

Рабочая тетрадь для выздоровливающих зависимых

Рабочая тетрадь для выздоровливающих зависимых

Составитель: Jaan Väart, MTÜ Convictus Eesti



Поддержка составления материала:



Avatud Eesti Fond
Open Estonia Foundation

Финансирование оформления и печатного издания:



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Оформление: Puffet Invest OU

Типография: Escoprint AS

Для бесплатного распространения

Молитва о душевном покое.

Боже!

Дай мне разум и душевный покой

Принять то, что я не в силах изменить.

Мужество изменить то, что могу,

и мудрость, отличить одно от другого.

Двенадцать шагов Анонимных Наркоманов

1. Мы признали, что мы бессильны перед нашей зависимостью, признали, что наши жизни стали неуправляемы.
2. Мы пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, как мы Его понимали.
4. Мы глубоко и бесстрашно исследовали себя с нравственной точки зрения.
5. Мы признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Мы полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
7. Мы смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков.
8. Мы составили список всех тех людей, которым мы причинили зло, и преисполнились желанием возместить им всем ущерб.
9. Мы лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Мы продолжали самоанализ и когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Путем молитвы и размышления мы старались улучшить свой осознанный контакт с Богом, как мы Его понимали, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения в результате выполнения этих Шагов, мы стремились нести весть об этом другим зависимым и применять эти принципы во всех наших делах.

Предисловие

Эта рабочая тетрадь основана на программе «Двенадцати Шагов» и предназначена для практической работы выздоравливающим зависимым.

За основу данного издания взят «Рабочий журнал» составленный Юлией Тишинской и Владиславом Шелларом. При составлении использовалась литература Анонимных Алкоголиков и Анонимных Наркоманов, в издании нашли отражение мысли о Программе Двенадцати Шагов АА и АН известного специалиста по предотвращению срывов Тэренса Горского, а также соображения и высказывания выздоравливающих зависимых.

Я хотел бы выразить признательность людям, без помощи которых данный проект не смог бы состояться. Прежде всего, благодарю Ивана Соколова и Кирилла Прищенко за поддержку и помощь, оказанную ими при рождении и составлении данного издания. Большое спасибо Юлии Тишинской, за разрешение использовать ее работу в качестве основы «Рабочей тетради для выздоравливающих зависимых».

Выражаю благодарность Фонду Открытой Эстонии и Институту Развития Здоровья за поддержку в составлении и публикации «Рабочей тетради для выздоравливающих зависимых».

Отдельное спасибо сообществам Анонимных Наркоманов и Анонимных Алкоголиков, за данную ими, надежду на жизнь миллионам выздоравливающих зависимых.

С самыми наилучшими пожеланиями,
Яан Вяэрт

Ты и рабочая тетрадь

Изменения станут возможными при условии открытости и честности во время работы над вопросами и заданиями. Многое зависит от твоих стремлений и приложенных усилий.

В своих ответах будь конкретен, описывая реальные события из личной жизни. Если в тетради не хватает места, пиши на чем попало, лишь бы выразить на бумаге все, что ты чувствуешь в данный момент.

Химическая зависимость

Определение химической зависимости

Понятие химическая зависимость или зависимость подразумевает зависимость от алкоголя, наркотиков, медицинских препаратов, а также любых других химических веществ, вызывающих привыкание.

*Человек становится химически зависим, когда у него или у нее развивается одержимое стремление к употреблению веществ, изменяющих сознание, с целью поднять настроение или почувствовать себя лучше, или избежать дискомфортных чувств, в том числе и чувств, вызванных неупотреблением веществ, изменяющих сознание. Нужда в алкоголе и/или наркотиках всегда имеет психологические причины, несмотря на вполне физиологические ее проявления.*¹

Химически зависимые люди по-разному описывают собственную зависимость:

«Мой мозг постоянно искал ответ на вопрос: чем похмелиться и где взять на это денег? Это было то, чем я занимался целыми днями»

«Когда я выпил первую кружку пива, то не чувствовал никакой нужды напиваться. Часто так и было. Но еще чаще я просто набирался до беспамьятства».

«Алкоголь дружил со мной 20 лет. В течение этого времени я ни разу не отсутствовал на работе по причине пьянства, никогда не обижал своих детей и жену, никогда не имел конфликты с Законом. Наконец, однажды я осознал, что потерял контроль над собой. Водка и пиво распорядились, как хотели и мной, и моей жизнью».

«Я стала ненавидеть родителей, брата, всех и все, что удерживало меня или просто мешало мне пить пиво и курить анашу».

«Ничем не описать ощущение кокаинового кайфа. Ничем. Что может иметь значение в мире по сравнению с этим ощущением?»

«Я всегда была готова врать и обманывать семью по поводу того, что мне было на самом деле нужно... Иногда мне были нужны наркотики».

«Никогда я не пил алкоголь и не курил гашиш, чтобы поднять настроение, я делал это, чтобы просто почувствовать себя живым».

Опиши твои отношения с алкоголем и наркотиками.



¹ Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 3

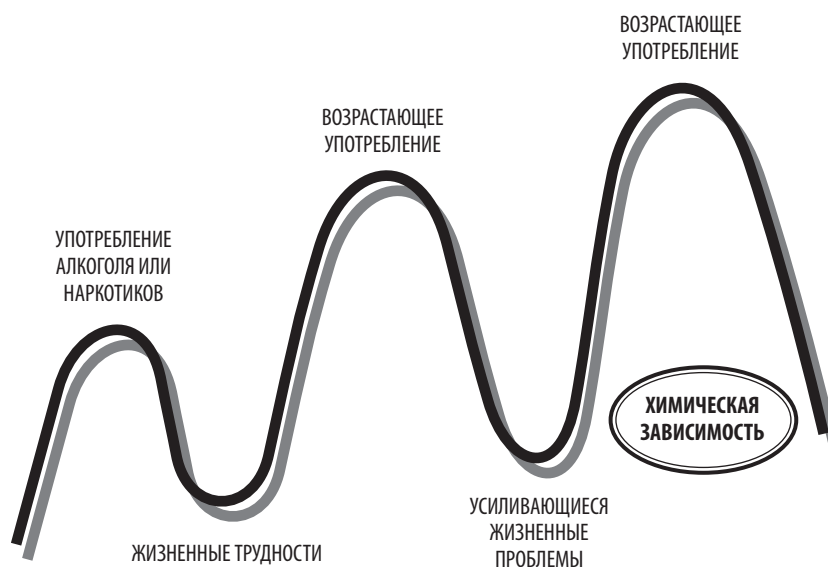
Какую, по-твоему, роль играли алкоголь и наркотики в твоей жизни?




«Американские горки» зависимости

Находишься ли ты на этих горках зависимости? Сталкивался(ась) ли ты с жизненными трудностями, вызванными употреблением алкоголя или наркотиков, но все же недостаточными для того, чтобы прекратить их употребление? Чувствовал(а) ли ты, что жизнь состоит из одних неприятностей и бед?

Химически зависимые люди часто не могут связать факт употребления алкоголя и наркотиков с жизненными проблемами, возникающими в их жизни в результате этого употребления. Они отрицают, что появление проблем с деньгами, на работе, в семье, со здоровьем или с законом, постоянно возникающие в их жизни, напрямую связаны с употреблением наркотиков и алкоголя.



Опиши твои «приключения» на «горках» зависимости.



Тест на зависимость от алкоголя и (или) наркотиков.²

Являюсь ли я зависимым(ой)?


Этот опросник разработан специально, чтобы помочь тебе понять и осознать прогрессирование симптомов зависимости от ранней до поздней стадии. Цель его не запугать, а проинформировать тебя. Включенные сюда характерные симптомы, отнесенные к каждой стадии зависимости, позволят тебе подробно взглянуть на природу и прогрессию болезни с позиций твоего жизненного опыта. И, конечно, отвечай, насколько можешь, правдиво. Если твой ответ – «иногда», пиши – «да». Некоторые вопросы фактически включают в себя несколько вопросов, и если ты отвечаешь «да» хотя бы на один из этих вопросов, считай твой ответ на весь вопрос как «да».

Внимание! Здесь (в этом тесте) применяется слово «наркотики» и «алкоголь», но если у тебя были контакты с лекарственными препаратами, летучими субстанциями, другими веществами, изменяющими сознание и вызывающими привыкание, то описывай и это.

1. Являются ли твои близкие родственники – бабушки, дедушки, родители, братья, сестры алкоголиками или наркоманами?

«да» «нет»


Поясни:



2. Употребляешь ли ты наркотики и (или) алкоголь, как правило, больше, чем твои знакомые? Часто ли ты заканчиваешь употреблять последним(ей)?

«да» «нет»


Поясни:



3. Приносят ли тебе удовольствие наркотики и (или) алкоголь и нетерпеливое ожидание подходящего случая употребить? Считают ли тебя твои знакомые большим(ой) любителем(ьницей) наркотиков и (или) алкоголя?

«да» «нет»


Поясни:



4. Приходилось ли тебе обнаруживать, что ты не хочешь прекращать употреблять после одной-двух доз или рюмок, хотя другим этого было достаточно?

«да» «нет»

Поясни:




² Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 7-19

5. Происходили ли какие-нибудь изменения в характере употребления тобой наркотиков и (или) алкоголя – употреблял(а) все более часто, употреблял(а) в одиночку или переключался(ась) на более сильные вещества и (или) на более крепкий алкоголь?

«да» «нет»


Поясни:



6. Проявляли ли беспокойство или недовольство по поводу твоего употребления близкие тебе люди – родители, братья, сестры и т.д.?

«да» «нет»


Поясни:



7. Приводят ли тебя в состояние беспокойства и раздражения мысли о мероприятиях без наркотиков и (или) алкоголя: семейные праздники, дни рождения, вечеринки и т.д.?

«да» «нет»

Поясни:



8. Удивляло ли тебя когда-нибудь, почему некоторые из твоих знакомых «не догоняются» или вообще перестают употреблять наркотики или алкоголь?

«да» «нет»

Поясни:



9. Стремись ли ты употребить максимально возможное для тебя количество наркотиков и (или) алкоголя за один раз, а не по чуть-чуть? Бывали ли наркотики или алкоголь причиной для встреч с друзьями, знакомыми?

