом жизни. Принять от других помощь, в которой Барбара нуждалась, было для нее непросто, но она научилась это делать, и в результате стала жить лучше.

«Научившись принимать помощь, я пришла к выводу, что никогда не должна быть одна. Я располагаю разнообразными возможностями, которых у меня не было в детстве. Я не могу все делать сама, да и не пытаюсь делать это. Помощь всегда имеется. Одна я прошла через многое, я выжила. Однако сейчас я по-настоящему оценила, что значит в жизни иметь людей вокруг себя. У меня есть прекрасные друзья, много других людей, которые могут помочь. Все гораздо легче и веселее».

Барбара поняла, что принимая необходимую ей помощь, она как бы укрепила свою жизнь, а не сделала ее, как опасалась, более слабой и

зависимой. Таким же образом мы теперь можем принять помощь от нашей Высшей Силы для того, чтобы изменить наше саморазрушающее поведение и другие отрицательные черты характера.

Анализируя Шаги

Процесс, который сводится к тому, что мы попросили нашу Высшую силу устранить наши недостатки и они через какое-то время исчезают, может показаться очень простым. Возможно мы не готовы поверить в то, что это работает. Или может быть нам все еще хочется быстро пробежаться по Шагом, думая, а что же здесь в каждом «маленьком Шаге великого. В Седьмом Шаге мы начинаем осознавать, какую большую работу проделали и как много еще предстоит сделать. Если мы попросили Бога устранить отрицательные черты нашего характера и нам кажется, что ничего не произошло, то нам, возможно, надо вернуться к предыдущим Шагам. Нам, возможно, надо будет поработать над тем, чтобы стать действительно смиренным и готовыми к устранению отрицательных черт нашего характера.

В ходе работы над Седьмым Шагом мы продолжаем верить в нашу Высшую Силу, верить в то, что освободимся от наших слабостей, когда проделаем всю необходимую работу. Мы снова и снова просим Бога взять на себя нашу волю и жизнь. Мы пересматриваем нашу инвентаризацию, проверяем ее на честность и полноту. Мы подмечаем происходящие в нас и в нашей жизни изменения с самого начала этого путешествия и помним о необходимости поблагодарить нашу Высшую Силу за достигнутый нами прогресс. Мы просим помощи с желанием сделать необходимую работу и принять изменения. Мы сознательно отказываемся от своего контролирующего поведения, которое мешает Богу проводить необходимую работу в нашей жизни. Мы снова и снова смиренно просим нашу Высшую Силу устранить отрицательные черты нашего характера, чего не в силах сделать сами.

Произнося Молитву б умиротворении хотя бы раз в день, мы напоминаем себе о необходимости позволить Богу сделать выбор между тем, что можно изменить, а чего нельзя.

Господи, даруй мне ясность и умиротворение, чтобы принять то, что я не могу изменить; мужество, чтобы изменить то, что в моих силах, и мудрость, чтобы успеть отличить одно от другого.

Если мы верим, что Бог может вернуть нас к благоразумию, то позволим ему сделать это. Вместо предположения, что сами можем все сделать, мы теперь можем позволить нашей Высшей Силы определять, что лучше для нас.

Можно легко назвать другие причины того, почему не устраняются наши недостатки. Одной из таких причин может быть то, что какие-то колеса уже пришли в движение, а мы не осознаем этого. Нам, возможно, потребуется какое-то время, чтобы ощутить и увидеть происходящие в нас изменения. Мы можем испытывать нетерпение и думать, что не ощущаем ничего нового. Наше нетерпение - это симптом старого искаженного мышления. Мы можем попросить нашу Высшую Силу дать нам терпение и

снова напомнить себе, что работа над Шагами это целительный процесс, а не мгновенное излечение. Когда мы работаем над тем, чтобы разрушить старые барьеры, когда мы работаем и вновь прорабатываем Первый Шаг, когда мы принимаем наличие у Бога возможности устранить наши недостатки, мы также принимаем и то, каким образом Бог сделает это - как бы долго это не длилось и как бы не изменилась наша жизнь. Наши недостатки сами по себе могут препятствовать их устранению. Низкая самооценка, присущая большинству взрослых детей алкоголиков, может вызывать у них чувство вины, если они попросят что-то, у кого-то, когда-то. Где-то в глубине души мы можем испытывать чувство, что, возможно, и не заслуживаем того, чтобы нас вылечили. Мы можем модифицировать наши просьбы к нашей Высшей Силе такими идеями, как: Я знаю, что у тебя масса других вещей, о которых надо заботиться... Я знаю, что должен принять многое из того, что мне дана в жизни. Мы можем испытывать чувство вины особенно в том случае, когда другие члены семьи продолжают страдать и в то же время отказываются искать помощь. Мы можем сравнить нашу взрослую жизнь с тем, что пережили в детстве и считать, что нам повезло. Мы должны быть счастливы, имея то, что у нас есть: можно сказать и так: «... все могло бы быть намного хуже».

И здесь снова нам надо распознать старые, отрицательного свойства «магнитофонные записи», которые продолжают звучать в нашей голове. Если мы поймем откуда идут эти песни, и что они являются частью наших проблем, то можем минимизировать силу их воздействия на нас и продолжать работать без их вмешательства. Смирению попросив Бога устранить наши дефекты, мы признаем, что бессильны сделать это сами. Смирение - это правда, а не вина, основой которой является низкое самоуважение.

Смирение помогает нам осознать силу Бога. Вина, как продукт нашего низкого самоуважения (более правильное определение «стыд») - это отрицательная черта нашего характера и препятствие в процессе исцеления. Наша Высшая Сила может помочь.

Другой причиной того, что мы не видим быстрого устранения наших недостатков, может быть запутанность, неразбериха. Даже после того, как мы в Четвертом Шаге провели инвентаризацию, мы, возможно, так и не поняли в полной мере наши сильные и слабые стороны. Если мы, например, попросили Бога устранить наше стремление к власти доминированию, а сделано это не было, то возможно, проблема не в наших амбициях. Может быть тогда проблема в нашей зависти или пренебрежении к другим.

С другой стороны, наша Высшая Сила, возможно, сочтет необходимым убрать такие черты нашего характера, которые мы никогда не считали отрицательными. Мы можем и не заметить, когда они исчезли. Многие из нас не думают отказываться от отрицательных черт своего характера до тех пор, пока они явственно и непосредственно не начинают причинять нам нестерпимую боль.

Наиболее легким способом избавления от недостатков многие люди считают устранение их один за одним. Используя нашу инвентаризацию, мы можем расставить их в порядке очередности от самых легких, до самых трудных с точки зрения их устранения. Затем мы можем просить нашу Высшую Силу, специально и часто, убрать самый легкоустраняемый недостаток. Когда мы почувствуем облегчение при избавлении от недостатка, то надо не забыть поблагодарить Бога. После этого перейти к следующему и так далее.

Помните, мы сами сознательно, от имени собственного «я» не устраняем недостатки. Мы отдаем нашей Высшей силе сделать это за нас. Мы освобождаем дорогу Богу. По завершении этого процесса мы благодарим нашу Высшую силу и просим Ее убрать все другие недостатки, если даже не знаем, какие из них еще остались у нас.

По мере того, как идет процесс избавления от наших слабостей, мы можем поймать себя на стремлении добиться совершенства - черта характера, присущая взрослым детям алкоголиков. Цель Седьмого Шага, как и программы Двенадцать Шагов в целом, не совершенство. Цель - самоулучшение: переход от безалаберной, мучительной жизни, к жизни в мире и любви, направляемой доброжелательной Высшей Силой.

Во время работы над Шагами и в течение всей жизни у нас могут появляться моменты большой ясности, мира, глубокой любви и счастья. Бывают также неразбериха, страх и сомнения. В такие минуты мы задаемся вопросом, а добились ли мы какого-то прогресса? Мы должны осознавать, что никогда не станем совершенными, так же как, например, ребенок не может вдруг стать к восемнадцати годам зрелым и образованным. Жизнь - это процесс. Мы растем, работая над Двенадцатью Шагами, изучаем правильные направления работы в этом процессе и идем вместе с этим процессом. Позволив отрицательным чертам нашего характера оставить нас и разрешив нашей Высшей Силе устранить их. Мы можем в течение какого-то времени испытать чувство утраты. Изменение, даже желаемое, можем выбить нас из колеи. Освобождение от чего-то негативного в нас можно сравнить с восстановительной операцией на поврежденном участке тела - новая кожа может быть более красивой и здоровой, чем шов шрама. Но чтобы привыкнуть даже к этому лучшему, требуется время. Мы можем приспособиться к изменениям, помня, что Бог убрал только то, что мешало нам жить полной, счастливой здоровой жизнью.

Место для роста

Может обнаружиться, что работа по устранению отрицательных черт нашего характера встречает сопротивление со стороны других людей. Лица, которые привыкли к тому, что мы, например, всегда искали одобрения с их стороны или заботились о них, могут противиться происходящим в нас изменениям. Они не привыкли к тому, что мы можем быть честными или отказываться делать то, что они от нас ожидают. Другие могут с резким неодобрением относиться к нашему нежеланию участвовать в каких-то сомнительных мероприятиях или отказываться от нездорового общения.

Некоторые люди могут расстроиться, видя наше необычное поведение. Они могут классифицировать людей и точно знать, что можно ожидать от того или иного человека в каждой конкретной ситуации. Такие люди могут терять что-то, что они бросать не готовы, и наше новое поведение является своего рода вызовом для них и подталкивает их к необходимости менять себя и расти. Мы должны помнить, что изменения болезненны и трудны для других так же, как и для нас самих. Наша главная обязанность - наше собственное выздоровление. Мы не намерены обижать никого, так же как и не хотим выказывать радость по поводу чьей-то негативной реакции на то, что мы растем. Это их дело, как относится к нам и вести себя в связи с происходящими в нас положительными изменениями. Осознание того, что каждый из нас растет по своему и в свое время, может быть полезным. Прежде чем просить нашу Высшую Силу устранить наши недостатки, нам надо быть готовыми принять любой результат, включая перемены или прекращение отношений. Мы не должны испытывать чувства вины по поводу таких взаимоотношений, даже если наши знакомые и друзья вначале сердятся на нас. По настоящему положительные изменения в нас могут дать только положительный результат.

Когда мы искренне попросили Бога устранить наши недостатки и приняли все то, что получилось в результате, тогда мы можем верить, что наша Высшая Сила хочет, чтобы у нас была возможность и мы совершенствовались теми силами, которые сохранились в нас. У каждого человека сила растет в результате какой-то практической деятельности и тренировки. Мы теперь можем начинать давать нашим силам по настоящему большие нагрузки, которым уже не будут мешать устраненные недостатки. Теперь, когда о наших воле и жизни заботится наша Высшая Сила, нам не надо больше беспокоиться о том, что мы примем неправильное решение, касающееся наших возможностей и того, как нам их усовершенствовать. Бог дает нам интуицию для этого и мы можем научиться слышать эту интуицию и доверять ей. Мы можем наращивать силу и мудрость каждый день на протяжении всей жизни. Мы можем помнить, что должны дать Богу кредит за наши положительные изменения и быть всегда благодарными.

Улучшаем наши перспективы

У нас принижено чувство собственного достоинства. В связи с этим у нас может отсутствовать желание или мы будем не способны доводить дело до конца, не заканчивать то, что начинаем. С учетом этого обстоятельства очень важным для нас является необходимость постоянно следить за процессом выздоровления, поддерживать его. Мы можем ежедневно вести работу над Двенадцатью Шагами путем чтения молитв, медитации, анализа нашего поведения, отслеживания изменений, чтения, размышлений, разговоров, а также слушая и осуществляя записи. Мы также можем снова и снова отпускать наше упрямство, развивать отношения с нашей Высшей Силой и принять волю Бога. Мы должны идти до конца и всегда придерживаться этого.

Мы можем наблюдать за появившимися в нас тенденциями и нашим поведением и попросить нашу Высшую Силу помочь нам ослабить наши слабости и усилить нашу силу. Мы можем улучшать наше состояние, учиться и расти если будем регулярно произносить и применять на практике слова Молитвы об умиротворении.

Восьмой Шаг

Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.

Состояние здоровья взаимоотношений зависит от состояния здоровья людей, вовлеченных в эти взаимоотношения.

Эми И.Дин

Первая задача этого Шага может показаться достаточно простой. Мы составляем список всех людей, которым причинили вред своим дурным характером. Теперь, когда проведена личная инвентаризация внести в список лиц, которым нанесен ущерб, не составляет труда, правда ведь? Однако все может быть не так просто.

И снова, как Седьмом Шаге, ключом к успеху в Восьмом Шаге является смирение. Смирение - это правда. Негативными чертами своего характера и поведением мы, возможно, причинили кому-то боль, даже если и могли иметь какие-то добрые намерения. Некоторые приобретенные в детстве манеры поведения помогли нам выжить и вырасти в условиях дисфункциональной семьи. Они были нам нужны. Сейчас, уже взрослым, нам необходимо признать их негативное воздействие на окружающих и отказаться от них. Мы открываем эту правду не для того, чтобы наказать себя, а чтобы расчистить дорогу для новых отношений и поведения.

Сначала нам надо проанализировать всю нашу жизнь. Проведенная в Четвертом Шаге инвентаризация может помочь нам выявить людей, которым мы недавно возможно причинили зло. Нам надо посмотреть в прошлое и вспомнить давно забытые события и взаимоотношения. С помощью этих Шагов мы стали лучше и отказались от негативных черт характера и поведения. Но это не аннулирует ранее причиненного ущерба. Перечисляя по именам всех людей и все ситуации, в которых мы нанесли физический, психический, эмоциональный или духовный вред, мы можем натолкнуться на отрицания, внутренний протест против того, чтобы признать эти обиды. Мы можем искать оправдания и ссылаться на несовершенство своей памяти для того, чтобы снова оказаться лицом к лицу с фактами негативного воздействия на людей. Восьмой Шаг, как каждый из Двенадцати Шагов, необходим нам для того, чтобы идти вперед к миру и умиротворению. А мы не сможем двигаться вперед, если груз прошлого продолжает тянуть нас вниз.