«да» «нет»

Поясни:



Количество ответов «да» на вопросы с 1 по 9

_____ X 1 = _____

10. Сожалел(а) ли ты иногда, будучи трезвым(ой), о том, что ты говорил(а) или делал(а) под воздействием наркотиков или алкоголя? Признавал(а) ли ты себя виноватым(ой) перед любящими тебя людьми и обещал(а) ли измениться?

«да» «нет»


Поясни:



11. Пытался(ась) ли ты не употреблять наркотики и (или) алкоголь в течение недели или, может быть, месяца, так как считал(а), что «это было бы хорошо для тебя» или потому, что хотел(а) доказать, что сумеешь сделать это?

«да» «нет»

Поясни:




12. Обещал(а) ли ты самому(й) себе, что будешь контролировать количество употребляемых веществ или снизишь это количество, и не выполнил(а) этого обещания?

«да» «нет»

Поясни:





13. Можешь ли ты сейчас употребить больше чем год назад? А есть ли тенденция употреблять значительно больше?

«да» «нет»

Поясни:



14. Бывали ли у тебя провалы памяти (не мог(ла) вспомнить некоторые или все события, которые происходили, когда ты был(а) под воздействием наркотиков и (или) алкоголя)? Бывают ли они у тебя сейчас чаще, чем год назад?

«да» «нет»

Поясни:



15. Бывали ли у тебя трудности на работе (постоянные болезни, прогулы, трудно сосредоточиться, претензии со стороны сослуживцев или начальников), которые могли быть связаны с употреблением наркотиков и (или) алкоголя?

«да» «нет»


Поясни:



16. Чувствовал(а) ли ты себя лучше, когда ты употреблял(а) наркотики и (или) алкоголь, чем когда не употреблял(а)? Действительно ли наркотики и (или) алкоголь избавляли тебя от дискомфорта, напряжения, неуверенности в себе, беспокойства, колебания настроения?

«да» «нет»

Поясни:



17. Ощущал(а) ли ты все возрастающую вину по поводу своего употребления, но, тем не менее, когда кто-то любящий тебя проявлял беспокойство по поводу употребления тобой наркотиков и (или) алкоголя, ты становился(ась) враждебным(ой) и пытался(ась) защищаться?

«да» «нет»

Поясни:



18. Склонен(на) ли ты считать свои проблемы результатом напряжения и стресса, или того, что тебя не понимают близкие, или к тебе предъявляют чрезмерные требования на работе? Бывало ли тебе жалко себя, т.к. казалось, что тебя никто не понимает? Прибегал(а) ли ты к наркотикам и (или) алкоголю для утешения и успокоения?

«да» «нет»

Поясни:



Количество ответов «да» на вопросы с 10 по 18

_____ X 2 = _____

19. Бывает ли у тебя тяга к наркотику (желание употребить) такой силы, что ты готов(а) рискнуть разругаться с близкими, или нарушить закон (получить выговор от начальства)?

«да» «нет»

Поясни:



20. Увеличивается ли у тебя склонность употреблять больше, чем ты предполагал(а) вначале? Трудно ли тебе прекратить употреблять, однажды начав? Употреблял(а) ли ты наркотики и (или) алкоголь сразу после пробуждения?

«да» «нет»


Поясни:



21. Бывает ли у тебя дрожь в руках, с которой ты не можешь совладать? Чувствуешь ли ты себя физически больным(ой) (тошнота, слабость, головокружение, понос) и появляются ли психические расстройства (депрессия, беспокойство, возбуждение, дурное настроение, раздражение), если ты не употребил(а)? Улучшают ли наркотики и (или) алкоголь твое самочувствие?

«да» «нет»


Поясни:



22. Есть ли у тебя болезни или нарушения в организме, которые могут быть связаны с употреблением тобой наркотиков и (или) алкоголя, такие как: гастрит, ВИЧ, гепатиты, носовые кровотечения, абсцессы, циррозы, эпилепсия, аритмия, проблемы с почками, зубами, кожей, венами, и т.д.?

«да» «нет»


Поясни:



23. Бывал(а) ли ты госпитализирован(а) из-за повреждений, несчастных случаев или травм, связанных с употреблением тобой наркотиков и (или) алкоголя, и, возможно, вызванных тем, что ты употреблял(а) слишком много?

«да» «нет»

Поясни:




24. Бывали ли у тебя когда-нибудь мысли о самоубийстве? Бывали ли у тебя галлюцинации при употреблении негаллюциногенов или после употребления психостимуляторов? Бывали ли у тебя беспричинные страхи (к примеру, испытывал(а) ли ты страх от звонка в дверь или телефонного звонка)?

Поясни: «да» «нет»



25. Бывали ли у тебя потери из-за употребления – потеря работы, развод, отчуждение близких (семьи, друзей), штрафы от правоохранительных органов, потери имущества, деловых связей, репутации, лишения свободы и т.д.?

Поясни: «да» «нет»



26. Пренебрегаешь ли ты едой, особенно до приема наркотиков или до выпивки? Не перестал(а) ли ты заниматься собой – делать зарядку, принимать душ, обращаться к врачу, в случае появления проблем со здоровьем?

Поясни: «да» «нет»



27. Употребляешь ли ты меньше, чем мог(ла) когда-то и когда ты употребляешь? Есть ли у тебя склонность употреблять до полного «отключения» или до такого пресыщения, что ты просто не можешь больше?

Поясни: «да» «нет»



Количество ответов «да» на вопросы с 19 по 27

_____ X 3 = _____

Очки:

Общее количество ответов «да» на вопросы: 1–9 _____ x1= _____

10–18 _____ x2= _____

19–27 _____ x3= _____

Итоговое количество очков: _____

Итог:

Ранняя стадия 5–8


Начальная стадия 9–15

Средняя 16–21

Поздняя средняя 22–27

Поздняя стадия 28 и более

Напиши, на какой стадии зависимости находишься ты?



Что ты думаешь о результатах этого теста?



Что ты чувствуешь по поводу результатов этого теста?



Какими будут последствия, если ты будешь продолжать употреблять наркотики и (или) алкоголь?



Нарисуй, как выглядит твоя зависимость.



Тишинская Ю. Шелларс В. Рабочий журнал. 2003, 20

Первый шаг

Дорога к трезвости и чистоте начинается с Первого Шага. До тех пор, пока ты не примешь этот Шаг, ты не сможешь обрести устойчивую трезвость.

Анонимные Алкоголики – «Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что потеряли контроль над собой».

Анонимные Наркоманы – «Мы признали свое бессилие перед зависимостью, признали, что потеряли контроль над собой».

Сущность Первого Шага заключается в том, чтобы признать, что вы не можете контролировать свою зависимость, и что эта зависимость делает вашу жизнь неуправляемой. Для этого вы должны ясно понять, что употребление алкоголя или наркотиков является причиной многих ваших проблем. Это сделать довольно трудно, поскольку многие алкоголики или наркоманы считают, что именно их жизненные проблемы виноваты в том, что они пьют или употребляют наркотики, и что если бы они могли справиться с этими проблемами, то проблема с алкоголем отпала бы сама собой. Задача первого шага, таким образом, помочь вам увидеть истинные причинно-следственные отношения между употреблением спиртного или наркотиков и жизненными проблемами. Химическая зависимость ведет к проблемам. И, чтобы решить эти проблемы, необходимо сначала прекратить пить или употреблять наркотики.

Отец Мартин говорит по этому поводу: «Чтобы решить проблему, вы сначала должны признать, что она существует. А то, что вызывает проблемы, само является проблемой». Если употребление алкоголя или наркотиков ведет к проблемам, значит у вас проблема с алкоголем или наркотиками. Если вы игнорируете эту связь и пытаетесь решить вторичные проблемы, вы не достигнете успеха.

Первый Шаг подразумевает, что вы должны ясно, логически и рационально подумать о своем употреблении алкоголя или наркотиков. Вы должны понять причинно-следственную связь между употреблением алкоголя и проблемами в вашей жизни.

Под ясным мышлением имеется в виду то, что вы в состоянии высказать свои мысли другим людям. Большинство химически зависимых совсем не думают о своем употреблении алкоголя или наркотиков. Они научились избегать мыслей об этом. Этот процесс называется отрицанием.

Первый Шаг также призывает думать логически. Это значит, что вы не должны вступать в спор и борьбу с самим собой, пытаясь думать на эту тему. Когда на этой стадии выздоровления большинство химически зависимых людей начинают думать о своем употреблении алкоголя или наркотиков, у них в голове разгорается внутренняя борьба. Зависимое «я» вырывается вперед и требует: «Не думай об этом», тогда как трезвое «я» говорит: «Ты бы лучше подумал, потому что это убивает тебя». Таким образом, существует внутреннее противоречие, борьба между зависимым и трезвым «я».

В Первом Шаге вы признаете, что не можете контролировать свое употребление алкоголя или наркотиков, и что из-за этого бессилия ваша жизнь вышла из-под контроля. Этот Шаг предназначен помочь химически зависимому осознать главный и неоспоримый факт: когда вы употребляете алкоголь или наркотики, вы никогда не можете быть уверены в том, что может произойти. В этом сущность потери контроля.

Иногда алкоголик или наркоман употребляет умеренно, без неприятных последствий. В другой раз, ни с того ни с сего, он употребляет гораздо больше и своими действиями причиняет вред, как себе, так и своим близким. Такие случаи потери контроля делают жизнь зависимого неуправляемой и приводят к чувству стыда, вины и болезненным переживаниям. Человек пытается остановиться, но не может. Тогда он пытается снова, и снова терпит неудачу. С каждой новой неудачей его боль и чувства вины и стыда возрастают. Стыд и вина ведут к отрицанию. Он обманывает себя относительно того, что происходит, и пытается обманывать других. Он испробовал все, что только мог, чтобы остановиться, но ничего не помогло. И человек потерял надежду. Он понимает, что не может справиться сам, используя старый образ мышления, но он не знает ничего другого. В А.А. и в А.Н. это называется «опустился на дно». Зависимость одержала победу, и

человек готов бросить попытки употреблять умеренно и попробовать что-то другое.