Как взрослые дети алкоголиков мы были травмированы окружавшими нас людьми с дурным характером и поведением. Однако мы можем

помешать процессу выздоровления, если будем держать в себе чувство обиды и претензии к ним. Очень полезно и даже необходимо избавиться от чувства обиды, ибо без этого избавления мы не придем к благоразумию и умиротворению.

Честно и основательно анализируя наши прежние взаимоотношения, мы стремимся к объективности, не отдавая предпочтение кому-то, но четко определяем то, что своим поведением причиняли вред другому человеку, другим людям. И только с помощью этого реалистичного взгляда на события и взаимоотношения, и помня, что все мы не совершенны, что мы можем простить себя и других, начнем движение вперед к новым взаимоотношениям с окружающими.

Давайте определим зло, как физическое, душевное, эмоциональное или духовное повреждение. В процессе анализа наших мотивов и действий, мы можем увидеть каким образом мы, возможно, причинили вред другим. Мы, возможно, откроем для себя какие-то случаи, где человеку, как может показаться, не причинили никакого вреда, хотя наше поведение было явно негативное. Возможно, мы ввали им или сплетничали про них, а они никогда не знали об этом. Это не значит, что мы им не причинили зла. Возможна также и такая ситуация, что люди не дали нам понять, что они обижены. Нашими недоброжелательными действиями мы можем причинить зло самим себе. Когда мы исследуем свое прошлое, концентрируя внимание на поведении, то можем сформировать честный взгляд на то воздействие, которое мы своими действиями, оказали на других людей.

Вырабатываем новые умения выживания

Взрослые дети алкоголиков предрасположены к тому, что в их характере и поведении есть такие черты, которые оказывают отрицательное воздействие на их взаимоотношения с окружающими. Например, глубоко укоренившаяся в нас склонность к отрицанию, возможно, побуждает нас со злостью реагировать на попытки кого-то показать нам другую возможно более реалистичную точку зрения. Отрицание ведет также к вранью, как сами себе, так и другим. Отрицание и подавление эмоций могут вызвать у нас физическое страдание. Они также могут причинить эмоциональные страдания нашим супругам, любимым, детям и друзьям, поскольку все они теряют контакт с кем-то, кого они любят. В детстве мы познали, что значит быть отверженным. Но уже будучи взрослыми, мы поступаем таким же образом, убеждая себя в том, что тот детский опыт не оказал негативного воздействия на наше поведение. С помощью Шагов мы узнали и признали, что поступаем неправильно и не честно. И тем не менее нам все же не хотелось бы верить в то, что мы никого не обидели, кроме себя.

Очень часто, подавляя эмоции и отрицая проблемы, мы впадаем в депрессию и страдаем от физических недугов. Своими болезнями мы можем доставлять большие неприятности окружающим. Мы, возможно, пренебрегаем заботой о детях. Мы, возможно, не выходили на работу или же из-за болезни наша служебная деятельность бывает неэффективной. Мы, возможно, теряли работу и тем самым ставили свою семью в трудное

финансовое положение. Мы, возможно, показывали дурной и нездоровый пример нашим детям и окружающим, которые нуждаются в наших поддержке и руководстве. Мы, возможно, не оказались рядом с близкими, когда были им очень нужны.

Независимо от того, как мы себя ведем, мы должны помнить, что наше поведение является производным нашего умения выживать, которому мы научились в детстве в неблагополучной семье. Так как мы понимаем других, мы можем понимать и себя и простить себя зато, что принесли эти привычки в нашу взрослую жизнь. Мы должны помнить, что были всего лишь детьми, когда подвергались вредному воздействию наших семей: мы сделали все, что могли. Теперь, когда стали взрослыми, мы готовы бросить эти старые привычки. Очищая свое сознание от того, что эти вредные привычки, возможно, сказались отрицательно на других, мы можем помочь себе в нашем продвижении к новому, более здоровому образу жизни.

Необходимость контролировать, которую мы приобрели в детстве в неконтролируемом окружении, возможно оказало вредное воздействие на многих людей в нашей взрослой жизни. С нами, возможно, было трудно людям на работе, в школе или дома, когда надо было делать что-то, что требовало коллективных усилий. Мы возможно саботировали душевные взаимоотношения, не позволяя себе испытывать чувство уязвимости. Мы, возможно, затормозили свое развитие и самовыражение в детстве, пытались контролировать все стороны своей жизни. Или же надоедали другим со своими нежеланными советами. Помните, наше стремление к контролю проистекает из потребностей, в которых мы нуждались в детском возрасте. Как только мы признаем, что стремление контролировать оказало вредное воздействие на других уже в нашей взрослой жизни, то можем простить и понять себя.

Помогая другим, помогаем себе

Другой разновидностью контролирующего поведения является чрезмерная забота. Возможно мы приняли на себя столько обязанностей других людей, что позволили им купаться в бессилии. Возможно мы, отрицая наличие проблемы и покрывая друзей и тех, кого любили дали им возможность оставаться алкоголиками. Возможно, что мы, не допуская наших детей к опыту, процессу принятия решений и к ответственности, пусть даже ошибочным и несостоятельным, на которых они могли бы учиться, мы препятствовали их росту своей чрезмерной опекой мы не причиняем людям зла, а просто усугубляем их жизнь. Однако можем причинить им боль, если своим вмешательством будем препятствовать их росту и развитию. Проявляя заботу, мы, возможно, восполняем какие-то из наших дефективных потребностей; мы, возможно, верим, что помогаем кому-то еще. Но такого рода помощь самому себе ранит нас обоих. Сейчас мы учимся видеть разницу между положительной настоящей заботой и негативной чрезмерной заботой (опекой). Мы можем помочь себе в нашем стремлении к установлению нормальных отношений, если признаем каким образом наша навязчивая забота навредила людям.

Поведение, в основе которого лежит стремление человека получить одобрение других, может привести к самообману и лжи. Вместо того, чтобы делиться с другими, мы, возможно, играли роль человека, стремящегося получить одобрение других. Ложь ранит всех и снижает уровень доверия друг к другу. Потребность в одобрении является источником многих наших бед, поскольку нам, ищущим одобрения, очень трудно сказать «нет».

Стремление получать одобрение могло вынудить нас неразумно тратить деньги на то, чтобы купить дружбу и любовь. Мы, возможно, брали на себя какие-то обязательства и обещали их выполнить, хотя никаких возможностей для этого у нас нет. Мы, возможно, не выполняли данных обещаний, поскольку не могли отказать обращающемуся с просьбой или признать свои ограниченные возможности. В своих попытках угодить всем мы, возможно, пренебрегали своими обязанностями по отношению к людям, которые по праву зависят от нас. Теперь мы знаем, что постоянно и всем угодить невозможно. Если мы будем четко видеть, каким образом подобное поведение ранит нас, то это поможет нам улучшить отношения с самими собой и другими.

Наше приниженное чувство собственного достоинства также может причинять вред окружающим. Мы, возможно, вели себя высокомерно или грубо по отношению к незнакомым и тем, кто нас любит, чтобы этим самым скрыть ощущение собственной никчемности. Возможно мы не отказывали себе в удовольствии крутить налево и направо или же изменяли нашим верным любимым из-за нашей ненасытной потребности поднять свое «я». Мы, возможно, чрезмерно зависели от друга, любовника или члена семьи (даже ребенка), поскольку отсутствие чувства собственного достоинства удерживало нас от того, чтобы идти по жизни самостоятельно. Эта зависимость могла заставлять тех людей чувствовать свою ответственность за нас и тем самым мешала их собственному росту в жизни.

Мы возможно, стали невольными сторонниками концепции морального совершенствования и, как таковые, считаем, что чтобы мы или другие не делали и какими бы мы и другие не стали этого мало, это плохо. Это особенно вредно для наших детей и любимых близких, которые всячески пытаются угодить нам. Передача такого поведения под опеку нашей Высшей Силе удивительным образом изменила нас и наши отношения с окружающими. Понимание того, какое воздействие мы оказываем на людей и отношения с ними может помочь нам избежать ошибок и откатов назад в этих областях.

Улучшаем наши взаимоотношения

Приниженное чувство собственного достоинства могло также явиться причиной страха остаться в одиночестве. Если наше поведение становится собственническим до такой степени, что сковывает окружающих, то оно может привести к разрыву отношений даже с любимыми людьми. Это может также привести нас к зависимым видам поведения, связанным с такими вредными привычками, как курение, переедание и другим пристрастиям, пагубно влияющим на нашу жизнь и на жизнь других. Это, возможно, не

позволило нам реализовать свое призвание или развить талант. Такое поведение лишает нас возможности внести достойный вклад в развитие общества и причиняет вред нашим семьям, работодателям и нам самим. Открытие и признание этих прошлых событий и явлений может помочь нам более осознанно смотреть вперед, лучше понимать свое место в мире, а также то, какой след мы оставим в жизни. Наша изоляция от людей могла часто провоцировать неправильное поведение. Мы, возможно, отказывались от приглашений и предложений дружбы, вызывая у людей чувство отверженности и лишая их общения с окружающими, потребность в котором последние испытывают. Мы, возможно, отдалялись даже от друзей и своих семей. Восьмой Шаг посвящен исследованию наших взаимоотношений. Никто из нас не является островом. Теперь мы можем принять каким образом мы, возможно, обидели других людей и двигаться к более здоровым, счастливым взаимоотношениям.

Имеется бесчисленное количество путей и способов, которыми мы могли причинить вред другим: вранье, обман, неблагодарность, злость, критика, грубость, сплетни, сексуальная неверность или эгоизм. Избегая выздоровления от недостатков нашего характера, мы, возможно, нанесли ущерб своим друзьям, любимым и себе. Когда мы причиняем вред другому человеку, то виной этому является одна или несколько отрицательных черт нашего характера. Мы можем выявить их, когда начнем составлять список лиц, которым причинили зло и увидеть, в чем оно выразилось.

Отрицательными чертами нашего характера и неправильным поведением мы наносим вред такому большому количеству людей и этот вред настолько глубок, что мы и представить не можем. Это затрагивает друзей, знакомых, сослуживцев, партнеров по бизнесу, любимых, соседей, родителей, детей, супругов и других родственников. Причиняется зло и нам. Когда мы внимательно внесли в список всех кого считали нужным и то, какое зло мы им причинили, а заодно и то, какое зло причинили себе, мы можем придти к пониманию своего места в мире и своих обязанностей и ответственности перед людьми. Мы можем более четко видеть себя и результаты наших действий и избежать старых ошибок. Нам необходимо сделать это для того, чтобы освободиться от чувства вины - очиститься от всего старого и начать движение к новой, более здоровой жизни.

История Пенни

Пенни средний ребенок в семье, где было пять детей. Очень рано она узнала, что ключом к тому, чтобы обратить на себя внимание отца-алкоголика, является ее привлекательность. Ее братья и сестры были или сильные и атлетично сложенные, или забитые. Пенни была хорошенькой, милой и очаровательной, особенно когда рядом был ее отец. Она тратила много времени и энергии на то, чтобы хорошо одеться и сделать прическу, всегда прихорашивалась для отца. Будучи его прекрасной маленькой девочкой, она была уверена в его внимании и обожании.

В юности и в уже зрелые годы Пенни покоряла мужчин своей внешностью, а также мягким и покорным поведением. «Я вела себя так, как,

по моему мнению хотели этого мужчины», - вспоминает она. «У меня было хорошенькое лицо, замечательная фигура и мужчинам это нравилось. Им также нравились моя миловидность, наивность, уязвимость, эмоциональность и то, что я была своего рода жертвой других». Те «другие» обычно были другие женщины. Пенни искусно разыгрывала роль миловидной, невинной жертвы других женщин.. Она научилась играть и со своими родителями. Пенни возлагала на маму вину за пьянство отца и старалась занять ее место в привязанностях отца. Будучи взрослой, она рассматривала всех женщин, как соперниц.

«У меня никогда не было близких друзей. Я всегда получала поддержку мужчин, когда у меня возникали проблемы с другими женщинами. Они обычно говорили: «Им просто завидно». Мне казалось, что так должно и быть, таков мир, а не я».

Центром внимания в жизни Пенни стала потребность в одобрении со стороны мужчин. «Ничто не имело для меня такого значения, как мужское одобрение и обожание. Я не допускала мысли о том, чтобы быть без друга или без мужа. Как только намечался какой-то разлад в отношениях с мужчиной, я всегда рассказывала свою печальную историю. Всегда находились мужчины, у которых я вызывала сочувствие к себе; для меня не имело значения были ли эти мужчины женаты или имели друзей. Я относилась ко всему этому просто как к игре, в которой участвовали все: я играла на выигрыш».

Пенни было трудно увидеть зло, которое она приносила людям своей ложью, манипулированием и интригами. Она была убеждена в своей безупречности даже притом, что за ней тянулся шлейф скандальных взаимоотношений, озлобленных и обиженных людей. «Я никогда не предполагала, что обладаю такой силой, что способна причинить боль кому-то» - вспоминает Пенни. «Я никогда не предполагала, что то, что я делала и говорила, могло оказывать такое сильное отрицательное воздействие на других людей. Я никогда не считала себя подлой по отношению к кому бы то ни было и опасной для других. Я просто думала, что все, что я делала было необходимо для моего выживания».