Ключом к прохождению Первого Шага является признание проблемы и того, что вы испробовали все, что только знали, чтобы ее решить, но ничего не помогло. Таким образом, вы честно признаете, что не можете разрешить проблему известными вам способами. Другими словами: «вы не можете сделать это в одиночку».³

Как прорабатывать первый шаг


От прохождения Первого Шага зависит твое возвращение к здоровью. Без Первого Шага невозможно достичь настоящей трезвости. Письменно прорабатывая свой Первый Шаг, не подходи к нему как к очередному признанию своих пороков и убеждению в собственном несовершенстве. Попробуй честно взглянуть на то, что алкоголь и наркотики сделали с твоей жизнью.

Пренебрежение или преуменьшение значения этого Шага показывает, что ты не слишком серьезно относишься к своей нынешней ситуации. Это означает, что в глубине души ты отрицаешь то, что алкоголь и наркотики являются причиной твоих нынешних проблем.

Пока у тебя нет твердого осознания того, какую роль играли и продолжают играть алкоголь и наркотики в твоей жизни, у тебя нет ни малейшего шанса на выздоровление и возврат к нормальной жизни.

Не сделав своего Первого Шага к выздоровлению, ты неизбежно отступаешь назад и, тем самым, вступаешь на путь, ведущий к поражению.⁴

Напиши здесь свое определение Первого Шага.




Зависимость – это болезнь

Зависимыми нас делает наша болезнь. Зависимость – не наркотики, не наше поведение, а наша болезнь. Что-то внутри нас не дает нам удержать контроль над употреблением наркотиков. И это же «что-то» склоняет нас к одержимости и компульсивности при иных жизненных обстоятельствах. Как мы можем определить когда болезнь активизируется? Когда мы становимся одержимыми навязчивой идеей, поведение становится компульсивным и эгоцентричным, и мы начинаем без конца хитрить, то наступает физическое, психическое, духовное и эмоциональное расстройство.⁵

Что для меня означает болезнь зависимость? Напиши свое определение и пять примеров.

1. _____

2. _____



3 Gorsky T.T. Understanding the Twelve Steps: An Interpretation and Guide for Recovering 1991, 27-28

4 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 21

5 Narcotics Anonymous World Services, Inc Руководство к работе по Шагам в Анонимных Наркоманах 2009, 2

3.

4.

5.



Когда во мне зарождается какая-то мысль, то я начинаю немедленно действовать или сначала представляю себе возможные последствия? Как иначе проявляется мое компульсивное поведение?

1.

2.

3.

4.

5.



Как моя болезнь подействовала на меня в физическом плане?

1.

2.

3.

4.

5.



Как моя болезнь подействовала на меня в психическом плане?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____
_____ 

Как моя болезнь подействовала на меня в духовном плане?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____
_____ 

Как моя болезнь подействовала на меня в эмоциональном плане?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5.



Наша болезнь может заявить о себе по-разному. Когда мы только в начале нашего выздоровления то, конечно, нашей проблемой будут наркотики или алкоголь. Позднее мы узнаем, что наша болезнь разрушает нашу жизнь во всех сферах.

Каким конкретно было самое недавнее проявление моей болезни?

1.

2.

3.

4.

5.



Был(а) ли я одержим(а) мыслями о каком-то человеке, месте или предмете? Если да, то как это повлияло на мои отношения с другими людьми? Как еще эта навязчивая идея повлияла на меня психически, физически, духовно и эмоционально?

1.

2.

3.

4.

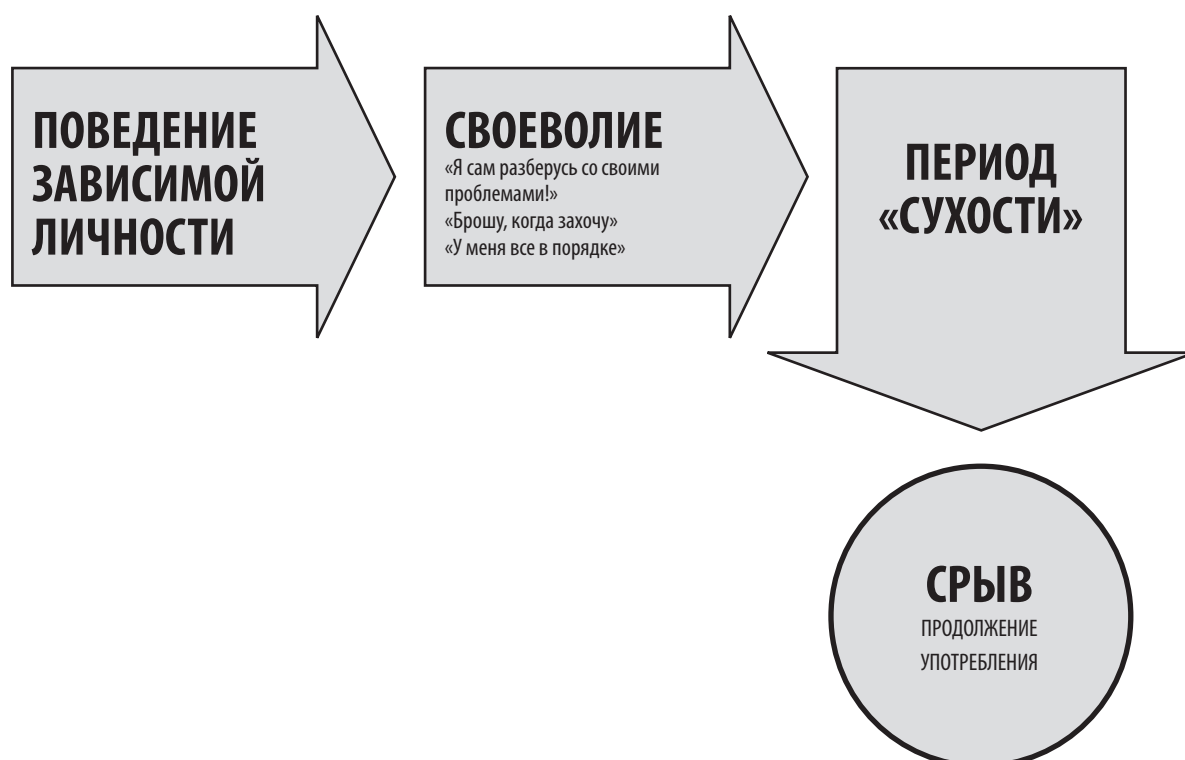
5.



Почему так трудно принятие?

Для любого человека принятия бессилия и неуправляемости в чем-то или перед чем-либо, достаточно трудно. Для химически зависимого человека задача усложняется многократно, так как его способности к здравому мышлению и поведению много лет находились под контролем алкоголя и наркотиков. Носителям зависимости часто трудно в это поверить. Они начинают защищаться. Их способность к правдивой оценке своего поведения разрушена. Чувства стыда, страха и злости окончательно изолируют их от правды. Разнообразные неосознаваемые психологические процессы, навязываемые болезнью, «помогают» им находить «разумные» объяснения своего неразумного поведения, оправдываться, теоретизировать, преуменьшать ущерб и т.д. Не удивительно, почему для защищающихся людей принятие болезни становится столь трудным обстоятельством.⁶

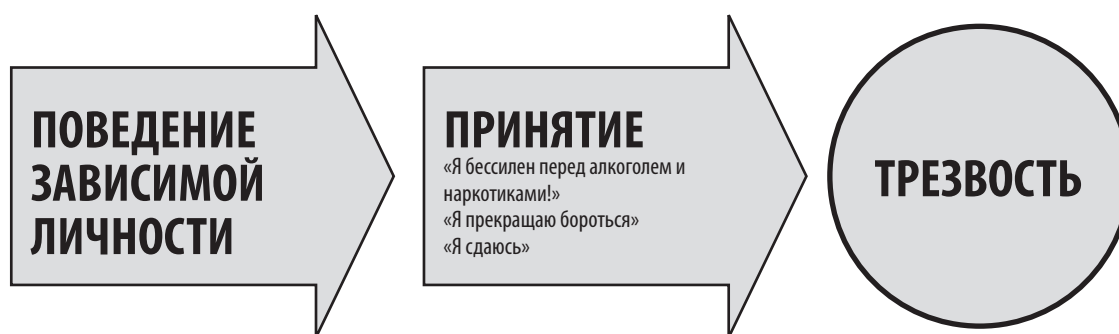
Своеволие – дорога к поражению



Тишинская Ю. Шелларс В. Рабочий журнал. 2003, 22

⁶ Тишинская Ю. Шелларс В. Рабочий журнал 2003, 22

Принятие – путь к трезвости



Тишинская Ю. Шелларс В. Рабочий журнал. 2003, 23

Что такое отрицание?

Отрицание – это часть нашей болезни, которая твердит нам, что мы не больны. Отрицание означает нашу неспособность увидеть реальность нашей болезни. Мы преуменьшаем ее влияние. Мы обвиняем других людей, ссылаясь на то, что наши семьи, наши друзья и работодатели слишком многого от нас ожидали. Мы сравниваем себя с другими наркоманами, чья зависимость кажется нам «хуже» нашей. Мы можем винить какой-то один конкретный наркотик. Если мы какое-то время воздерживались от наркотиков, то мы можем сравнивать теперешнее проявление нашей болезни с тем, какое у нас было, когда мы принимали наркотики, и уговаривать себя, что ничто из того, что мы делаем сегодня, не может быть так же плохо, как это было тогда! Правдоподобные, но в действительности ложные, объяснения нашего поведения – это самые простые доказательства нашего отрицания.⁷

Элементы механизма «отрицания и иллюзии»⁸

На пути принятия своей зависимости выстраивается ряд защитных барьеров:

1. *Простое отрицание* – поддержание убеждения, что чего-то вообще нет, хотя в реальности есть. Типовым примером может быть то, что человек утверждает, что у него проблемы с зависимостью от алкоголя и (или) наркотиков нет, несмотря на очевидные доводы окружающих (я не алкоголик (наркоман), у меня нет проблемы с алкоголем (наркотиками)).
2. *Обвинение* – отрицание своей ответственности за некоторые поступки и утверждение, что кто-то или что-то другое отвечает за это (я пью (употребляю) потому что виновата жена (шеф, родители, теща), если бы жена (шеф, родители, теща) относилась ко мне лучше, мне не пришлось бы пить (употреблять)).
3. *Рационализация* – нахождение алиби, оправданий и других объяснений своего поведения, уменьшающих свою ответственность и представляющих в позитивном свете мотивы своего поведения. Это служит тому, чтобы всем окружающим доставить такие доводы или факты, которые оправдают его поведение. Очень часто не выступает простое отрицание, но зато человек представляет фиктивные или выдуманные выяснения причин (оправдание – повод (рождение ребенка, праздник)).
4. *Интеллектуализация, философия* – избегание конкретных и личных алкогольных проблем, подход к ним абстрактным способом при помощи интеллектуальных спекуляций и теоретических анализов. Например: «Я прочитал в медицинском журнале, что наркотики...»; «Я из семьи алкоголиков, поэтому у меня гены ненормальные...»; «У меня было такое несчастливое детство, что теперь я, таким образом, стараюсь преодолеть подсознательные чувства...»

⁷ Narcotics Anonymous World Services, Inc Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009, 2

⁸ Ковалева Т. Сковронский Д. Атлантис. 2006, 216

5. *Колоризация* – украшение прошедших действий.
6. *Уменьшение* – признание проблемы с алкоголем (наркотиками, но таким способом, что эти проблемы кажутся значительно меньшими, не такими серьезными, как в реальности (я не пьян (я не употребил наркотик), я выпил одно пиво; выпил всего сто грамм).
7. *Прерванный фильм* – провалы памяти (нет плохих воспоминаний).
8. *Откладывание* (брошу с понедельника, с Нового Года, после юбилея).
9. *Избегание* – избегание разговоров на тему зависимости, реальной ситуации, изменение темы разговора с целью избежать неприятной темы, связанной с употреблением. Например: «Ну да, вчера я напился (употребил), так что у нас на ужин?»; «Тебе не нравится, что я пью (употребляю)? А мне не нравится, что ты такая толстая!»
10. *«Мечтательный план»* – создание планов своих действий, которые нужны, чтобы справиться с конкретными проблемами, но в действительности все ограничивается переживанием приятных чувств, связанных с этим планированием, а реализации плана не происходит.
11. *Торговля* – заключение сделок. Например: «Я брошу пить, если ты бросишь курить»; «Я брошу пить, когда на работе станет поспокойнее».
12. *Пассивность* – игнорирование проблемы или выбор роли жертвы. Например: «Я пытался бросить, но эта привычка сильнее меня»; «Я ничего не могу поделать»; «Если бы у меня была сила воли...»
13. *Враждебность* – прибегание к угрозам, чтобы заставить других перестать обсуждать проблему. Например: «Я тебе противен в постели, пьяный (употребивший)? Прекрасно, сексом больше не занимаемся»; «Отвяжись от меня!»; «А тебе нравится, что я приношу домой зарплату?»

Отрицание – это не ложь

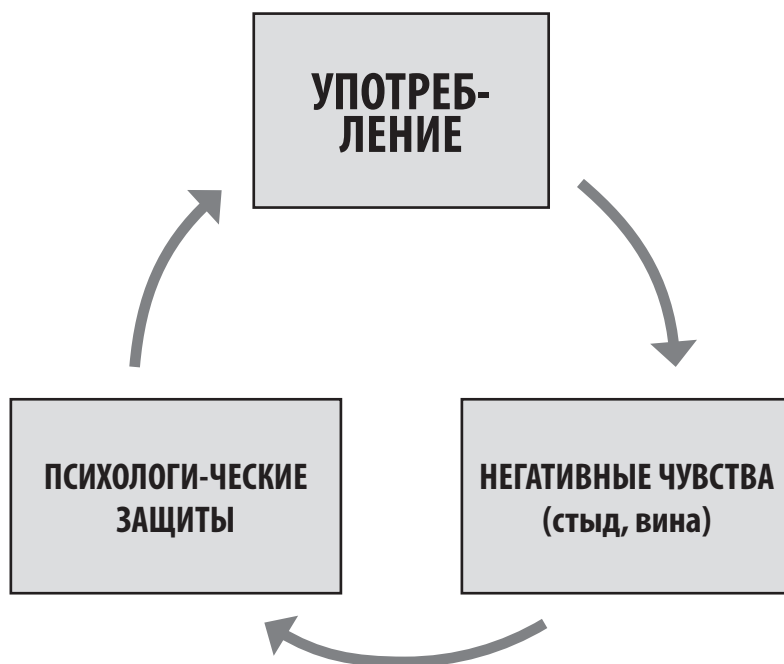
Люди, которые врут, понимают, что говорят неправду, но сознательно делают это.

Люди, пребывающие в отрицании приходят в замешательство и от правды, и от фальши. Они неспособны отличить одно от другого и искренне верят в свою «ложь», как в правду. Они честно заблуждаются.

Причины отрицания зависимости:

1. Главная причина заключается в том, что отказ от наркотика или алкоголя – это утрата. В голове зависимого звучит голос самой болезни: «Не расставайся со мной, мы так хорошо жили до сих пор. Наркотик (алкоголь) давал тебе забвение, утешение, позволял расслабиться, свободно общаться с другими людьми, заниматься сексом...» И этот голос говорит правду. Действительно, в начальном периоде употребления наркотик (алкоголь) помогает справиться с трудностями жизни. Ни один человек, находящийся в здравом рассудке, не начинает употреблять для того, чтобы причинить себе зло, он употребляет ради тех удовольствий и выгод, которые дает наркотик (алкоголь). И когда зло, причиняемое зависимому употреблением, начинает превышать эти выгоды, они исчезают сразу. Примириться с их потерей крайне трудно. Поэтому голос болезни заставляет употребляющего закрывать глаза на тяжесть своего положения, заставляет искать лазейку в мысли о том, что он когда-нибудь сможет пить или употреблять, как «нормальный человек».
2. Признать себя алкоголиком или наркоманом для многих людей означает опуститься на низшую ступень социальной лестницы, признаться в позорном пороке. Кроме того, если ты признаешь себя больным, то из этого исходит необходимость лечения и, значит, отказ от алкоголя и наркотика. Отсюда расхожая фраза, которой утешают себя многие алкоголики и наркоманы: «Да, я пью (употребляю) много, но я не алкоголик (наркоман)».

Чем сильнее стыд, вина и угрызения совести за свое употребление, тем сильнее эти защиты. Таким образом, алкоголик (наркоман) попадает в порочный круг:



Слушание и принятие

Увидеть собственное отрицание без самораскрытия непросто. Ты не осознаешь собственных искажений правды.

Решение проблемы состоит в слушании того, что говорят другие. Начав лечиться, ты начинаешь слушать консультантов, беседовать с членами семьи, другими выздоравливающими, участвуешь в работе терапевтических групп, все это даст тебе ключи к пониманию своего отрицания. Но ты сам должен побуждать себя слушать и принимать то, что слышишь.

Как только тебе удастся преодолеть первую часть своего отрицания, тебе станет проще осознавать и другие его части.

Эти открытия несут собой позитивные чувства и новое понимание. Нет причин стыдиться этого. Сейчас ты получаешь знания, которые позволяют измениться, а также получить достоверный портрет себя и мира вокруг.⁹


⁹ Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 23

Ты на пути к выздоровлению



Тишинская Ю., Шелларс В. Рабочий журнал. 2003. С.

Опиши, как проявлялось отрицание в твоей жизни.



Скрывал(а) ли я от других сколько, и как часто я пью или употребляю?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Искал(а) ли я причины или поводы, чтобы употребить? Как я их объяснял(а)?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Давал(а) ли я правдоподобные, но нечестные объяснения своим поступкам? Какие именно?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____
_____ 

Поступал(а) ли я компульсивно, будучи одержимым(ой) какой-либо идеей, а затем делал(а) вид, будто я на самом деле планировал(а) поступить именно? Когда это было со мной?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____
_____ 

Как именно я перекладывал(а) вину за свои поступки на других людей?

1. _____

2. _____

3. _____

4.

5.



Сравнивал(а) ли я свою зависимость с зависимостью других людей?

1.

2.

3.

4.

5.



Если я перестану сравнивать свою зависимость с зависимостью других людей то «достаточно ли пагубна» моя зависимость?

1.

2.

3.

4.

5.



Бессилие

Бессилие – это осознание и принятие невозможности собственными силами изменить, проконтролировать или повлиять на болезнь.

«Сколько раз я говорил себе по утрам, что сегодня я не буду пить, что сегодня я останусь трезвым, но вечером моя рука привычно нашаривала бутылку...»

«Я даже не задумывалась над тем, чтобы прекратить курить анашу в школе. Я просто курила ее и все. Она была частью меня...»

«Начальник предупреждал меня, что уволит, если я буду продолжать пить. Это означало, что теперь я должен был пить осторожнее...»

«Я придумывала причины, по которым не смогу выйти к обеду, пойти по магазинам или на родительское собрание. Я запирала дверь на замок, задергивала шторы и откупоривала бутылки вина...»¹⁰


Будучи наркоманами, мы по-разному реагируем на слово «бессилие». Некоторые из нас считают, что более точного описания нашей ситуации просто невозможно подобрать, и мы признаем свое бессилие с чувством облегчения. Другие с отвращением отвергают это слово, отождествляя его со слабостью или другими недостатками характера. Понимание бессилия, а также того, насколько естественно для выздоровления признание нашего собственного бессилия, поможет нам преодолеть те негативные ощущения, которые могут у нас возникнуть в связи с принятием этой концепции.