После развода пенни начала анализировать все свои прежние действия, направленные на то, чтобы привлечь к себе внимание мужчин. Она преднамеренно забеременела, чтобы заставить того мужчину жениться на ней. Продолжала поддерживать контакт с прежними друзьями - писала или звонила, часто встречалась. Делала это даже тогда, когда было видно, что доставляла неприятности мужу и другим женщинам. Она убедила себя, что ее намерения были абсолютно безвинными. Она врала и манипулировала по многим другим направлениям, и в большей части подобных действий не признавалась даже себе.

Увидев истинный характер своего поведения, Пенни начала понимать в себе дитя, которое все еще нуждается в отцовской любви. «Осознание того, что я причинила боль многим людям, сначала было трудно принять. У меня никогда не было даже в мыслях преднамеренно обижать кого бы то ни было.

Но правда была такова - я причинили боль всем нам: родителям, мужчинам и подругам, мужу, сыну и даже себе. Я больше не обвиняю никого. Взять на себя ответственность за причиненное зло - это единственно возможный способ очистить свою репутацию и двигаться дальше. Мне надо было заключить мир со своим прошлым, чтобы научиться жить в настоящем».

Так же как и Пенни, мы сейчас стали лицом к лицу с правдой, и задаемся вопросом, каким образом причиняли боль людям. И мы начинаем очищать свою репутацию от наслоений прошлого и движемся вперед в нашем духовном путешествии.

Готовимся заглаживать вину

Вторая часть Восьмого Шага заключается в том, что мы начинаем испытывать желание загладить вину перед людьми, которым причинили зло. И снова, как в Шестом Шаге, когда мы были готовы просить Бога устранить отрицательные черты нашего характера, в Восьмом Шаге мы хотим загладить вину, но еще не делаем этого. Этот Шаг готовит нас к тому, чтобы лицом к лицу или каким-то иным образом предстать перед людьми, которых мы обидели, и загладить вину. Эта подготовка требует честного и скрупулезного подхода к составлению списка обиженных нами людей. Она также призывает к смирению, как составной части нашего прощения себя и других за несовершенство и злодеяния, и к принятию на себя, как членов человеческого общества, ответственности. Восьмой Шаг - это начало конца нашей самоизоляции, и начало познания того, как жить в гармонии с другими.

Подготовка к заглаживанию вины требует того, чтобы мы каждую ситуацию и взаимоотношения с людьми рассматривали со всех сторон. Это помогает нам получить четкие и объективные картины и перспективы. Мы прощаем себя и других за ту любую долю зла, которую мы себе или им причинили. Если наше прощение себя и других будет не искренним, то старые обиды обязательно снова проявятся и принесут с собой новые проблемы.

Когда мы подходим к человеку, чтобы загладить вину, мы концентрируем внимание только на нашей части в какой-то ситуации или взаимоотношениях. Появление желания загладить вину перед тем, кому мы причинили зло, может открыть новые перспективы для нас самих и для других. Нам необходимо рассматривать себя как равных со всеми остальными людьми. Только тогда мы можем с уважением относиться к объективному различию между собой и другими, не видя в этом какой-то угрозы и не боясь стать предосудительными. Мы начинаем видеть негативное воздействие, которое мы своим поведением оказали на других и заботимся о том, чтобы не причинить зла ни себе, ни другим. Мы учимся любить себя и других такими какие есть - человеческие, не совершенные. Мы растем эмоционально и духовно, и устанавливаем настоящие дружеские отношения сами с собой и другими.

Мы живем на нашей планете с миллионами других людей, которые также не совершенны и также ищут свое место под солнцем. Мы можем воевать друг с другом, изолировать друг от друга, ненавидеть друг друга,

обвинять друг друга и ворчать друг на друга и создать себе ужасную жизнь. Или же мы научимся принимать друг друга, прощать друг другу, помогать друг другу, жить вместе в согласии, давая возможность каждому в полной мере реализовать себя. По существу, это не такой уж жесткий выбор, не правда ли?

Девятый Шаг

Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им ли кому-либо другому.

Каждый из нас знает, когда мы осмеливаемся отдать бразды правления нашему духовному началу, что является правильным в каждом случае.

Новое начало каждый день

В Восьмом Шаге мы предприняли усилия к тому, чтобы пробудить в себе желание загладить вину перед теми, кому причинили зло, Теперь пришло время трансформировать это желание в действие. Для этого потребуются глубокое смирение и большое мужество в тот момент, когда мы предстанем перед людьми, которых обидели, извинимся за наши неправильные поступки, и постараемся загладить вину, если сможем. Очень важно тщательно продумать как мы будем делать это и взвесить возможные последствия наших действий. Но мы не должны использовать необходимость вот такого тщательного подхода как предлог для того, чтобы уложить наши действия в какое-то прокрустово ложе или уклониться от выполнения намеченной миссии.

Смущение и страх могут привести нас к тому, что мы будем хвататься за любой предлог, чтобы избежать конфронтации с человеком, которому причинили ущерб. Но с помощью нашей Высшей Силы мы можем преодолеть их (смущение и страх). Восприняв Девятый Шаг честно и со смирением, мы можем заключить мир с прошлым. Только после этого мы можем начать жить полностью в настоящем.

Людей, которым мы причинили зло, можно разделить на три категории: люди, с которыми мы в настоящее время поддерживаем значимые для нас отношения и должны именно сейчас уделять им внимание; люди, отношения с которыми носят долговременный характер; и люди, перед которыми нам никогда не придется извиняться напрямую.

Люди первой категории - это обычно наши супруги, дети, близкие друзья и другие члены семьи. На них пришелся основной прямой и непосредственный удар отрицательных черт нашего характера. Именно об этих людях мы должны позаботиться как можно скорее.

Вторая категория - это люди, требующие постепенного подхода, им также необходимо уделить внимание, но не так срочно. К ним относятся работодатели, сотрудники, сослуживцы, друзья, соседи и другие знакомые. Это могут быть и люди, с которыми наши отношения ранее охладели, и те,

кто сторонится нас. Наши действия по заглаживанию вины перед такими людьми надо планировать заранее. У нас никогда не будет возможности лично принести извинения третьей категории людей. Они или умерли, или навсегда ушли из нашей жизни. Или же попытки загладить вину перед ними могут причинить вред им или кому-то еще.

Теперь давайте более подробно рассмотрим каждую из этих категорий.
Настоящие изменения

В первую категорию, вероятно, входят лица, о которых мы вспомнили сразу, как только начали составлять список обиженных нами людей. Наши мужья, жены, дети, близкие друзья или наиболее пострадавшие от нашего поведения близкие родственники. Проанализировав свое поведение в Восьмом Шаге, мы подготовили себя к тому, чтобы перейти к практическим действиям по заглаживанию вины:

* Встретиться с человеком и признать все то плохое, что мы сделали.

* Принести искренние извинения.

* Возместить все, что можно возместить.

* Изменить свое поведение с тем, чтобы не повторить прежних ошибок.

Например, ощущение необходимости контроля, возможно, привело к тому, что мы вмешивались в дела мужа (жены), связанные с его (ее работой, увлечениями или даже в вопросы одежды и прически. Мы можем подойти к мужу (жене), признать свою неправоту и извиниться. Мы затем можем отказаться от своего контролирующего поведения и останавливать себя, если такое желание будет появляться.

В некоторых случаях, попытки исправить что-то могут привести к тому, что наше контролирующее поведение усилится. Поэтому иногда лучше всего просто извиниться и прекратить вредное поведение, не пытаясь исправить какое-то конкретное неправильное действие. Каждую ситуацию необходимо проанализировать отдельно и принять решение, соответствующее случаю и характеру извинений.

Особенно внимательно надо действовать, когда имеем дело с детьми. Мы не должны обременять ребенка путаницей и беспокойством, пытаясь объяснить ему чувства и поведение, которые он не может понять, поскольку еще слишком молод. Мы должны продумать не только то, что нам надо сделать для себя, но также чутко отнестись к проблемам ребенка. Даже совсем маленький ребенок может понять и оценить простое откровенное извинение, такое как: «Извини, я так мало бываю с тобой». Затем мы можем напрямую загладить свою вину: «Давай проведем вместе вторую половину дня, и будем заниматься тем, чем тебе хочется». Мы можем изменить свое поведение, общаясь друг с другом на более здоровой и положительной основе.

Кто бы ни был другим лицом, наше облегчение и исцеление происходит не за счет его или кого-то другого. Мы должны учитывать и то, какое воздействие наши действия окажут на других. Нужно с уважением относиться к реакции других. В то время как большинство людей отреагируют на наши действия с сочувствием и пониманием, некоторые могут отнестись к этому скептически или же без желания простить нас так,

как мы хотим простить их и себя. В таких случаях мы можем принять их чувства и надеяться, что они когда-то поверят в нашу искренность и примут произошедшие в нас изменения. Смирение поможет нам внимательно отнестись к другим и избежать новых конфликтов.

Наш опыт с первой категорией людей, которым мы причинили ущерб может помочь нам подготовиться к работе со второй категорией - с теми, к которым требуется более постепенный подход. Забота о других необходима и в работе со второй категорией. Мы должны внимательно взвесить все, чтобы найти наиболее приемлемый подход к каждому конкретному человеку. Не всегда оправданным может быть наше стремление защищать и объяснять то, что мы пытаемся делать. Мы можем попытаться совершенно искренне и непринужденно поговорить с человеком; к другим требуется более продуманный подход. Возможно нам, прежде чем обращаться к людям с объяснениями по поводу нашего своеобразного поведения, потребуется время для того, чтобы дать возможность окружению узнать о начавшемся у нас процессе выздоровления. Им, возможно, потребуется время, чтобы увидеть происходящие в нас изменения и начать доверять нашим намерениям. В некоторых случаях лучше написать человеку письмо, чем обращаться к нему лично. Но мы должны быть внимательными к тому, чтобы не обходить трудные ситуации.

Каждое обстоятельство должно быть самым тщательным образом продумано, затем подготовлен и проведен в жизнь план наших действий, касающихся того, как мы будем извиняться, заглаживать вину, улучшать взаимоотношения с человеком и исправлять свое поведение. Мы всегда можем попросить помощь у нашей Высшей Силы. Мы также можем прибегнуть к помощи духовного наставника или близкого друга, знающего программу Двенадцать Шагов.

Заглаживаем вину опосредованно

Мы не можем напрямую вернуть эмоциональные, духовные и материальные долги третьей категории людей, которым причинили ущерб. К ним относятся умершие, те кто совершенно ушел из нашей жизни или те кому мы своей попыткой загладить вину можем нанести дополнительный вред. В каких-то случаях некоторые люди из первых двух категорий могут попадать в третью. Признание, например, не всегда является лучшим способом исправления супружеской неверности. Этим можно причинить большой вред не подозревавшему супругу или кому-то еще. Даже если мы попытаемся объяснить по поводу неверности, другая сторона может просто промолчать. Мы можем позаботиться о признании только своих собственных неблагоприятных поступков и не брать на себя грехи других. Мы должны внимательно посмотреть и каким негативным последствиям могут привести наши действия. Помните, нельзя добиться душевного покоя за счет других.

Умершим и людям окончательно ушедшим из нашей жизни можно вернуть долги только опосредованно, если вообще это возможно. Мы можем сделать какое-то доброе дело для любимого человека, скончавшегося лица, перед которым мы заглаживаем свою вину. Или же мы можем пожертвовать

свое время или деньги благотворительной организации, которая была дорога скончавшемуся человеку, перед которым мы заглаживаем вину. Мы не должны ожидать какой-то славы или вознаграждения за эти поступки - это расплата за ниши прегрешения.

Подобное же опосредованное заглаживание вины мы можем совершить и перед людьми, которые ушли из нашей жизни или там, где раскрытие наших неблагоприятных поступков может нанести еще больший вред людям. Мы можем написать письмо с признаниями и извинениями. Это письмо затем можно порвать, отослать его нашему духовному наставнику или верному другу, который выступает в роли человека, которому причинен ущерб. Этот символический тест может удовлетворить нашу потребность исповедаться и извиниться, не причиняя никому вреда. Мы выразили наше искреннее сожаление и там, где возможно, опосредованно загладили вину.

Мы не должны стараться уклониться от личного контакта с другими, поскольку это может вызвать у нас неприятные ощущения. Но для того, чтобы отказаться от каких-то вредных привычек и начать исцеление, мы, возможно, посчитаем необходимым прекратить или коренным образом изменить взаимоотношения с конкретными людьми. Например, мы можем прекратить общение с кем-то из родителей, кто пытается нас контролировать или пьёт. Через какое-то время отношения могут быть восстановлены, но вполне возможно, что будут порваны навсегда. Мы никого другого не можем изменить. Некоторые взаимоотношения не выдержат испытания нашими изменениями. Некоторые взаимоотношения лучше оставить в прошлом. Нам надо брать на себя обязательство исходя из того, что лучше для процесса нашего выздоровления, если даже это потребует прекращения отношений.

К тому же нам, возможно, захочется записать свои мысли и чувства, выражающие прощение и сожаления относительно нашей части взаимоотношений, как альтернативу встречи с этими людьми. Взвесив все «за» и «против», мы можем отослать, а можем и не посылать эти письма. Цель всего этого заключается в том, чтобы, не причиняя никому боли, в уме, в сердце и в духовной сфере примириться с нашим прошлым. Во многих случаях это требует исправления чего-то уже сделанного, извинений, изменения нашего поведения в отношении какого-то человека. Иногда сделать все это просто невозможно.