Мы бессильны, когда наша движущая жизненная сила находится вне контроля. Наша зависимость, конечно же, квалифицируется как неподвластная контролю движущая сила. Мы не можем умерить или проконтролировать наше употребление наркотиков или другое компульсивное поведение, даже если в результате нам грозят невосполнимые потери. Мы не можем остановиться, даже если знаем наверняка, что в результате нас ждет невосстановимое физическое увечье. Мы сами видим, что делаем то, чего бы никогда не сделали, если бы не наша наркомания, то, что наполняет нас чувством стыда, когда мы задумываемся об этом. Мы даже можем решить, что мы не хотим употреблять, что мы не собираемся употреблять, но обнаруживаем, что мы просто не в состоянии остановиться, если подворачивается случай

У нас даже могли быть попытки воздержаться от употребления наркотиков или других компульсивных поступков (возможно более или менее успешные) в течение какого-то времени и без программы, но они приводили лишь к тому, что наша зависимость при случае толкала нас обратно туда, где мы были раньше. Чтобы проработать Первый Шаг, мы должны крепко усвоить, что мы лично бессильны перед самими собой.¹¹

Честный взгляд на свое бессилие является началом к Первому Шагу. Это потребует мужества и работы. Напиши обращение к себе, жене, детям, другу или Высшей Силе. Опиши всю твою решимость и желание быть честным в этой работе, насколько это возможно.

Дорог



(подпись)

¹⁰ Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 26

¹¹ Narcotics Anonymous World Services, Inc, Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009,

Напиши примеры бессилия перед алкоголем или наркотиками (по 5 примеров на каждый вопрос).

Внимание! Указывай только конкретные примеры из собственной жизни! Конкретный пример отвечает на следующие вопросы: что, где, когда, с кем, что чувствовал(а) тогда, что чувствуешь сейчас, когда думаешь об этой ситуации. Если в тетради не хватает места, используй дополнительные листы.

Под влиянием своей зависимости я совершал(а) такие поступки, которых никогда не совершил(а) если бы в выздоровлении? Какие это были поступки?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Делал(а) ли я в угоду своей зависимости такие вещи, которые полностью шли вразрез со всеми моими убеждениями и ценностями?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Как меняется моя личность, когда проявляется зависимость? Например, я становлюсь высокомерным(ой), самонадеянным(ой), эгоцентричным(ой), подлым(ой), манипулирующим(ей), занимающим(ей)ся нытьем, твердолобым(ой) и т. д.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Манипулирую ли я другими людьми в угоду моей зависимости? Как именно?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Пытался(ась) ли я прекратить употребление самостоятельно и безуспешно? Прекратив употребление самостоятельно, я обнаружил(а), что моя жизнь без наркотиков так мучительна, что мое воздержание длилось недолго? На что было похоже это время?

1. _____

2. _____

3. _____

4.

5.



Как проявлялось мое возбуждение от предвкушения употребления? Например, нетерпеливое ожидание конца работы, желание начать употреблять раньше остальных, безразличие к тому, что будет происходить за столом, изменение настроения от предвкушения, отсутствие интереса к другим до выпивки (употребления), безразличие к мнению близких по поводу моего употребления, встречи с друзьями, как повод для выпивки (употребления) и т.д.

1.

2.

3.

4.

5.



Как в результате моей зависимости я причинял(а) боль себе и другим?

1.

2.

3.

4.

5.



Что в моем поведении больше всего не нравится моим близким и друзьям?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Каково состояние моего здоровья в настоящее время?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Что убеждает меня в том, что безопасно употреблять наркотики и алкоголь больше невозможно?

1. _____

2. _____

3. _____



4. _____

5. _____



Являюсь ли я алкоголиком(чкой) или наркоманом(кой)?

«да» «нет»

Обоснуй это утверждение:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Неуправляемость

Химически зависимому человеку практически невозможно функционировать, как здоровому. Кажется, что спокойных дней в его жизни просто не бывает.

Повседневные житейские вопросы, с которыми легко справляется подавляющее большинство людей, выглядят полностью разрушенными в жизни зависимого. Окружающие химически зависимого люди иногда пытаются помочь ему, и в результате он сваливает всю вину на них. Чувства злости, неприязни, страха и стыда постоянно присутствуют в его душе и определяют его взаимоотношения. Те, кто находятся рядом с зависимым, сбиты с толку. Они начинают реагировать на его поведение способами, делающими его жизнь еще более неуправляемой. Зависимый может цепко держаться за только одну часть своей жизни (например, работу) игнорируя разрушение остальных. Несмотря на множество фактов, он не в состоянии увидеть, что его жизнь неуправляема. И чем больше он пьет или употребляет, пытаясь привести дела в порядок, тем меньше это у него получается.¹²

Шаг Первый призывает нас признать две вещи: во-первых, что мы бессильны перед нашей наркоманией, а во-вторых, что наша жизнь стала неуправляемой. Вообще-то трудно признавать одно, отвергая другое. Наша неуправляемость – это внешнее проявление нашего бессилия. Есть два типа неуправляемости: внешняя (видимая) неуправляемость – она заметна другим людям, и внутренняя или личностная неуправляемость.

Внешняя неуправляемость отождествляется с арестами, потерей работы, семейными проблемами. Кое-кто из наших товарищей побывал в тюрьме. Некоторым никогда не удавалось удержаться на одном месте дольше, чем пару месяцев. А кого-то вышвыривали из семей и велели никогда больше не появляться.

Внутренняя или личностная неуправляемость часто отождествляется с нездоровой или ложной системой представлений о самом себе, о том мире, в котором мы живем, и о людях, которые окружают нас в нашей жизни. Мы можем думать, что мы никчемные и никудашные. Мы можем верить, что мир вертится вокруг нас, и что так не только должно быть, но так и есть. Мы можем быть уверены, что это не наше дело – заботиться о себе, кто-то другой должен этим заниматься. Мы можем считать, что ответственность, которую берет на себя обычный человек, конечно же, слишком велика для нас. Мы можем слишком бурно или вообще не реагировать на события в нашей жизни. Эмоциональное непостоянство – это наиболее характерный признак личностной неуправляемости.¹³

Какие области моей жизни разрушили алкоголь и наркотики?

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



12 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 32

13 Narcotics Anonymous World Services, Inc Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009, 5

ПРОДОЛЖЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ

СТРАХ

ГОРДЫНЯ

НЕПРИЯЗНЬ

НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ

УЧЕБА

ЗДОРОВЬЕ

ДРУЗЬЯ

ФИНАНСЫ

РАБОТА

СЕМЕЙНЫЕ
ДЕЛА

ДОМАШНИЕ
ОБЯЗАННОСТИ

Тишинская Ю. Шелларс В. Рабочий журнал. 2003, 32

Что для меня означает неуправляемость? Что я подразумеваю под «невозможностью управлять своей жизнью»?

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



Примеры ситуаций, с которыми я не могу справиться даже в трезвом состоянии.

- 1. _____

- 2. _____

- 3. _____

- 4. _____

- 5. _____



Каковы мои цели в жизни?

- 1. _____

- 2. _____

- 3. _____

- 4. _____

- 5. _____



Каким образом я пытался достичь этих целей до лечения?

- 1. _____

- 2. _____

- 3. _____

- 4. _____



5.



Неуправляемость

Напиши честно, насколько возможно, по пять примеров неуправляемости в областях жизни, связанной с употреблением тобой алкоголя и наркотиков.

Внимание! Указывай только конкретные примеры из собственной жизни! Конкретный пример отвечает на следующие вопросы: что, где, когда, с кем, что чувствовал тогда, что чувствуешь сейчас, когда думаешь об этой ситуации. Если в тетради не хватает места, используй дополнительные листы.

Арестовывали ли меня когда-либо? Были ли у меня проблемы с законом из-за моей наркомании? Когда-нибудь я совершал(а) что-то такое, за что меня могли бы арестовать, если бы поймали? Что это были за дела?

1.

2.

3.

4.

5.



Какие проблемы у меня были (или есть) на работе или в школе из-за моей зависимости?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Какие проблемы у меня были (или есть) с семьей, близкими мне людьми и друзьями из-за моей зависимости?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Какие финансовые проблемы у меня были (или есть) из-за моей зависимости?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Какие сексуальные проблемы у меня были (или есть) из-за моей зависимости?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Принимаю ли я ответственность за свою жизнь и свои поступки? В состоянии ли я выполнять мои ежедневные обязанности, не сдавая своих позиций? Как это сказывается на моей жизни?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Является ли для меня любое возражение личным оскорблением? Как это сказывается на моей жизни?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Игнорирую ли я сигналы, предупреждающие меня о том, что что-то серьезное может случиться с моим здоровьем или с моими детьми, думая, что все как-нибудь обойдется? Описание этих сигналов.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Бывают ли у меня вспышки ярости или другие какие-то реакции, из-за которых понижается чувство собственного достоинства самоуважения? Описание этих реакций.

1. _____

2. _____

3. _____

4.

5.



Принимал(а) ли я наркотики, чтобы изменить или подавить свои чувства? Что именно я пытался(ась) изменить или подавить?

1.

2.

3.

4.

5.



Как я пытался(ась) изменить свой облик (физический и моральный) до лечения? Какие меры я принимал(а) для этого?

1.

2.

3.

4.

5.



Какие кризисы, кроме приведшего меня к лечению, могли бы произойти со мной со временем?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Что отличает меня от других людей?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Оговорки

«Конечно, я брошу пить и употреблять, но почему мне нельзя видаться со старыми друзьями?...»

«Ну да, я – алкоголик и наркоман, но я не собираюсь до конца дней просиживать штаны на этих собраниях...»

«Я согласен, что потерял контроль над употреблением наркотиков и алкоголя, но я могу контролировать их продажу...»

«Мои проблемы не такие крутые как у всех этих несчастных. Кое-что из Программы ко мне не относится...»

«Я люблю свою жену больше жизни. Если она умрет – я точно начну употреблять снова...»