Но мы не можем просто извиниться за свои прегрешения, соответствующим образом загладить вину, а затем продолжать жить так, как жили до этого. Важной составной частью процесса заглаживания вины является необходимость внесения положительных изменений в нашу жизнь. Извинения без эффективных изменений - это не более, чем пустые обещания. Забота о своем умственном, физическом и духовном росте оказывает благоприятное воздействие на наше окружение. Когда мы относимся к людям с любовью и уважением, сосредотачиваем внимание на хороших делах и прекращаем вредное поведение, то оказываем на себя и окружающих положительное воздействие.

Положительное изменение - вот на что направлен процесс Двенадцати Шагов. Девятый Шаг говорит о том, как выправить себя, ввести себя в мир в новом, положительном обличье. Мы расчищаем путь для этих новых изменений, отправляя на покой наши прошлые ошибки.

История Стивена

В детские годы Стивена в их семье бушевали эмоции. Когда во второй половине дня он возвращался из школы, то никогда не знал будет ли его мама на кухне готовить что-то вкусное и напевать веселую песню или же лежать в спальне и плакать. Возможно она будет в ярости от его игры на рожке или от того, что он пролил молоко. Папа Стивена мог возвратиться домой, смеясь и насвистывая. Но мог и с громким хлопанием дверью, топотом и криком такой силы, что Стивен прятался в чулане и сидел там пока отец не останавливался.

После колледжа Стивен какое-то время жил один, а затем женился на спокойной, уравновешенной женщине. «Я не мог выдерживать бурное выражение эмоций. Клара была всегда одинаковой - спокойная, разумная, тихая. Поэтому я и женился на ней» - говорил он.

С появлением в семье Стивена двух сыновей в доме стало более шумно. Дети ссорились, плакали, смеялись и играли. «Их шум приводил меня в бешенство, а пустые препирательства, которые между ними постоянно возникали, я просто не мог переносить». Стивена раздражала даже их глупеньких, безобидная и веселая болтовня. Он просил Клару успокоить их, «притопнуть на них ногой» и «не позволять им нести всякую чепуху»,

Когда с детьми был Стивен, они смотрели в книгу или спокойно играли. Он резко реагировал на любую шутку или шум словами: «Прекратите сейчас же!» Он также твердо подавлял нытье или плач по поводу каких-то разногласий или царапин. «Мне хотелось научить их быть спокойными и разумными людьми. Они были очень способными детьми и мне хотелось привить им интерес к книгам, математике и науке, чтобы они не стали фантазерами и бесцельными глупцами. Мне хотелось видеть их благоразумными, интеллигентными, самостоятельными взрослыми, а не сумасшедшими эмоциональными развалинами, как мои родители».

Его дети научились быстро подавлять игривое настроение и чувства. Иногда они забывались, но быстро замолкали. Через некоторое время их стали мучить боли живота и другие болезни

«Я наконец понял, что что-то не так. Случилось это после нашей поездки в гости к брату Клер» - вспоминает Стивен. Было пора собираться домой, и мы укладывали вещи в автомашину. Я заметил, что оба ребенка скрючившись стояли в углу, и пошел посмотреть, в чем дело. Сын, которому было пять лет, быстро сказал, что его маленькую сестру тошнит. «Только что она чувствовала себя превосходно, все произошло как-то неожиданно. Я посмотрел на ее красное маленькое личико и спросил, что с ней. Она показала на горло. Я принес ее в ванную и умыл лицо. Я посмотрел ее горло, оно казалось нормальным, температуры не было. Казалось, что она не могла говорить, мускулы были твердыми и напряженными. Я вдруг сообразил, что

то, на что она показывала было ни чем иным, как «комком в горле» - то сковывающее ужасное чувство, которое перехватывает горло, когда человек пытается сдержать слезы. Я так строго и долго предупреждал детей о том, чтобы они не суетились и не хныкали, когда придет время отъезда, что моя маленькая девочка превратилась в клубок сдерживаемой печали в связи с нежеланием уезжать от так понравившихся ей родственников. Она и брат решили, что лучше быть больными, чем грустными, безумными или даже счастливыми. Я обнял ее и прошептал:»Ничего страшного, если ты плохо чувствуешь себя в связи с отъездом». Она ничего не сказала, а только молча плакала, когда мы отъезжали.

Стивен извинился перед Клер за подавление нормальных эмоций в семье. Совместно они выработали новый подход к установлению рамок, ограничивающих уровень шума, производимого детьми во время игры или же когда они эмоционально выражают грусть или злость. Они проконсультировались у педиатра о том, каким считается нормальное поведение детей их возраста, прочитали ряд книг о ходе развития детей. Стивен решил, что лучший способ загладить вину перед своими детьми - это изменить себя.

«Я решил, что мне самому надо стать взрослым, чтобы мои дети, став взрослыми, были спокойными и рассудительными. Я перестал кричать на них в порыве эмоционального возбуждения. Мы иногда вместе занимались какими-то безобидными маленькими глупостями. Я стал больше смеяться, осознавать чувства других, говорить о них и просто признавал их наличие. Вместо того, чтобы запрещать им драться я пытался понять как развивается их самосознание и чувство соперничества. Я получал помощь, работая над неразрешенными проблемами, и таким образом начал свое путешествие к душевному миру. Сейчас я благодарен своим детям. Благодаря им, я познал, что нельзя давать волю эмоциям и выпускать их из-под контроля».

Двигаемся вперед

Совершенно ясно, что Девятый Шаг требует тщательного анализа и мужественных действий. Нужны смирение и стойкость, чтобы сделать необходимые покаяния, извинения и другие действия по заглаживанию вины. Мы можем страдать, подрывая собственный рост и выздоровление, если задержимся или уклонимся от заглаживания вины, где мы это можем и должны делать. Мы также можем причинить себе больше вреда, если проявим небрежность или слишком сосредоточимся на себе в ходе наших действий по заглаживанию вины. Как всегда мы можем, работая над этим шагом получить руководящие указания от нашей Высшей Силы. Мы можем усилить свои позиции, просмотрев или повторив некоторые или все Шаги, которые проработали ранее. Все мы иногда ошибаемся, и нам нужно постоянно делать это обзор.

Девятый Шаг освобождает нас от прошлого. Теперь мы можем двинуться вперед, не обремененные виной и самобичеванием. Теперь мы можем чувствовать себя гораздо лучше, думая о себе и наших взаимоотношениях с другими. Мы можем расширить диапазон принятия

себя, самоуважения и чувства собственного достоинства. Мы расчистили свое прошлое и готовы жить новой жизнью, свободные от старого деструктивного поведения. Мы теперь можем сосредоточиться на жизни в настоящем - каждый день, каждый миг, вдумчива, с любовью, в гармонии с миром, с Богом и другими людьми. Духовное путешествие по программе Двенадцать Шагов само по себе является положительным изменением. Мы уже ощущаем его воздействие. Старое должно быть разрушено и отменено в сторону, чтобы на его месте можно было построить новое. Мы добились свободы, чтобы двигаться вперед. Мы призвали к себе мужество, смирение, честность, веру, надежду и любовь. Процесс Двенадцати Шагов нужный акт любви - любви для нас и для подобных нам людей. Мы можем помочь тому, чтобы сделать наш мир лучше, чтобы он стал более здоровой и счастливой обителью. И мы уже начали делать это.

Десятый Шаг

Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это

Пышные сады прекрасны не только потому, что там цветут красивые цветы - они прекрасны потому, что кто-то очищает их от сорняков

Эрни Ларсен

Закончив работу по Девятому Шагу, в ходе которой мы решили трудную задачу по заглаживанию вины перед теми, кому причинили зло, мы чувствуем себя очистившимися. Прошлое наконец-то полностью осталось в прошлом. Теперь мы все начинаем сначала. Жизнь наша новая, свежая, безупречная. Но это не означает, что с этого момента мы начнем жить идеальной жизнью. Мы будем иногда в каких-то ситуациях ошибаться. Мы, «убирая свой дом», не ставили перед собой цели добиться идеального характера. Наша задача состояла в том, чтобы освободиться от старых ошибок, вины и долгов, которые мешали нашему выздоровлению. Первые девять шагов научили нас осуществлять самоанализ, признавать свои ошибки и возмещать убытки честно и со смирением. Мы можем поддерживать этот процесс в течение всей оставшейся жизни.

Как и в случае с настоящей уборкой дома, мы не можем осуществить самоочищение один раз, а потом снова накапливать проблемы и развалиться. Это непрерывный процесс - подбирать, пылесосить, подметать и мыть. Мы регулярно моем посуду и выбрасываем мусор. А один - два раза в год делаем генеральную уборку. Таким же образом мы поддерживаем наше духовное «я». Мы постоянно осуществляем проверки, чтобы посмотреть на свое поведение и его мотивы, напомнить о том, чего следует избегать и вовремя определить ошибку. Затем, время от времени мы глубоко заглядываем в себя и оцениваем свое состояние. Этот самоанализ входит в привычку, что повышает качество нашей жизни, позволяет отслеживать тенденции, которые могут привести нас к самообману и неправильному поведению. Это освобождает нас от желания аккумулировать чувство вины, не дает

усомниться в правильности наших взглядов на процесс выздоровления и помогает вырабатывать способность терпимо относиться к другим.

Если этот самоанализ покажется слишком обременительным, то надо помнить, что от этого зависит наша жизнь. Мы знаем, что она из себя представляла, какой была до того как мы начали свое путешествие к выздоровлению. Мы также знаем насколько продвинулись по тем Шагам, которые уже отработали. Мы можем преодолеть искушение быстренько пробежаться по Десятому Шагу, полагаясь на свои мужество, решимость и веру, которые мы приобрели в ходе работы над предыдущими Шагами. Было время, когда мы ни за что не поверили бы, что можем продвинуться так далеко. Мы можем рассчитывать на продолжение процесса выздоровления и углубления умиротворения до тех пор, пока будем уделять внимание сохранению собственного здравомыслия и продолжению духовного роста.

Продолжать личную инвентаризацию можно тремя способами:

- 1) частый или выборочный критический обзор в течение всего дня;
- 2) критический обзор всего, что произошло за день один раз вечером;
- 3) критический обзор за какой-то достаточно продолжительный период, который проводится один два раза в год.

Проведение таких инвентаризаций - это хороший способ постоянно осознавать характер своего поведения и мотивов. Они помогут нам избежать откатов назад в процессе нашего выздоровления. Полагаясь на честность, смирение и помощь нашей высшей Силы, мы теперь можем начать процесс духовного роста, который будет продолжаться всю жизнь.

Частые критические обзоры

Мы можем делать ежедневные выборочные критические обзоры, чтобы посмотреть, не возвращаемся ли к своим старым привычкам в поведении. Это позволяет нам оставаться на высоте в наших действиях и мотивах. Если мы будем фиксировать свои неправильные действия, то можем легко нейтрализовать возможность скатывания назад. Быстрое признание ошибки освобождает нас от чувства вины. В таком случае негатив не накапливается, хотя это может приводить к отрицанию и новым ошибкам. Быстрые и частые критические обзоры могут также помочь успокоить эмоциональные бури, пока они не успели захлестнуть нас.

В течение всего дня мы можем следить за нашими действиями, словами и мыслями. Смотрим на возможный исход каждой ситуации и задаемся вопросом относительно истинных мотивов наших действий. Могут ли они причинить кому-либо боль? Возможно мы просто оправдываемся за свои недостатки? Действуем ли мы только от своего имени или контактируем с нашей Высшей силой? Честны ли мы? Если мы чувствуем злость, обиду, депрессию или страх, то это может быть признаком того, что мы откатываемся назад к своему старому образу жизни.

Например, нас может одолевать чувство подавленности, когда мы целый день сидим за столом и выполняем работу, которую просто ненавидим. Возможно единственное, что нас удерживает на данной работе - это страх, ожидание внешнего одобрения или приниженное чувство

собственного достоинства. Эти болезненные ощущения не стоят того, чтобы их терпеть; это сигналы, говорящие нам, что надо что-то менять.

Мы должны достаточно твердо доверять своей Высшей Силе, чтобы перепоручить ей уже замысленные нами «должны» и позволить каждому направлению нашей жизни идти так, как это определено Богом. Мы с помощью этих Шагов прислушиваемся к голому нашей Высшей Силы и в результате становимся лучше и лучше. Теперь мы можем по несколько раз в день напоминать себе о необходимости прислушиваться к этому голосу и следовать за ним. Очень полезным является частое обращение к Третьему Шагу - возвращение в нужную колею означает, что мы честны перед собой и смиренно передаем наши волю и жизнь своей высшей силе.

Критические обзоры в конце дня

В конце каждого дня, желательно перед сном, мы можем уделить несколько минут обзору событий дня. Проводим инвентаризацию наших действий, слов и мотивов. Это мини версия нашей инвентаризации Четвертого Шага (объективная и в настоящем времени), но касающаяся только одного дня. Мы можем отследить сделанный прогресс, посмотреть, что получилось хорошего. Мы можем сделать тщательный критический обзор наших проблем. Глубже, чем могли раньше, проанализировать свое поведение и мотивы. Это можно делать и в рамках наших выборочных критических обзоров. Мы можем выявлять что-то и планировать наши действия, чтобы на следующий день (или как можно быстрее) исправить ошибки. Мы можем добиться ценной для нас предсказуемости поведения и произвести необходимые изменения. Критические обзор в конце дня - это объективный взгляд на все. Что мы делали сегодня? С кем взаимодействовали? С чем управались хорошо? С чем могли бы справиться лучше? Как? Допустили ли промах в каком-либо конкретном деле? Проявились ли прежние черты характера и поведение в наших действиях? Что бы мы могли сделать или сказать вместо этого? Как можно исправить положение? Что мы узнали сегодня? Как можем использовать полученные знания? Помните, что надо избегать оправданий и самодовольства и в каждой конкретной ситуации сосредотачивать внимание только на собственном поведении.

Критические обзоры в конце дня очень важны, потому, что напоминают нам о необходимости жить день за днем. События дня еще свежи в памяти, мы можем подумать о достигнутом прогрессе и над чем еще надо работать. Когда идут съемки кинофильма в Голливуде, то директор, продюсеры, актеры, актрисы и другие участники часто в конце дня собираются вместе, чтобы просмотреть отснятое за день это так называемы «ежедневники». Они имеют возможность определить, что получилось, а что надо переписать и переснять. Наши критические обзоры в конце дня можно рассматривать, как своего рода «ежедневники». В них мы умозрительно день за днем просматриваем кинофильм нашей жизни.

Многие люди находят, что ведение журнала или дневника помогает рассортировать их чувства, убеждения и мотивы. Это помогает добиться

лучших результатов. Журнал может быть также полезен, как своего рода справочник, когда мы делаем долгосрочные критические обзоры. В дополнение, честный, смиренный, без предубеждений критический обзор в конце дня может обеспечить нам крепкий сон ночью.

Долгосрочные критические обзоры

Долгосрочные критические обзоры, подобно генеральной уборки, проводятся один-два раза в год. Можно затратить один день, выходные или больше и, оставшись в одиночестве, провести инвентаризацию за период со времени последнего основательного критического обзора. Для этого лучше всего уехать в горы, в лес или на пляж, там легче сосредоточиться. Нам, возможно, захочется попросить помощь у духовного наставника, у группы, занимающейся по Двенадцати Шагам, или же у одного из членов этой группы. В процессе долгосрочного критического обзора мы можем увидеть и оценить, какого прогресса добились и насколько выросли духовно. Это как раз тот случай, когда мы можем поблагодарить нашу Высшую Силу за оказанную помощь, благодаря которой мы далеко продвинулись.

Изменения в нашем поведении проистекают из глубинных внутренних изменений, которые стали возможны благодаря нашей работе над Шагами. Эти изменения принесли нам больше мира и покоя, чем мы могли предполагать. Соответственно изменились и внешние обстоятельства нашей жизни. Мы узнали, что с помощью нашей Высшей силы способны справиться с любыми вызовами, которые преподносит нам жизнь.

Причина, по которой мы проводим долгосрочный критический обзор, состоит в том, чтобы посмотреть на достигнутый нами прогресс. Возможно мы увидим, что есть необходимость сделать обзор и проработать вновь некоторые из Двенадцати Шагов или даже все. Мы можем проанализировать наши действия и мотивы, чтобы вскрыть имеющиеся в некоторых сферах нашей жизни. Мы можем обнаружить деструктивные элементы в нашем поведении и отрицательные черты характера, а также развитие новых. И снова в каждой ситуации и сосредотачиваем внимание только на том, что касается лично нас. Мы не жертвы обстоятельств или других людей. Трудные ситуации, и особенно те, которые мы не создавали, вмешиваясь в работу нашей Высшей Силы, можно рассматривать как возможность для собственного роста.

С помощью дневника (журнала) или записанных данных прежних инвентаризаций мы можем для долгосрочного критического обзора сформулировать следующие вопросы: Как мы регулировали доставлявшие нам прежде беспокойство взаимоотношения? Стали ли эти взаимоотношения лучше, хуже или остались такими же? Вернулись ли мы к практике контроля каких-то сторон нашей жизни? Откатились ли мы назад в вопросах осуществления опеки над другими или поиска одобрения со стороны других? Продолжаем ли мы испытывать злость, депрессию, страх или же мы снова замкнулись со своими чувствами? Можно задать себе много других вопросов и, если есть необходимость, попросить помощь у своего духовного наставника или у близкого друга. Надо также помнить о необходимости

проанализировать свои силы: Проявляли ли, мы доброту по отношению к другим? Не забывали ли мы думать о духовном росте? Проявляли ли мы терпение и терпимость по отношению к другим и к себе? Доросли ли мы до того, чтобы верить в наличие у нашей Высшей Силы воли, которую нам надлежит исполнить? Приобрели ли мы честность и смиренность сами и внедрили ли их в свою жизнь? Растем ли мы понемногу каждый день?

Долгосрочные критические обзоры похожи на то, как если бы мы регулярно снова и снова прорабатывали Четвертый, Восьмой и Девятый Шаги. Один-два раза в год мы основательно и твердо рассматриваем себя и свою жизнь. Отмечаем достигнутый прогресс, подмечаем наши слабости, заглаживаем вину и подтверждаем приверженность продолжению духовного роста. Эти критические обзоры очень полезны с точки зрения выработки перспективы и поддержания длящегося всю жизнь процесса духовного роста.

Однако только долгосрочных критических обзоров недостаточно. Для того, чтобы не ослаблять внимание к непрерывному процессу роста, необходимо проводить ежедневную инвентаризацию. Мы можем поддасться искушению заменить эти энергичные душевные поиски на нечастые долгосрочные критические обзоры, а в промежутках заметать сор под ковер и хранить его там до генеральной уборки. Но теперь мы знаем, что укладывание проблем в прокрустово ложе только усугубляет их и подрывает процесс нашего роста.

Три рассмотренных типа критических обзоров - частые в течение дня, разовые в конце дня и долгосрочные - дополняют друг друга и образуют структуру непрерывного самоанализа. Этот самоанализ является краеугольным камнем для поддержания благоразумия и духовного роста. В процессе нашего совершенствования в течение всей жизни ежедневно требуются постоянные корректировки. Ни один из нас, никогда не является совершенно «законченным» созданием. Мы всегда ежедневно можем продолжать учиться и расти. Мы можем поддерживать контакт с нашей Высшей Силой и продолжать постоянно развивать взаимоотношения с ней.

История Карены

«Я всегда гордилась своими высокими стандартами» - признается взрослый ребенок алкоголика Карен. «Я очень усердно работала, стараясь сделать не только хорошо, а просто отлично то, над чем трудилась. Как только я узнала о необходимости посмотреть на негативное воздействие моего совершенства, мне пришлось быть внимательной к проявлениям этой черты характера во всех сферах жизни. Я познала разницу между сверхраздутым ною представлением о хорошем и «достаточно хорошим» реальным чем-то».

Карен делает критические обзоры ежедневно. «У меня просто вошло в привычку спрашивать себя, а реалистичны ли мои ожидания, достижимы ли и действительно ли желанны поставленные цели, и позволяю ли я себе признавать и наслаждаться своими достижениями».

«Я также стараюсь помнить о том, что не стоит навязывать свое совершенство другим людям, ожидая от них слишком многого. Я спрашиваю

себя, а принимаю ли я свои и чужие «достаточно хорошие» успехи или же ожидаю только супер, восхитительных, прекрасных и захватывающих результатов. В жизни все это выглядит следующим образом. В течение дня у меня в голове время от времени проходят серии щелчков» - такие слабые предупредительные звонки, которые дают мне знать, что я сделала что-то такое, на что надо обратить внимание и исправить, пока оно не ушло в прошлое и осталось во мне лишним грузом».

«Вся эта процедура может показаться слишком обременительной - все эти вопросы» - говорит Карен. «Но в действительности все гораздо проще. Я могу сравнить это с текущей повседневной уборкой, которая не позволяет накапливать и оставлять за собой гору мусора».

Когда Карен, задавая вопросы, обнаруживает ошибку в решении или в поведении, она может признать ее и немедленно исправить. «Я никогда не думала насколько легко сказать «Я ошиблась». Это не приводит к концу света, я ничего не теряю от этого как в своих глазах, так и в глазах окружающих. Люди меня уважают за это. Мы все знаем каково иметь дело с человеком, который никогда не признает свои ошибки. Гораздо легче признать их, извиниться и оставить в прошлом. Я убедилась, что никто не собирается нападать на меня в тех случаях, когда я немедленно не принимаю защитных мер».

«Это помогает мне лучше взаимодействовать с другими и с самой собой. Я больше не тащу за собой груз прежних обид, вины и самобичевания. Я делаю ошибки, делает их каждый. Это реальность. Я могу жить с этим потому что работаю над своими ошибками и отпускаю их. Они не остаются в моем сознании, не преследуют меня».

Карен говорит, что отслеживая и контролируя свойственную ей тенденцию стремления к совершенству, она приобрела новую способность довольствоваться реально достигнутыми успехами. «Когда я постоянно переживала за то, что вдруг не стану «хорошей», я никогда не видела тех «достаточно хороших» достижений и побед, которые могла бы отпраздновать. Теперь я не упускаю такие возможности в своей жизни».

Смотрим на себя

Развивая привычку к самоанализу и немедленно признавая допущенные ошибки, мы добились совершенно очевидных положительных успехов в жизни. Если человек осознает свои роль и место в како-то дискуссии, то это только способствует улучшению его взаимоотношений с оппонентом. Контролируя возможный возврат к неправильному поведению и не допуская этого, мы можем улучшить нашу жизнь и обеспечить духовный рост. Мы можем освободиться от чувства вины, составляя список своих ошибок. Как только честность и смирение станут привычными элементами нашей жизни, укоренившийся в нас страх быть самим собой исчезнет. Мы, возможно, также увидим, что окружающие нас люди ослабят свои защитные инстинкты и будут более расположены к общению с нами. Мы можем начать практиковать самоанализ в нашей повседневной жизни. Скоро это войдет в привычку так же, как это мы видели в случае с Карен, и нам больше не

придется принуждать себя к этому. Теперь мы видим, что продвижение по Двенадцати Шагам это не механический процесс, после которого мы становимся идеальными или полностью вылечившимися. Мы ищем и развиваем новые направления которые изменят нашу жизнь до основания.

Программа Двенадцать Шагов становится неотъемлемой частью нас. Она постоянно с нами, мы можем снова и снова использовать ее, когда в этом есть необходимость. У нас, возможно, будет возникать потребность возвращаться к ней от случая к случаю, или часто; провести критический анализ Шагов, чтобы стабилизировать поведение и укрепить взаимоотношения. Так же как и в случае с инвентаризацией мы можем ежедневно в течение всей жизни использовать Двенадцать Шагов и по другим направлениям.

Одиннадцатый Шаг

Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.

Если вы не находите время для молитвы, то вы слишком заняты.

Ночной свет

К настоящему времени в ходе работы над Шагами мы, видимо, испытали много душевных переживаний. Эти душевные переживания накапливались и привели к духовному пробуждению. Поверив в Силу, гораздо более могущественную, чем мы, мы пришли к познанию Бога в себе и в нашей жизни. Осознанный контакт с нашей Высшей Силой, выражающийся в перепоручении наших воли и жизни Богу, признание наших ошибок и в просьбе устранить наши недостатки, привел к истинному знанию существования бога в нашей жизни. Сейчас мы ищем пути укрепления и углубления этой связи с помощью молитвы и медитации.

Нас могут смущать молитва и медитация. В процессе религиозного воспитания нас, возможно, приучили молиться определенным образом, в определенное время. Эти механические повторяемые молитвы возможно перестали нести какую-либо смысловую нагрузку, когда мы, став взрослыми, начали подвергать сомнению роль Бога и религии в нашей жизни.

Между тем медитация для некоторых из нас может оказаться чуждым обрядом. Таким образом мы можем испугаться медитации, как чего-то незнакомого, а молитву не принять, потому, что от нашей молитвенной практики в детстве остались негативные воспоминания. Для того, чтобы понять и принять молитву и медитацию нам необходимо как мы это делали в других Шагах пересмотреть свои старые убеждения. Те из нас, кто когда-то думал о Боге как о сердитом и осуждающем существе, сейчас рассматривают нашу высшую Силу, как любящую и принимающую. Мы можем таким же образом изменить свое мнение о молитве и медитации.

Молитва и медитация - это две составляющие одного процесса, процесса общения с нашей Высшей Силой. Это можно сравнить с разговором

по телефону. Молитва является активной частью процесса, а медитация - воспринимающей. Цель молитвы и медитации заключается в том, чтобы установить и поддерживать открытый канал связи между нашим здравым умом и Богом.

Как мы установили в нашем даже здоровом уме много такого, что мешает нам услышать голос нашей Высшей Силы. В частности, старые записи негативного свойства, страхи и сомнения. Медитация нужна нам для того, чтобы очистить линию. Телефон, по которому мы можем говорить, но не будем слышать голос собеседника, не выполняет своих функций в полном объеме. Мы часто испытываем трудности в определении того, за что надо молиться, чтобы улучшить свою жизнь. Вот почему в Одиннадцатом Шаге предлагается молиться только лишь о знании воли Бога, которую нам надлежит исполнить и од дарования силы для этого.

И здесь снова, как и во всех Двенадцати Шагах, мы стараемся убрать свою собственную волю с тем, чтобы освободить место для воли нашей Высшей Силы. Все мы связаны с Богом, хотим быть хорошими, добрыми, любящими. Тем не менее, мы, возможно, ослабили наши возможности передавать положительную энергию Бога в мир людей. Молитва и медитация помогают нам установить и поддерживать контакт с нашей Высшей Силой, тем самым открывая возможность для того, чтобы мир, любовь и умиротворение хлынули к нам, а через нас и к другим людям. Мир в данном случае означает отсутствие конфликтов с другими; умиротворение, внутренний покой. Молитва и медитация помогают привнести волю Бога в наш здравый ум.

Молитва

В молитве мы живо благодарим Бога за все то чудесное, что он привносит в нашу жизнь и просим у Него помощи, в который нуждаемся. У нас может войти в привычку просить вовремя молитвы о чем-то материальном или о каких-то благоприятных для нас событиях и явлениях. Однако, как мы теперь уяснили, мы не знаем, что для нас лучше и, соответственно, о чем просить.