«Через 15 лет, я буду достаточно здоров и богат, чтобы позволить себе немного хорошего»

испанского вина за обедом...»¹⁴

Оговорки – это то место в нашей программе, которое мы оставили для срыва. Они образуются вокруг идеи о том, что мы можем сохранять какой-то контроль. Например: «Ну ладно, я согласен, что не могу контролировать употребление наркотиков, но продавать-то их я могу?» Или мы можем думать, что можем продолжать дружить с теми людьми, с кем вместе принимали или у кого покупали наркотики. Мы можем думать, что какие-то разделы программы к нам не относятся. Мы можем думать, что в каких-то случаях мы просто не сможем удержаться, например, заболеем серьезно или любимый человек умрет, и даже планируем принять наркотик тогда. Мы можем думать, что, достигнув какой-то цели, заработав определенное количество денег или прожив сколько-то лет чистыми, мы после этого сможем контролировать наше употребление наркотиков. Обычно эти оговорки прячутся на задворках нашего сознания, и мы к ним не очень серьезно относимся. Это естественно, что мы предполагаем какие-то отступления, которые мы можем себе позволить или можем запретить, прямо здесь и сейчас.¹⁵

В полной ли мере я осознаю степень своей болезни?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



14 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 32

15 Narcotics Anonymous World Services, Inc Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009, 6-7

Я думаю, что я все еще могу общаться с людьми, которые так или иначе связаны с моей наркоманией? Если да, то почему?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Можно ли мне посещать те места, где я обычно употреблял(а)? Какие это места (конкретно)? Если да, то почему?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Разумно ли мне хранить наркотики или их атрибуты, просто чтобы «напоминать себе» или чтобы испытать свое выздоровление на прочность? Если да, то почему?

1. _____

2. _____

3. _____

4.

5.



Есть ли что-нибудь такое, что мне не пережить без наркотиков? Например, произойдет что-нибудь в высшей степени неприятное и мне придется принять наркотик, чтобы заглушить боль?

1.

2.

3.

4.

5.



Не думаю ли я, что, оставаясь какое-то время чистым(ой), или при каких-то особых жизненных обстоятельствах, я смог(ла) бы контролировать свое употребление наркотиков?

1.

2.

3.

4.

5.



Какие еще оговорки я делаю в своей программе выздоровления?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Признание поражения – капитуляция

Это большая разница – покориться и признать поражение. Покорность – это то, что мы чувствуем, когда осознаем, что мы зависимые, но еще не желаем искать решение этой проблемы. Многие из нас ловили себя на этом еще задолго до того, как заглянули к Анонимным Наркоманам. Мы могли думать, что нам судьбой предназначено быть наркоманами, жить и умереть от нашей зависимости. А вот признание поражения (капитуляция)- это именно то, что происходит с нами, когда мы воспринимаем Первый Шаг, как нечто необходимое для нас, и настраиваемся на выздоровление. Мы не хотим жить так, как жили раньше. Мы не хотим больше испытывать те же чувства, что и раньше .¹⁶

Что самого страшного произойдет со мной, если я соглашусь со своим поражением от алкоголя и наркотиков?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



16 Narcotics Anonymous World Services, Inc Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009, 7

Что убеждает меня, что я больше не могу по-прежнему пить (принимать наркотики)?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Понимаю ли я, что никогда не смогу восстановить контроль над употреблением, даже после длительного воздержания?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Могу ли я начать выздоравливать, не признав полностью свое поражение?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



На что будет похожа моя жизнь, если я полностью признаю свое поражение?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Что я напишу в акте о моей полной и безоговорочной капитуляции (признании поражения)?



« _____ » 20 _____ г. _____ (подпись)

Подведем итоги

Суммируя написанное выше, ответь на следующие вопросы:

Могу ли я продолжать употреблять без последствий? _____

Делают ли алкоголь и наркотики мою жизнь неуправляемой? _____

Ты алкоголик(чка)? Наркоман(ка)? _____

Мне следует продолжать программу лечения? _____

Если «да», назови пять причин, почему.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Шаг Второй

*«Мы пришли к убеждению, что Сила более
могущественная, чем наша,
сможет вернуть нам здравомыслие.»*

Если ты один из многих, кто обращаются за помощью и лечением, значит, ты чувствуешь себя в растерянности. Кажется, что потеряно все: настоящие ценности и убеждения. Твои цели блекнут, на фоне тяги к алкоголю и наркотикам. Бесцельно расходуемое время твоей жизни, плодит пустоту, одиночество и разочарование. Один серый день сменяет другой. Твое предназначение, цели в жизни, душа – все было брошено на алтарь зависимости.¹⁷

Чувствую ли я себя потерянным? Как это выражается?



Нарисуй, что случилось.

17 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 42

В этом Шаге вы принимаете возможность того, что существует кто-то или что-то вне вас, кто может помочь вам решить ваши проблемы. Этот Шаг предлагает вам поверить, что кто-то или что-то, более могущественный, чем вы, может помочь вам прекратить пить или употреблять наркотики. Вам предлагается поверить, что есть кто-то или что-то, более разумный, более сильный и более знающий, чем вы – что, в конце концов, есть выход.

В основе этого Шага лежит вера в некую Высшую Силу, которая может вам помочь. Вы должны поверить, что существует инстанция большей компетенции, чем ваш зависимый ум; что существует возможность понять, что с вами произошло, и что нужно делать, чтобы выздороветь. И, самое главное, вы должны поверить, что можете получить доступ к такому источнику мужества, силы и надежды, который поможет вам справиться. Пройдя до конца Второй Шаг, вы можете с полной уверенностью сказать: «Я не могу, но кто-то еще может». Не обязательно знать, что это за Высшая Сила. Вы должны просто поверить, что она существует, и преисполниться готовностью искать ее.¹⁸

Во Втором Шаге не говорится «...Сила, более могущественная, чем наша собственная, вернет нам здравомыслие». Там говорится, что мы «поверили», что Сила может сделать это. Во втором шаге выздоравливающие алкоголики приходят к вере, что есть кто-то или что-то, более могущественный и сильный, чем они сами. Есть кто-то или что-то, кто знает о зависимости и выздоровлении больше, чем они. Этот кто-то или что-то знает ответ и может им помочь.

Некоторые утверждают, что Высшая Сила может быть чем угодно, даже неодушевленным предметом. Я знаю людей, которые считают, что лучше сделать своей Высшей Силой просто пустую бутылку, чем не иметь ее вообще. Но, если вы серьезно заинтересованы в выздоровлении, вам важно тщательно исследовать концепцию Высшей Силы и понять ее значение. Слово «Высшая» означает нечто большее – более сильное, более знающее или имеющее большие возможности, чем вы. Слово «Сила» означает, что это нечто обладает энергией или способностью воздействовать на вас, или действовать с вами заодно на пути выздоровления. И, конечно, есть большая разница, обращаетесь вы за помощью к пустой бутылке, не имеющей какой-либо присущей ей силой, или к группе выздоравливающих алкоголиков, которые эту силу имеют.

У выздоравливающих алкоголиков сложилось много разных определений Высшей Силы. Чтобы вы могли сориентироваться и сделать осознанный выбор, предлагаю вам систему, определяющую реальную возможную силу. На первом, низшем уровне, вы можете выбрать в качестве Высшей Силы неодушевленный предмет, которому вы приписываете силу, которой он на самом деле не обладает. Вы можете обращаться за помощью к бутылке из-под кока-колы, но я сомневаюсь, что она даст вам ответ. На втором уровне это может быть другой человек, который более осведомлен о процессе выздоровления, чем вы. Третий уровень – это группа таких людей, вместе с вами объединенных общей целью выздоровления. И, наконец, это может быть сверхъестественная Высшая Сила, которую многие называют Богом. Иногда эта Высшая Сила представляется как личный, любящий и заботящийся Бог, с которым вы можете установить связь.

Когда встает вопрос о Высшей Силе, я советую людям довериться, по крайней мере, какому-то человеку, который больше их знает о процессе выздоровления. Но более предпочтительно, чтобы это была группа людей. По своему опыту могу сказать, что для большинства выздоравливающих алкоголиков первой Высшей Силой обычно становится их группа поддержки. Это сила сознания группы – коллективная энергия и помощь, исходящая от группы.

Поверив в Высшую Силу, вы обретаете уверенность, что Она может вернуть вам здравомыслие. А если вы нуждаетесь в возвращении здравомыслия, то кто вы? Вы – безумец. Безумие в форме зависимости притаилось внутри вас. Зависимое сумасшедшее «я» взяло контроль над вашей жизнью. Таким образом, вы должны положиться на Высшую Силу, более могущественную, чем вы сами, которая знает больше, и может указать вам путь к выздоровлению, и дать силу и энергию, которых вам не хватает.

Итак, первой задачей Второго Шага является осознание того, что ваша зависимость – своего рода безумие.¹⁹

¹⁸ Gorsky T. T. Understanding the Twelve Steps: An Interpretation and Guide for Recovering 1991, 22

¹⁹ Gorsky T. T. Understanding the Twelve Steps: An Interpretation and Guide for Recovering 1991, 35-36

Алкоголь и наркотики были твоей Высшей Силой.

Подумай, чем стали для тебя алкоголь и наркотики. Тебе кажется, что твоя болезнь контролировала твоё мышление и поведение? Можешь ли ты сегодня сказать, что алкоголь и наркотики были силой, заставлявшей тебя говорить и поступать против собственных ценностей?

Это примерно выглядит так:

«Никто не знает, насколько жестка со мной жизнь; неудивительно, что мне нужно время от времени взбодриться...»

«Ненавижу предков. Лезут все время в мою жизнь...»

«Мне наплевать. Неважно, выиграю я от этого или нет...»

«Жена не понимает и критикует меня. Почему меня должно заботить, что она думает?...»

«Я могу выпить сколько угодно и прекрасно доеду без приключений куда надо...»

«Я смогу работать лучше, если проклятый начальник не будет ко мне лезть...»

«Дети не слушаются меня. С какой стати я должна быть ответственной за их поведение...»

«Никогда я не был более нечестен, чем кто-либо вокруг...»²⁰

Три вещи, которые моя болезнь приказывала мне чувствовать или говорить:

1. _____

2. _____

3. _____



Честность – путь к духовности

Многие выздоравливающие люди говорят о важности честности для духовного роста. Вот некоторые примеры их высказываний:

«Сегодня я могу честно выражать свои чувства на малой группе и на встречах А.А или АН...»

«Я могу и открываю свои секреты людям, которым доверяю...»

«Я могу прервать или изменить отношения, основанные на нечестности...»

«Я могу быть открытым и честным со спонсором...»

«Сегодня я могу сказать правду...»