Одиннадцатый Шаг советует нам, что скорее всего мы получим помощь от нашей Высшей Силы, если будем просить у Нее наставить нас на путь истинный - познать волю Бога, которую нам надлежит исполнить. Мы просим изменить нашу волю таким образом, чтобы она отражала волю Бога. Мы просим устранить наши недостатки, страхи и сомнения. Мы можем также спросить у нашей Высшей Силы, как нам следует поступить в отношении каких-то конкретных людей, как действовать в той или иной ситуации. Мы просим помочь нам принять то, что наша Высшая Сила привносит в нашу жизнь или же наоборот удаляет из нее. Мы благодарим Бога за положительные изменения в нашей жизни, за происходящий духовный рост и совершенствование нашего сознания.

Молитва - разговор отдельного человека с Богом является одним из путей духовного роста. Мы можем использовать любую из много значимых, кем-то сочиненных молитв, либо произносить какие-то собственные слова.

Ключом к успешной молитве являются искренность и смирение, а не ее поэтическое содержание. Помните, нам для работы над программой Двенадцать Шагов не нужны ни церковь, ни религиозные убеждения. Молитва - это личное занятие.

В библиотеках много книг, в которых собраны молитвы разных лет. Эти молитвы могут быть в форме поэм, песен или эссе. Мы можем найти какие-то молитвы, которые вдохновят нас на работу по расширению своего кругозора, а в последующем и по улучшению поведения. Мы можем найти и такие молитвы, которые помогают в каких-то конкретных случаях. Молитва об умиротворении, например, подкупает своей краткостью и всеохватывающим содержанием:

«Господи, даруй мне ясность и умиротворение, чтобы принять то, что я не могу изменить; мужество, чтобы изменить то, что в моих силах и мудрость, чтобы уметь отличить одно от другого».

Мы можем часто в течение дня, в любое время и в любом месте повторять эту молитву. Она подходит практически к любой ситуации. Молиться можно по-разному. Молитвы можно читать, петь, сочинять и записывать на бумагу. Молиться можно в течение целого часа, а можно в течение нескольких минут. Мы можем общаться с Богом в любой приемлемой для себя форме. Утренняя молитва и каждодневное чтение вдохновляющих медитационных текстов могут помочь нам поддерживать открытой линию связи с нашей Высшей Силой.

Подобно инвентаризациям Десятого Шага, мы можем молиться часто, ежедневно или же от случая к случаю, но продолжительно повремени и истово. Хорошо помолиться тогда, когда проводишь инвентаризацию. В течение дня часто возникает благоприятная возможность для молитвы. Для этого мы можем использовать время ожидания приема, поездку на автомашине, в автобусе или на поезде или же, когда стоим в очереди. Заканчивать день также надо молитвой, поскольку это поможет сконцентрировать наше сознание на поддержании контакта с Богом даже тогда, когда мы спим.

Медитация

Существует много форм медитации, но цель одна - прекратить или сократить внутренний разговор с тем, чтобы можно было слышать голос Бога. Мы концентрируем внимание на своем физическом существе, а не на каких-то действиях. Мы успокаиваем наш ум, освобождая его от мыслей, прекращая думать. Затем мы сосредотачиваем внимание на чем-то очень простом, например на темноте, на ярком свете или на номере один. Главная задача медитации заключается в том, чтобы добиться полного расслабления и концентрации ума и тела. Быть «сконцентрированным» означает быть в сиюминутном временном отрезке, быть «здесь» и сейчас, не беспокоиться о том, что было вчера, что будет завтра или даже о том, что случится через десять минут. Сосредотачиваясь на чем-то специфическом и близком к нам, например, на дыхании, мы можем заблокировать отвлекающие нас мысли о других местах, людях и о другом времени.

Нам необходимо, по крайней мере на первое время, найти для медитации спокойное место, где бы нас никто не беспокоил. Мы, возможно, захотим отключить телефон, закрыть двери, и если есть кто-то рядом, предупредить, чтобы они нас не прерывали.

Лежа на спине или же сидя и выпрямив спину, мы закрываем глаза, расслабляемся, глубоко и медленно дышим. Мы можем вести медленный счет от десяти по убывающей или же использовать какой-то другой метод для умственного расслабления. Мы можем представить, что спокойно сидим на безлюдном пляже, в поле, в лесу или на вершине горы. Это должно быть красивое место на природе, где бы мы чувствовали себя комфортно и в безопасности. Мы можем мысленно перенести себя туда, представить себя в том месте - в одиночестве, спокойно, мирно. Мы можем закрыть глаза и возвратиться в то место на несколько минут всякий раз, когда нам надо успокоиться отдохнуть или возобновить контакт с нашей Высшей Силой.

Мы не должны ограничиваться двумя сеансами медитации в день. Медитацию можно сделать практически везде, в любое время, в течение одной пятнадцати или тридцати минут, т.е. медитировать столько, пока чувствуем себя удобно. Она может быть очень легкой, такой, например, как концентрация на чем-то сиюминутном - прислушаться к своему дыханию, задуматься и просто сосредоточиться на себе.

Когда мы начинаем медитировать в первый раз, то можем обнаружить, что минута длится столько сколько проходит времени, с момента концентрации нашего внимания и до ее прекращения. Это просто прекрасно. Чем больше мы практикуем это умственное (душевное) расслабление, тем дольше сможем делать это и тем большую пользу получим.

В конце каждого сеанса медитации, спокойно возвращая наше сознание в нормальное состояние, можно сделать пару очень глубоких вдохов. Нам, возможно, захочется более основательно заняться медитацией и попробовать попрактиковаться в таких дисциплинах, как йога, тай чи или трансцендентальная медитация, освоить искусство расслабляться и успокаивать наш мыслящий ум. А, возможно, нет необходимости делать что-то дополнительное и ограничиться простой медитацией, описанной в Приложении D.

Открываем каналы для молитвы

Медитация отличается от молитвы. В молитве мы благодарим нашу Высшую Силу за даруемые нам блага в жизни и за духовный прогресс; мы просим помощи в том, чтобы узнать волю Бога, которую нам надлежит исполнить, и в работе по ее исполнению. В процессе медитации мы слушаем ответы Бога на наши молитвы. Успокаивая внутренний голос, мы усиливаем свою способность слушать и узнавать волю нашей Высшей Силы, которую нам надлежит исполнить.

Во время медитации мы не всегда получаем ответы от Бога. Но медитация помогает нам открыть каналы связи и распознать ответы, когда они будут даны. Мы можем найти ответы на волнующие нас вопросы вскоре после того, как медитация войдет у нас в привычку или же проблема, как нам

покажется, разрешится сама собой. Мы можем совсем неожиданно увидеть проблему с новой стороны, можем получить помощь от другого человека или найдем ее в прочитанной книге. Если мы откроем канал, то Бога найдет способ довести до нас то, что нам необходимо знать.

Глубокое расслабление при медитации благотворно как для нашего ума, так и для тела. Оно уменьшает стресс, накапливающийся в нас, успокаивает и расслабляет нас на весь день. Оно помогает нам сохранять спокойствие, когда мы сталкиваемся с какими-то трудностями, отпустить и перепоручить Богу нашу жизнь. Это же самое спокойствие позволяет нам услышать голос нашей Высшей Силы, с помощью интуиции или через какие-то другие внешние источники. Оно снимает помехи с нашей телефонной линии к Богу.

История Маргот

Как работающая мама, Маргот в свободное время убиралась в доме, ходила в магазин, делала другие мелкие дела, возила детей на различные мероприятия. В дополнение к этому она часто помогала детям делать уроки, шила костюмы к пьесам школьного драмкружка и являлась руководителем скаутов на добровольной основе. «Я всегда принимала меры к тому, чтобы моя работа не мешала мне быть хорошей мамой», - вспоминает Маргот. «Но я никогда не задумывалась над тем, что отбирают у меня оба эти занятия и что мне необходимо делать для себя». Взглянув со стороны на свою жизнь, она смогла частично отказаться от опеки над другими и стремления угодить всем окружающим. Маргот научилась говорить «нет» и принимать помощь.

«Кто-то подметил, что если я приму всю себя за 100%, и если 50% из них затратю на работу, а 50% на детей, то самой мне ничего не достанется. Мне пришлось перераспределить проценты времени и энергии, которые я тратила на то, чтобы сделать все необходимое».

Маргот надо было найти время на свое духовное развитие». Я стала читать вдохновляющие книги, и делала это, ожидая детей у зубного врача или около музыкального класса. Я стала молиться по утрам, принимая душ. Мне хватало времени для молитвы, ванна обеспечивала уединение и покой. Я определилась с формой отправления молитвы, которую использовала каждый день. Первое, я благодарила Бога за все хорошее, что мне дано в жизни. Затем я просила устранить мои недостатки, чтобы Бог взял под свою опеку мою жизнь и чтобы продолжались мое духовное исцеление и рост. Далее я просила помочь мне в делах предстоящего дня. Это очень хороший способ начать новый день².

Маргот говорит, что она молится, когда пылесосит, ведет автомашину, едет в лифте и стряпает. «Это стало естественной составной частью моего мыслительного процесса. Это единственное, чего я не заставляю себя делать».

Более трудным для Маргот было заставить себя начать заниматься медитацией. «Мне казалось пустой тратой времени сидеть спокойно в одиночестве, освободив голову от всяких мыслей. Все это представлялось мне эксцентричным; сначала я чувствовала себя как никогда непривычно

поскольку это занятие отличалось от всего, что я когда-либо делала. И все же я старалась заниматься этим». Маргот пробовала медитировать в разное время в течение дня, и наконец выработала наиболее приемлемую для себя программу.

«Однажды я медитировала несколько раз подряд и почувствовала физическое и психическое расслабление, а также духовную открытость, которые, как мне говорили, надо было ожидать. Сейчас я ставлю будильник на несколько минут раньше и, прежде чем подняться с постели, предаюсь медитации. В течение дня я иногда медитирую во время перерывов, когда все пьют кофе, или же в обеденное время; делаю это обязательно, если чувствую нарастание внутреннего напряжения. Всегда стараюсь выкроить несколько минут после работы или до ужина, для того, чтобы посидеть спокойно и расслабиться. Дети делают уроки или читают, ужин на плите, и я могу заняться медитацией, Очень хорошо помогает умение делать плавный переход от работы к домашним делам. Это расслабляет меня, позволяет сконцентрироваться и сосредоточить внимание на текущем моменте».

Усилия Маргот по реорганизации режима работы и жизни, что позволило ей установить осознанный контакт с ее Высшей Силой, стоили того, чтобы ими заниматься. «Если я нашла время для молитвы и медитации», - смеется Маргот, - «значит его может найти каждый. Стоило мне только начать, и я уже никогда не хотела бросать это. Я чувствую себя несравненно лучше прежнего. Я стала более терпеливой, уверенной, положительно отношусь к происходящему. Я чувствую себя более собранной, сконцентрированной и целенаправленной. Прежде у меня преобладали рассеянность, суетливость и усталость. Я получаю больше удовольствия от работы, от детей и от самой себя. Я не собираюсь останавливаться

Внушения (аффирмации).

Существует еще один способ общения с нашей высшей Силой. Это не молитва, потому что мы ничего не сообщаем Богу и ничего не просим у Него. Это и не медитация в полном смысле этого значения, поскольку здесь больше активного действия, а не спокойного восприятия. И все же это помогает открыть линию связи между нами и нашей Высшей Силой. Название ему «Внушение» Внушение - это положительное высказывание, обращенное к самому себе. Оно помогает очистить наши старые негативные записи, заменить их новыми положительными мыслями.

Например, многие из взрослых детей алкоголиков росли под постоянным и мощным воздействием заложенного в них убеждения, что они никчемны. Мы можем ослабить силу этого послания, и в конечном итоге изжить его вовсе, если начнем говорить себе, что нас любит Бог, мы сами любим себя, нас любят другие.

Список внушений приводится в Приложении D. Каждый из нас может придумать свои собственные внушения, соответствующие его потребностям. Помните, что заявления всегда должны быть положительными, короткими,

легко произносимыми и в настоящем времени. Например: «Сейчас я расслабился и наслаждаюсь жизнью».

Вера в нашу Высшую Силу и настойчивость в молитве, медитации и внушении могут принести поразительные результаты. Мы можем продолжать развивать отношения с Богом через осознанный контакт. Мы можем позволить нашей Высшей Силе менять нашу жизнь понемногу каждый день. Мы можем получить мир и умиротворение через канал, по которому положительная энергия Бога перетекает к нам и работает на нас, а через нас и к другим. Мы можем прожить всю оставшуюся жизнь в обстановке эмоционального благополучия, если нас будет направлять наша высшая Сила. В нас произошло духовное пробуждение, наш дух освободился от тревожного сна и вышел на сияющий дневной свет.

Двенадцатый Шаг

Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы старались донести смысл наших идей до других людей и применять эти принципы во всех наших делах.

Чем мы занимаемся, тем и становимся.

Эрни Ларсен

Вот мы и подошли к Двенадцатому Шагу нашей программы Двенадцать Шагов. Это последняя остановка, конец линии, конечная цель, к которой мы стремились с самого начала. Но это намного больше, чем конец чего-то. Это начало нового образа жизни, путешествия длиною в жизнь по стране растущих осознания, любви, мира и умиротворения.

Это конец нашей прежней несчастной жизни. Т.С.Элиот писал: «Конец, с которого мы начинаем». Этот новый образ жизни может сделать нас открытыми для восприятия всех возможностей вселенной и Бога. Мы можем снова и снова использовать Двенадцать Шагов в решении каких-то специфических вопросов и проблем. Мы можем вернуться назад и снова использовать один или несколько Шагов по мере необходимости.

Двигаясь по Шагам, мы приобрели знания и что-то глубокое, что трудно выразить словами - это духовное пробуждение. На этом пути некоторые из нас, возможно, возобновили связь с церковью и религией; другие, возможно, никогда не испытывали положительных эмоций от них. К счастью, наша духовность совершенно отделена от наших религиозных пристрастий. Это внутри нас, не вне нас. Работая над Шагами, мы познали нашу духовность и связь с нашей Высшей Силой. Мы теперь знаем, что всегда можем получить помощь, рекомендации, любовь и мир.

Сейчас мы идем вперед, но не к жизни без проблем, неудач и даже катастроф. Ничего не изменилось, и тем не менее изменилось все - изменились мы. Теперь мы можем рассматривать трудности, как возможность для роста. Мы теперь можем принимать решения с убеждением, что наша Высшая Сила направляет каждый наш шаг. Что бы ни случилось, даже если случившееся кажется нам трудным, все к лучшему. Теперь мы

смотрим, какой урок можно извлечь из той или иной ситуации и общения с человеком. Мы способны жить в любой данной нам на настоящий момент ситуации, свободные от чувства вины за прошлое и беспокойство за будущее.

Как взрослые дети алкоголиков или из семей с другими болезненными отклонениями, мы, возможно, пришли во взрослую жизнь как бы перегоревшими. Мы для себя, возможно, решили, что коль скоро стали взрослыми и покинули дом своего детства, то будем свободны от напряжения, тревоги, кризисов, страхов и несчастий. Когда наша взрослая жизнь преподнесла дополнительные трудности, мы, возможно, внутренне возмутились и воскликнули: «Я же за все уже заплатил! Хватит! Нас могут одолевать обычные жизненные невзгоды, вызывая ощущение, что мы обманулись, поскольку считали, что заслужили право наслаждаться жизнью без проблем. Однако мы, проработав эти Шаги, узнали, что наши истинные проблемы, как взрослых. В нас самих.

Мы пытались справиться с обычными вызовами взрослой жизни, неся на себе из детства огромный груз отрицательных черт характера. Мы обнаружили внутренние замкнутость и неразбериху, которые являлись причиной внешних трудностей. В процессе работы над двенадцатью Шагами мы устранили некоторые препятствия к духовной свободе и благополучию. Наше духовное пробуждение пришло не вдруг. Это не вспышка молнии, которая неожиданно озарила нас. Наше духовное пробуждение росло постепенно и этот рост зависел от энергии, которую мы вкладывали в данный процесс.

Делимся с другими

Теперь, когда выработаны новые взгляды, новое поведение и установлены новые взаимоотношения с нашей Высшей Силой, мы можем развернуть наше внимание во вне; мы можем поделиться опытом и пониманием проблем с другими. Мы не пытаемся убеждать или переделывать людей, не говорим им, что можно, а чего нельзя делать. Мы просто делимся. Мы рассказываем случаи из своей жизни: где мы были, через что прошли и где мы сейчас. Часто случается так, что люди, замечая наше выздоровление, умиротворение и положительную энергию, интересуются нашим опытом и начинают свое путешествие к духовности.

Мы делимся своими историями, поскольку другие люди должны знать, что выздоровление, исцеление, обретение мира и умиротворения, а также освобождение от негативного воздействия неблагополучных семей возможны. Они должны знать, что другие люди прошли через это и добились успеха. Они должны знать, что не одиноки. Они нуждаются в нас для того, чтобы как в зеркале увидеть ту часть себя, которая прилежно и терпеливо будет работать на их выздоровление. Им надо начать взаимодействовать с людьми на здоровой основе; а мы как раз и являемся наиболее оснащенными и подготовленными к тому, чтобы понять их самих и их трудности.

Помогая другим, мы помогаем себе. Нам необходимо знать, что мы получаем неосознанное вознаграждение за оказываемую людям помощь,

причем даем эту помощь, не ожидая чего-либо взамен. Как сама любовь, идея Двенадцати Шагов возобновляется в нас, когда мы передаем ее другим.

Делясь своим жизненным опытом, мы должны помнить, что нам не следует навязывать людям свои рвение и усердие. Как бы нас ни переполняли чувства, вызываемые блестящими результатами, которых мы добились в плане выздоровления, мы не должны в своем усердии по доведению наших идей до других людей уподобляться евангельским проповедникам. Мы не проповедуем, не учим, не продвигаем программу Двенадцать Шагов. Программа привлекает внимание тех, кто в ней нуждается, кто хочет по ней работать, кто готов к ней. Мы просто делимся своим опытом, своими историями с теми, кому нужна помощь. Ну а как поступить с полученной информацией - это их дело. Мы не лучше их, и не в ответе за их выздоровление.

Через Шаги мы узнали, что не можем изменить других и не должны пытаться делать это. Мы должны просто рассказать о своем случае и предоставить себя в распоряжение других - говорить, слушать, воодушевлять или помогать на собраниях по двенадцати Шагам. Такая помощь другим напоминает нам самим о необходимости поддержания процесса выздоровления и духовного роста. Нам необходимо поддерживать никогда не прекращающийся процесс духовного роста. Нам необходимо постоянно работать над всеми представляющими для нас важность проблемами, поскольку мы, как взрослые дети алкоголиков, очень уязвимы, мы особенно уязвимы в плане химической зависимости и импульсивного поведения, и поэтому должны внимательно следить за тем, чтобы избегать их рецидива.

Если даже наша Высшая Сила, как нам кажется, устранила многие дефекты нашего характера, мы все равно должны быть настороже, чтобы не допустить их возврата. Так же как выздоравливающие алкоголики ежедневно в течение всей жизни должны подтверждать свое решение не употреблять спиртного, так и мы должны напоминать себе о своих слабостях. Уязвимость, о которой идет речь, не исчезает после того, как мы прошли через весь процесс Двенадцати Шагов. Они (Шаги) с нами всю жизнь. Но Двенадцать Шагов теперь могут помочь нам избежать того, чтобы эта уязвимость контролировала нашу жизнь.

Двенадцать Шагов могут использоваться в любой сфере нашей жизни. Программа двенадцать Шагов не только инструмент для выздоровления - это образ жизни. Когда мы начинаем чувствовать себя как никогда хорошо, у нас может появиться соблазн отодвинуть Двенадцать Шагов в сторону и думать, что работа над ними завершена. Но мы живем одним днем. И без постоянных усилий по возобновлению нашего духовного роста неизбежные небольшие срывы могут превратиться в существенный откат назад. Мы не настолько много работали, и не настолько далеко продвинулись, чтобы взять и забросить все это.

История Дэвида

Дэвид, взрослый ребенок алкоголика, уже был в течение нескольких лет женат до того, как начал лечиться у врача и вступил в товарищество

двенадцать Шагов. Его семейная жизнь была не совсем гладкой, и супруги подумывали о разводе. «В процессе выздоровления я понял, что женитьба не была ошибкой среди многих других, которые я делал в жизни», - говорит Дэвид. «Я действительно хотел, чтобы наша семья сохранилась и чтобы семейная жизнь была нам обоим на пользу. Я знал, что причинил большой ущерб нашим взаимоотношениям, но после того, как первый раз проработал все Двенадцать Шагов, мы согласились начать с чистого листа».

Хотя Дэвид и его жена оставались верными своим взаимоотношениям, у них было много проблем, над которыми надо было работать. Иногда в их поведение вкрадывались старые привычки, возникали новые проблемы. «Я постоянно говорил себе, что если буду продолжать работать над своим выздоровлением, все в наших отношениях должно быть хорошо. Если я стану лучше, то и наши взаимоотношения также станут лучше». Дэвид часто напоминал себе о необходимости оставить привычки контролирующего поведения, не обвинять других, сосредоточить внимание на собственном поведении и молиться за то, чтобы ему была оказана помощь и даны нужные наставления.

«Я ни в коем случае не стал совершенным» - говорит Дэвид. «Но когда начинаю неправильно вести себя, то сразу понимаю это. Я больше не пытаюсь обманывать себя. В результате я могу внести большой положительный вклад в наши взаимоотношения. Смирение - это правда. Дэвид научился жить по правде и использовать это обстоятельство для поддержания нормальных взаимоотношений со своей женой. Дэвид смиренно перепоручил свою волю и семейную жизнь Богу. Он продолжает делать ошибки, однако научился распознавать и немедленно признавать их.

«Каждую ночь я уделял несколько минут молитве и обзору событий дня. Иногда я оглядывался назад и видел насколько правильно и хорошо действовал, а также все то, что происходило в моей семейной жизни. Иногда я осознавал, что что-то напутал в какой-то ситуации. Но вместо того, чтобы предаваться чувству вины, я благодарил Бога, что он указал мне на это, обсуждал с женой эту ситуацию и оставлял ее в прошлом. Если надо было заглаживать какую-то вину, я делал это сразу, не откладывая все в долгий ящик. При такой постановке дела возникшая проблема не переходила на следующую ночь и соответственно не нервировала меня».

Иногда Дэвид бывал разочарован собой или чувствовал нетерпимость по отношению к себе или к каким-то постоянно повторяющимся элементам своего поведения, которые, как он считал, он перерос. Но когда он провел долгосрочную инвентаризацию, то увидел огромные изменения в своих отношениях с женой.

«Через шесть месяцев я увидел значительные изменения. Мы разговаривали, а не пререкались и оскорбляли. Многого мы стали делать вместе. Нам доставляло удовольствие общество друг друга. Те старые подспудные злость и недоверие ушли. Проблемы все еще оставались, но мы предпринимали какие-то меры по их разрешению, вместо того, чтобы делать вид, что их не существует».

Семейная жизнь Дэвида улучшалась по мере того, как он сосредотачивал внимание на том, чтобы перепоручить свою волю Богу, быть открытым и смиренным. Он шел по пути, указанному Двенадцатью Шагами, к более счастливой и здоровой семейной жизни.

Дэвид перестал ходить на собрания товарищества, поскольку «больше не ощущал себя больным». Но когда один из его друзей отказался посещать собрания, поскольку, как он выразился, он не хочет «сидеть там с группой таких же как и он сам плохих людей». Дэвид понял, что есть еще одна причина для посещения - он теперь чувствовал, что у него есть, чем поделиться, есть что отдать. На собраниях Дэвид рассказывал о своей прошлой жизни, о процессе выздоровления и произошедших улучшениях в его жизни. Он заявил на группе, что если он смог сделать все это, то члены группы тоже смогут. Он сказал им, что ради обретения нормальной жизни стоит пройти через все, что им предстоит пройти.

«Я никогда не думал, что у меня есть что предложить людям» - говорит Дэвид. «Теперь у меня есть Двенадцать Шагов. Они во мне, они часть меня. Я использую их каждый прожитый день, и раздаю полученные знания и опыт, когда могу. Когда я вижу, что люди растут, меняются, исцеляются, то мне становится очень хорошо. И это напоминает мне о необходимости продолжать работать в данном направлении с тем, чтобы день ото дня становиться все лучше и лучше.

Здоровый, счастливый стиль жизни.

Наш внутренний рост оказывает существенное влияние на нашу внешнюю жизнь. Взаимоотношения со многими людьми улучшились, возможно, после того, как мы начали работать над Двенадцатью Шагами. Мы, возможно, увидели впечатляющие положительные изменения и ощущаем себя более здоровыми, чем прежде. Даже те вещи, к которым мы, как кажется, не имеем отношения, стали неизмеримо лучше. Нам, как может показаться, стала больше сопутствовать «удача» в установлении более гармоничных взаимоотношений с людьми и в выходе на выгодные и устраивающие нас события и дела. Эти внешние знаки отражают наше духовное пробуждение и то влияние, которое наша Высшая Сила оказывает на нашу жизнь.

Такая благополучная жизнь может продолжаться до тех пор, пока мы будем заботиться о себе и оставаться открытыми для помощи, которую оказывает нам наша Высшая Сила. Через посредство Двенадцати Шагов мы приобрели духовную контактность, которая поможет нам решать проблемы на здоровой основе и в свойственной взрослым людям манере. Мы можем продолжать заботиться о себе, принимая меры к тому, чтобы исключить из своей жизни ненужные тревоги, нормально питаться, спать, сколько необходимо и регулярно заниматься физическими упражнениями. Важно также регулярно проходить диспансеризацию и проверять зубы, молиться и заниматься медитацией, продолжать проводить инвентаризации, быстро устранять ошибки. Читать вдохновляющую литературу. В плане проявления заботы о себе мы можем также делиться с другими тем, что испытали в

жизни, получать помощь и помогать по возможности другим. Мы теперь можем дать себе все, что нам необходимо для собственного благополучия. Если мы будем помнить о приоритетности своего духовного роста, то все остальное придет само собой.

Мы начали это путешествие, исходя из понимания, что даже положительные изменения могут нас пугать. Теперь мы знаем, что их этого также можно извлечь пользу. Изменения, которые произошли в нас в результате работы по Двенадцати Шагам вопреки существовавшим страхам, привели нас к духовному пробуждению. Через эти Шаги мы начали осознавать собственную значимость. Все мы являемся частью человечества, частью вселенной, частью Бога. Наши выздоровление и продолжающийся рост являются своего рода вкладом в общую жизнь.

Покоя нет, всегда происходит какое-то движение вперед или назад. Давайте двигаться вперед, подкрепив себя Двенадцатью Шагами и получив благословение и зная, что постоянство процесса нашего выздоровления целиком и полностью зависит от нас. Мы можем продолжать свое духовное развитие в течение всей жизни, снова и снова возвращаясь к Двенадцати Шагам пока совершаем наше бесконечное путешествие в своей духовной эволюции. Двенадцать шагов как старые друзья, всегда будут к нашим услугам, к любви, миру и умиротворению.