«Я могу сказать «Простите меня» людям, которых обидел...»

«Я могу просить Высшую Силу о помощи мне в обретении честности...»

«Я могу спрашивать себя в ежедневном анализе, насколько я был сегодня честен?...»

«Я могу просить близких друзей помочь мне становиться честным...»

«Я могу хлопнуть себя по плечу, когда делаю честный выбор...»


«Я могу распознать честность в других людях. Я могу благодарить их за честность...»

«Я могу стремиться к прогрессу, а не к совершенству...»²¹

²⁰ Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 44

²¹ Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 45

В чем я стал(а) честнее с того момента, когда начал(а) лечиться?



Три вещи, которые еще нуждаются в улучшении:

1. _____

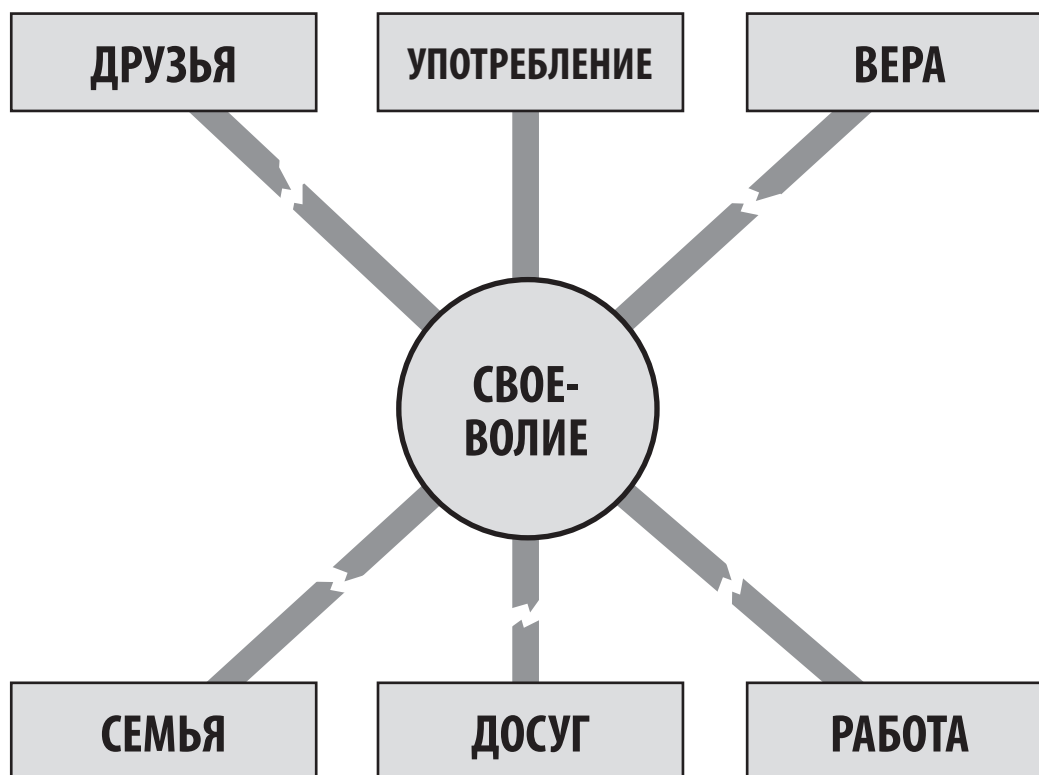
2. _____

3. _____



Зависимость

Ты обнаружил, что Зависимость изолировала тебя от людей и от жизни. Алкоголь и наркотики забрали все, что могло быть важным в твоей жизни, включая контакт с Высшей Силой.²²

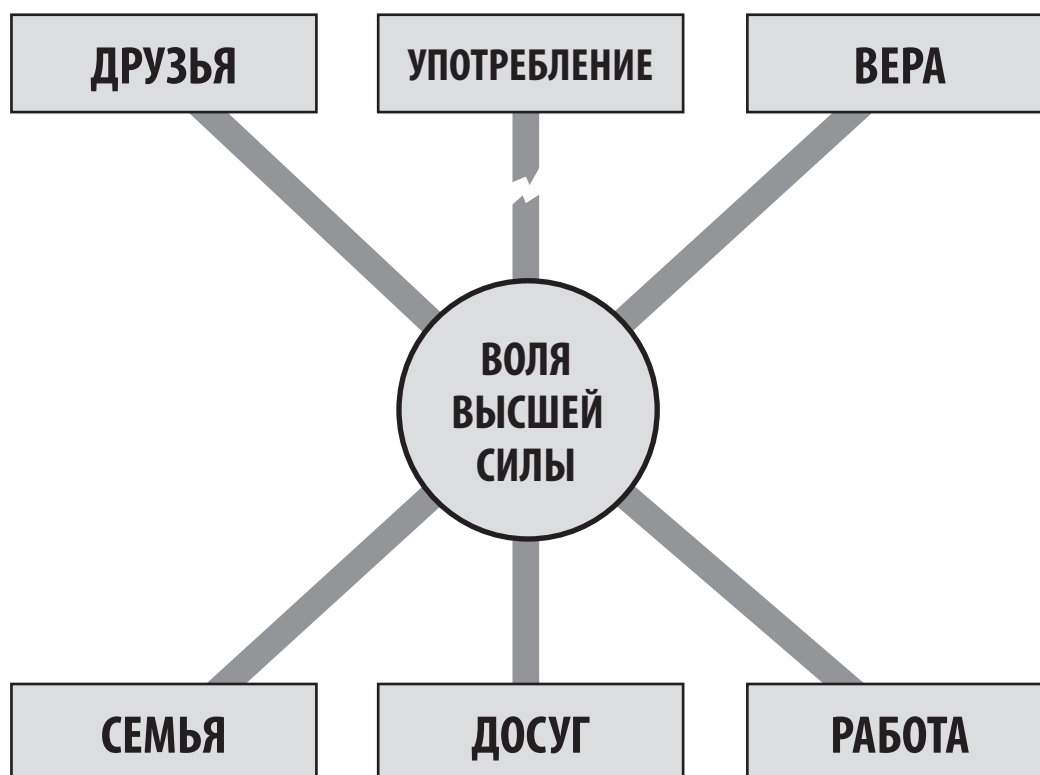


Тишинская Ю. Шелларс В. Рабочий журнал 2003, 45

²² Тишинская Ю. Шелларс В. Рабочий журнал 2003, 47

Выздоровление

Твое движение к выздоровлению позволит тебе вновь соединить твою жизнь с людьми и вещами, которые важны для тебя. Это позволит тебе восстановить духовную связь с миром, людьми, Высшей Силой.²³



Тишинская Ю. Шелларс В. Рабочий журнал 2003, 45

Надежда на возвращение здравомыслия

Мы осознали, что являемся химически зависимыми. Для большинства из нас это осознание является утешительным и одновременно угнетающим.

Мы чувствуем себя ужасно потому, что вдруг начали замечать терзающую нас боль и хаос, в каком находится наша жизнь. Мы чувствуем досаду, грустим, и жалеем себя за то, что с нами случилось. Мы испытываем вину за зло, которое причинили другим. До нас также доходит, что пришло время думать, что делать с нашей болью и как лечиться.

Но также мы чувствуем и большое облегчение, потому, что теперь знаем, почему это случилось. Это произошло потому, что мы заболели болезнью, которая сильнее нас. Это наша вина. Сколько раз мы говорили это окружающим людям, когда употребляли? Но сегодня это уже не попытка оправдания, которая кажется странно правдивой. Ведь мы уже признали это и теперь, пробуем принять как правду.

Однако, если зависимость сильнее нас, то каким образом мы сможем оставаться трезвыми? Мы убедились, что не контролируем ни количества употребляемых веществ, ни их влияния на нашу жизнь. Каким же образом мы сможем выздороветь?

Ответ, который предлагают АА и АН прост: найти кого-то или что-то, что могло бы нам помочь. Все, кто страдают серьезными заболеваниями, нуждаются в помощи – даже врачи ходят к врачам. В нашем случае как и в случае любой болезни, тоже существует способ, который поможет нам выздороветь, но отвечаем за него мы сами. Мы и никто другой отвечаем за то, чтобы найти себе наилучшую помощь в выздоровлении от зависимости.²⁴

23 Тишинская Ю. Шелларс В. Рабочий журнал 2003, 47

24 Тишинская Ю. Шелларс В. Рабочий журнал 2003, 48

алкоголик начинает думать, как хорошо ему было, когда он пил, преувеличивая воспоминания о тех временах. Он также думает, как это ужасно, быть трезвым, и как было бы здорово, если бы он мог пить как все нормальные люди. «Если бы Бог мог явить мне величайшее чудо на свете, это было бы лекарство, которое позволило бы мне пить как все».²⁵

Верил(а) ли я, что я мог(ла) контролировать прием наркотиков или выпивку? И что из этого получилось, насколько безуспешны были мои попытки?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Что именно я совершил(а) такого, во что мне сейчас с трудом верится? Попадал(а) ли я по собственной милости в опасные ситуации, добывая наркотики или алкоголь? Совершал(а) ли я поступки, за которые мне сейчас стыдно? Что за ситуации это были?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



25 Gorsky T. T. Understanding the Twelve Steps: An Interpretation and Guide for Recovering 1991, 36

Принимал(а) ли я безрассудные решения из-за своей зависимости? Бросал(а) ли я работу, друзей или другие отношения? Отказывался(ась) ли я от достижения каких-то целей без веских причин, а лишь потому, что достижение этих целей мешало моему употреблению?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Наносил(а) ли я когда-либо физические увечье себе или кому-то другому из-за своей зависимости?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Безумие означает для нас потерю перспектив и представлений о том, что можно и чего нельзя. Например, мы можем думать, что наши личные проблемы гораздо более важные, чем чьи-то еще; мы действительно можем вовсе не замечать потребностей других людей. Маленькие проблемы становятся для нас катастрофами. Мы теряем душевное равновесие. Наиболее яркими примерами безрассудного мышления могут быть представления о том, что мы можем оставаться чистыми сами по себе, или что употребление наркотиков было нашей единственной проблемой и что сейчас все хорошо, раз мы чистые. Анонимные Наркоманы часто описывают безумие, как представление о том, что мы можем прибегнуть к чему-то вне себя (к наркотикам, работе, пище, сексу), чтобы привести в порядок нечто внутри себя – наши ощущения.²⁶

26 Narcotics Anonymous World Services, Inc Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009, 15

К чему толкает меня мое безумие, когда уговаривает меня, что что-то внешнее может вернуть мне целостность или разрешить все мои проблемы? К употреблению наркотиков или спиртного? К азартным играм, перееданию или компульсивным поискам сексуального удовольствия? К чему еще?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Является ли признаком безумия вера в то, что симптом моей зависимости (употребление наркотиков и (или) алкоголя, или какие-то другие проявления) – это и есть моя единственная проблема?