Приложение «А»

Организации, которые могут оказать помощь.

* Штаб квартира семейных групп Ал-Анона/Алатина Инкорпорейтед.

P.O.Box 862, Midtown Station

New York, NY 10018-0862

* Правление центральной службы взрослых детей алкоголиков.

P.O. Box 3216, Torrance, CA 90505

* Всемирная служба Анонимных алкоголиков, инкорпорейтед

P.O. Box 459 Grand Central Station

* Дети фонда алкоголиков, инкорпорейтед.

200, Park Avenue

New York, NY 10166

* Национальная ассоциация для детей алкоголиков

31582 Coast Highway, Suite B

South Zaguna, CA 92677

* Национальная палата информации по алкоголю и наркотикам

P.O. Box 2345

Rocville, MD 20852

* Национальный совет по алкоголизму

12 West 21 st Street

New York, NY 10010

Приложение «Б»

Круг чтения

* Beattie, Melodie. Codependent No More (Больше несозависимый). Center City, Minn.: Hazelden Education Materials, 1987

* Black, Claudia. It will never happen to me (Со мной это никогда не случится). Denver: MAC Publication, 1982/

* Dean, Amy E. Once Upon a Time (Давным давно). Center City, Minn.: Hazelden Educational Materials, 1987

* Dean, Amy E. Making Changes: None Adult Children Can Have Healthier, Happier Relationships. (Меняемся: Как взрослые дети алкоголиков могут наладить более здоровые и благоприятные взаимоотношения). Center City, Minn Hazelden Educational Materials, 1988.

* Gravitz, Herbert L. And Julie D. Bowden. Recovery: A Guide for Adult Children of Alcoholics. New York: Simon and Schuster, 1985

* Halpern, Howard M. Cutting Zoose: An Adult Guide to Coming to Terms With Your Parents. Чувствуем себя свободнее: Руководство для взрослых детей о том, как примириться с родителями). New York: Simon and Schuster, 1977.

* Hirschfield, Jerry. My Ego, My Higher Power and J. (Мое Я, моя Высшая Сила и Я). Farmingdale, New York: Coleman Publishing, 1985/

* Klaas, Joe. The 12 Steps to Happiness (Двенадцать Шагов к счастью) Center City, Minn.: Hazelden Education Materials, 1982/

* LeShan, Lawrence. How to Meditate: A Guide to Self-Discovery. (Как медитировать: Руководство по самопознанию). Boston: Little, Brown, and Co., 1975.

* Lindquist, Marie. Holding Back: Why We Hide the Truth About Ourself. (Держимся в тени: почему мы скрываем правду о себе). Center City, Minn.: Hazelden Educational Materials, 1987.

* McConnel, Patty. Adult Children of Alcoholics: A Workbook for Healing (Взрослые дети алкоголиков. Наставление по исцелению). San Francisco: Harper and Roue, 1986/

* Missildine, W.Hugh. Your Inner Child of Past (Внутри вас живет ребенок из прошлого). New York: Simon and chuster, 1982/

* Peck, M.Scott. The Rock Less Travelled: A New Psychology of Love, Traditional Values and Spiritual Growth. (Малохоженная дорога: Новая психология любви, традиционных ценностей и духовного роста). New York: Simon and Schuster, 1978.

* Schael, Anne Wilson. Co-dependence: Misundersood - Mistrusted (Созависимость: неправильно понятый - лишенный доверия) Minneapolis: Winston, 1986.

* Seixas, Judith S. and Geraldine Youcha. Children of Alcoholics: A Survivor's Manual. (Дети алкоголиков: Наставление выжившего). New York: Harper and Row. 1986

* Woititz, Janet G. Adult Children of Alcoholics. (Взрослые дети алкоголиков) Hollewood, Fla.: Health Communications, 1983.

* Woititz, Janet G. Struggle for Intimacy. (Борьба за интимность). Hollywood, Fla.: Health Communications. 1985.

Рекомендуются также следующие книги по медитации из серии Хейзелден Медитайшн:

* Дни исцеления, дни радости (для взрослых детей), автор Эрни Ларсен и Карол Ларсен Хечарти.

* Новое начало каждый день (для женщин)

* Пробный камень (для мужчин)

* Новый день обещает. Авторы Карен Кэйси и Марта Вэнсбург.

Марта Вэнсбург.

* Ночной свет, автор Эми И. Дин.

Приложение С

Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков²

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.

2. Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.

3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.

4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.

5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу своих заблуждений.

6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков.

7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.

8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.

9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-нибудь другому.

10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.

11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали его, молясь лишь о знании его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.

12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других людей и применять эти принципы во всех наших делах.

Приложение D

Медитации

Ниже даются пять возможных способов медитации

Медитация первая

Сядьте удобно на стуле или на полу, скрестив ноги; спина прямая. Расслабьтесь, закройте глаза, дышите глубоко и медленно. Сосредоточьте внимание на своем дыхании: вдох-выдох, вдох-выдох. На вдохе медленно про себя сосчитайте до пяти, на выдохе медленно про себя сосчитайте до восьми. Концентрируйте внимание на счете и дыхании. Если на ум начинают приходиться какие-то другие мысли, спокойно верните его к вашему дыханию. Вдыхайте через нос, выдыхайте через рот. Продолжайте делать это до тех пор, пока не ощутите дискомфорта и пока можете концентрировать внимание на вашем дыхании.

Медитация вторая

Займите удобное положение сидя или лежа, спина прямая. Расслабляйтесь, закройте глаза, дышите глубоко, медленно, свободно, естественно.

Про себя медленно считайте по нисходящей от десяти. С каждым счетом расслабляйтесь, начиная с мышц ног и заканчивая мышцами лица и головы в целом. После того как вы досчитали до одного и ваше тело совершенно расслабилось, дайте возможность вашим мыслям течь свободно. Прочувствуйте несколько вы расслаблены. Позвольте себе утонуть в этом ощущении расслабленности. Пусть ваши мысли идут спокойно, не цепляясь за какую-либо идею, не вступая в полемику. Если же такое происходит, отметьте это как факт и оставьте все в прошлом. Сохраняйте спокойную готовность, но не задерживайтесь на каких-то конкретных мыслях. Оставайтесь спокойными и расслабленными в течение нескольких минут. Не думайте ни о прошлом, ни о будущем. Ощущайте свое присутствие в настоящем.

Медитация третья

Займите удобное положение сидя или лежа, спина прямая. Расслабьтесь, закройте глаза, дышите глубоко и медленно. Сосредоточьте внимание на вашем дыхании. Когда выдыхаете, то представьте, что вы освобождаетесь от внутреннего напряжения, тревоги, злости, страха, чувства обиды, разочарования, беспокойства, ненависти к себе, жалости к себе ... от

всего, что вам не хочется хранить в себе. Если хотите, то можете представить все это в виде серого облака, которое выходит из вас вместе с выдыхаемым воздухом. Когда вы вдыхаете, то думайте, что вбираете в себя любовь, надежду, радость, расслабление, умиротворение, уверенность, веру, энергию, значимость, здоровье, силу или любое другое качество, которое вы хотели бы иметь для вашего благополучия. Если хотите, то можете представить все это в виде яркого белого света входящего в ваше тело с каждым вдохом. Поддерживайте в себе ощущение, что положительные качества втекают в ваше тело, а негативные выходят с каждым выдохом.

Медитация четвертая

Займите удобное положение сидя или лежа, спина прямая. Расслабьтесь, закройте глаза, дышите глубоко и медленно. Сконцентрируйте и удерживайте внимание на вашем дыхании до тех пор, пока не почувствуете глубокое расслабление. Теперь сосредоточьте мысли на каком-то конкретном чувстве или качестве, которое вам хотелось бы иметь больше всего в жизни: умиротворение, покой, приятие, понимание, прощение, здоровье, сила или любой положительной энергии, которая необходима для вашего благополучия. Ощутите, как эта конкретная энергия заполняет вас. Удерживайте это ощущение столько, сколько вам хочется, спокойно возвращая свои мысли к желаемому вам качеству, если они от него уходят или начинают активно работать. Поддерживайте ощущение этого качества столько, сколько можете, не анализируя и не дебатировав его не думая слишком много о нем - просто чувствуйте его.

Медитация пятая

Займите удобное положение сидя или лежа, спина прямая. Расслабьтесь, закройте глаза, дышите медленно и глубоко. Сосредоточьте внимание на дыхании, расслабьте тело. Когда почувствуете полное расслабление, представьте речку или ручей, текущие в одном направлении. Это приятный, восхитительный вид. Теперь представьте, что вы в полном расслаблении лежите на воде и поток несет вас по течению. Вы в полной безопасности, вам очень удобно. Если хотите, то можете вообразить, что вас своими руками на поверхности воды поддерживает ваша Высшая Сила, направляет и хранит вас; или же вы можете подумать, что плывете на плотике или спасательном круге. Вы глубоко расслаблены и ничего не боитесь. Вы проплываете мимо прекрасных пейзажей, нежась в прохладной, освежающей воде. Представьте, что все это происходит с вами реально. Отвлечитесь от всего и позвольте себе плыть по воле волн, зная, что вы в абсолютной безопасности. Вы не пытаетесь что-либо контролировать или держаться за что-либо. Вы абсолютно свободны и расслаблены в потоке.

Внушения (аффирмации)

Внушения или положительные высказывания можно делать когда угодно и где угодно. Особенно хорошо произносить внушения про себя в конце каждого сеанса медитации, когда вы находитесь в состоянии глубокого расслабления. Лучше всего выбрать лишь несколько внушений для

использования в течение какого-то времени, возможно, только одно. Неоднократно повторяя конкретное внушение, вы заложите в свою память положительную идею и положительное ощущение, заменив им вашу старую отрицательную запись. Если вы будете повторять внушения находясь в расслабленном медитационном состоянии, то проникните настолько глубоко в себя, что сможете изменить свои старые мысли и убеждения. Может быть полезным и то, чтобы записать многократно произносимые вами внушения на магнитофон и затем по мере возможности прослушивать их.

Ниже следуют некоторые внушения которые могут быть приемлемы для многих взрослых детей. Выберите только те, которые имеют значение для вас; кроме того вы можете придумать свои собственные. Помните, что они должны быть положительными, короткими и в настоящем времени. Например, если вы работаете над тем, чтобы устранить какой-то специфический элемент в своем поведении, то вместо фразы: «Я не буду больше так поступать», произнесите фразу с положительным содержанием о том, как вы будете себя вести или утвердительно заявите, что ваша Высшая Сила устраняет отрицательные моменты вашего поведения или негативные черты характера. Когда вы произносите внушение, то постарайтесь оставить сомнения и в этот момент искренне поверьте в него.

- * Я всегда ясно и четко слышу голос своей Высшей Силы и действую соответствующим образом.
- * С каждым днем я становлюсь лучше и лучше.
- * Я ввожу в свою жизнь здоровые, основанные на любви отношения.
- * Свет и любовь Бога сейчас работают во мне и через меня.
- * Сейчас я отпускаю все мои препятствия, страхи и сомнения.
- * Я прощаю всем, с кем имела дело в жизни.
- * Я - открытый канал для вселенской любви.
- * Окружающий мир - прекрасное место для жизни.
- * Я люблю себя и забочусь о себе.
- * Я прощаю себе все ошибки прошлого.
- * Я расслабляюсь и наслаждаюсь жизнью.
- * Я все время расслаблена и сосредоточена.
- * Сейчас я выполняю волю моей Высшей Силы во всем.
- * Сейчас во всем, что я ни делаю, меня направляет моя Высшая Сила.
- * Я принимаю все свои чувства и обладаю ими.
- * Сейчас я наслаждаюсь установившимися во мне внутренним миром и умиротворением.
- * Бог со мной, чтобы я ни делала.
- * Сейчас я готова принять счастье в свою жизнь.
- * Я здорова и полна энергии.
- * Я люблю всех людей, которые любят себя и заботятся о себе.
- * Сейчас я могу расслабиться и отпустить.
- * Я могу плыть по течению жизни.
- * Моя Высшая Сила постоянно заботится обо мне.
- * Все что ни делается, все к лучшему.

- * Я извлекаю для себя уроки из всего.
- * Я чувствую себя уверенно и удобно, общаясь с людьми.
- * Я живу в полной гармонии с тем, что предназначено мне Богом
- * С Божьей помощью я живу сегодняшним днем.
- * Я здорова и люблю себя.
- * Я разрушила все внутренние барьеры и освободилась от них.
- * Я покончила с прошлым и свободна от него.
- * Любовь свободно течет через меня.
- * Ради своего высшего блага я во всем следую воле своей Высшей Силы.
- * Я заслуживаю счастья и я счастлива.
- * Я люблю свое тело, свой ум и мои чувства.
- * Сейчас я сосредоточена на воле моей Высшей Силы, которую должна исполнить.
- * Сейчас я могу свободно отдавать и получать любовь.
- * Я открыта для восприятия голоса моей Высшей Силы.
- * Я раскрепощена и принимаю волю моей Высшей Силы, которую должна исполнить.

1 Каждый Шаг, цитируемый перед очередной главой, взят из «Двенадцати Шагов Ал-Анона» адаптированных из Двенадцати Шагов Анонимных Алкоголиков, которые перепечатаны с разрешения Всемирной службы АА, Инкорпорейтен Нью-Йорк.

2 Двенадцать Шагов цитируются по Анонимным Алкоголикам (издание третье), опубликованным Всемирной службой А.А. Инкорпорейтед, New York, N.Y. стр.59-60 Перепечатано по разрешению.