Если мы уже какое-то время провели чистыми, то мы можем заметить, что еще одна новая волна отрицания мешает нам разглядеть безумие в нашей жизни. Так же, как мы это делали в начале нашего выздоровления, нам нужно разобраться, какие безрассудные поступки мы совершили. Мы снова и снова делаем те же ошибки, даже если полностью осознаем возможные результаты. Может быть, наши страдания в данный момент так велики, что нас не волнуют последствия, или мы считаем, что сопротивление навязчивой идее нам обойдется дороже.²⁷

Что я чувствовал(а) и думал(а) перед тем, как совершить поступок, продиктованный навязчивой идеей, зная заранее о возможных результатах этого поступка? Что толкало меня на этот поступок и не давало мне остановиться?

1. _____

2. _____

27 Narcotics Anonymous World Services, Inc Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009, 16

3.

4.

5.



Прийти к убеждению/вере

Вы приходите к убеждению, что для устранения вызванного зависимостью безумия, необходима внешняя помощь.

Аддитивное безумие характеризуется тремя основными симптомами. Во-первых, вы ожидаете результатов, не желая менять своего поведения. Будучи трезвым, вы продолжаете действовать таким же образом, как и раньше. И когда это не работает, вы упираетесь и повторяете то же самое снова и снова.

«Джэйк может послужить примером этому. Когда он пил, он всегда угрозами заставлял жену делать то, что он хочет. Встав на путь трезвости, он отказывался менять свое поведение. Когда он хотел что-то от жены, он кричал на нее и угрожал. Через год трезвости он был потрясен, когда жена подала на развод.»

Вторым симптомом является эгоцентричность. Она мешает вам заметить других людей. В результате, многие выздоравливающие алкоголики по настоящему не верят, что кто-то готов или способен им помочь.

Третий симптом аддитивного безумия – претенциозность. Вы уверены, что вы более умны и более значительны, чем кто-либо еще. Поэтому часто вы не можете допустить, что кто-то кроме вас самих может помочь вам.

Поняв, что вы охвачены этим вызванным зависимостью безумием, вы должны поверить, что выход для вас есть. Начало этому – воздержание от алкоголя и наркотиков, но это далеко не все. Воздержание – это только билет, чтобы войти в «кинотеатр». Это еще не киносеанс. Случалось ли вам когда-нибудь долго холодным вечером стоять в очереди за билетом, чтобы попасть в кино, и потом, наконец, получив билет, сказать: «Теперь, когда я получил билет, я отправлюсь домой»? Именно это делают многие химически зависимые, прекращая пить, но, не работая по Программе.

В А.А. воздержание рассматривается как первый необходимый шаг на пути к выздоровлению. Это еще не выздоровление. Чтобы достичь выздоровления, нужно преодолеть вызванное зависимостью безумие, работая по шагам и идя на все, чтобы изменить себя и стать человеком, который больше не испытывает потребности в спиртном или наркотиках.²⁸

Выздоровление – не гонка

Понимание Второго Шага требует времени. Это не событие, а процесс. Он начинается словами: «Мы пришли к убеждению», а не словами «Внезапно, мы догадались», «Нам сообщили» или «Священник был прав» и т.д. Второй Шаг говорит: «Мы пришли к убеждению».

Приход к убеждению требует столько времени, сколько требует. Мы не можем сделать так, чтобы оно пришло к нам по желанию. Хотя все-таки мы можем помочь ему прийти. Мы можем припомнить моменты, когда во что-то верили, вспомнить, где получали помощь и поддержку.

28 Gorsky T. T. Understanding the Twelve Steps: An Interpretation and Guide for Recovering 1991, 37

Некоторые из нас отбрасывают Второй Шаг потому, что он кажется слишком религиозным. Поражает нас и то, что Программа АА/АН предлагает нам поверить в Бога. А мы в Бога не верим. Или думаем, что Бог немного сделал для нас в этой жизни. А может быть, мы не доверяем Ему. Мы можем думать, что Бог наказывает нас за то, что мы не соответствуем Его представлениям о нас.

Может быть, мы имеем другие духовные убеждения, или не верим абсолютно ни во что и не хотим, чтобы кто-то вмешивался в наши убеждения или промывал нам мозги...

Ты не обязан верить в Бога, Будду или Вселенский Разум. Второй Шаг приглашает нас найти что-то, что-либо, что, – как мы могли бы поверить, – поможет нам выздороветь.²⁹

Веришь ли ты, что существуют силы, более могущественные, чем ты?

«да» «нет»

Поясни:



Есть ли у меня какие-то опасения насчет веры? Какие именно?

1.

2.

3.

4.

5.



²⁹ Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 53

Есть ли у меня еще какие-то барьеры, которые мешают мне поверить? Какие именно?

1. _____

2. _____


3. _____

4. _____

5. _____



Что для меня означает фраза “Мы пришли к убеждению...”?



Во что я верю?




Духовность

Программа выздоровления, которую предлагают АА/АН, называется духовной программой. Духовность не является религией. Духовными называются вещи, которые касаются человеческой души. У каждого человека есть душа. Душа – это невидимая часть нас, дающая нам жизнь и энергию. Когда кто-то чувствует себя подавленно, мы говорим, что его душа тоскует. Когда человек умирает, мы говорим, что его душа оставила тело. В моменты настоящего счастья наша «душа поет». Не являлось ли это одной из причин, по которым мы пили и кололись, ожидая, что увеличится наше счастье? Душа отличает нас одних от других и делает каждого особенным. Наши чувства, убеждения, настроения – все, что формирует личность человека – происходит из духовной сферы.³⁰


Как я понимаю слово «душа»?




Мой любимый цвет (сейчас)?




Какие духовные черты я могу назвать своими?




Любимая песня (сейчас)?



Кто для меня является примером?



Мое любимое время года?



30 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 54

Мое любимое место?



Есть ли у меня чувство юмора?



Считаю ли я себя серьезным человеком?



Говорлив(а) я или молчалив(а)?



Каким(ой) я чаще всего считаю себя в глубине души?




Кто мои друзья?



Что вызывает у меня грусть?



Что меня радует?




Духовное путешествие


Как и большинство вещей в нашей жизни, духовный рост не является событием. Скорее, это путешествие, продолжающееся всю нашу жизнь. Когда наша духовная жизнь ущербна, то и все остальное в жизни ущербно. Вера в Высшую Силу редко приходит к нам немедленно. Это не похоже на включение электрической лампочки. Вера достигается через ежедневную практику. Она приходит к нам через маленькие мирные шаги в путешествии к свету. Путешествие не означает достижения нами конечной точки под названием «духовный рост». Это больше походит на обретение множества духовных наград, достигающихся нам по мере движения вдоль тропинки нашего путешествия. Награды обретаются через движение по ней, а не в результате достижения цели.

Духовность, это способы, которыми мы помогаем своей душе, быть живой и счастливой. Каждый человек имеет и практикует собственные способы, чтобы улучшить душевное состояние. Некоторые из них действуют, некоторые – нет. Мы, например, могли употреблять алкоголь и наркотики, чтобы поддержать себя. Однако, вместо этого наша душа угнеталась и болела.³¹

Что, кроме алкоголя и (или) наркотиков, улучшает мое настроение? Что помогает (помогало) мне жить? Духовные вещи, которые я практикую:




Места, где я ощущал(а) воодушевление, покой или благоговение?




31 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 55-56

Какие люди или даже мысли о них улучшают мое настроение и самочувствие?



Чем я занимаюсь в одиночестве или с другими людьми, от чего моя душа радуется и веселится?



Тропинка к душевному покою

Заполни участки твоей тропинки к душевному покою, применяя слова из списка внизу. Если хочешь, добавь что-либо свое. Помни, что твоей тропинке не нужен определенный порядок заполнения, и она может не иметь ни начала, ни конца.

- играть на музыкальных инструментах;
- петь;
- побыть в тишине и одиночестве;
- восхищаться природой;
- бескорыстно любить;
- делиться чувствами;
- вспоминать и размышлять;
- вести дневник;
- прощать других;
- ходить в церковь;
- молиться о других;
- гулять, делать физические упражнения;
- улыбаться, смеяться;
- читать, учиться;
- помогать другим;
- работать;
- делиться опытом;
- просить о прощении;
- обниматься;
- делать Четвертый и Пятый Шаги.

Когда мы говорим, что Программа Двенадцати Шагов является духовной Программой, то имеем в виду, что она помогает нам научиться новым способам улучшать состояние нашей души. Второй Шаг приглашает нас начать приходить к убеждению в то, что Сила более могущественная, чем наша сможет излечить наше духовное состояние.³²

Поиски силы, более могущественной...

Приходите к убеждению, что существует Сила, более могущественная, чем вы, которая может избавить вас от вашей тяги к спиртному или наркотикам.

Теперь, когда вы не употребляете, навязчивые мысли и компульсивная тяга все еще присутствуют. Временами у вас возникает желание выпить или принять наркотик. И иногда это желание может принимать форму непреодолимой тяги и навязчивых мыслей, с которыми вы не можете справиться в одиночку. Вам необходима помощь, однако чувства стыда и вины часто удерживают вас.

Основная проблема в том, что вы замкнулись в себе и не можете из этого выйти. Вам нужно обратиться к Высшей Силе, но вы не можете этого сделать. Чтобы пройти через этот период, вам необходим некий источник мужества, воодушевления и силы. На этой стадии можно выбрать духовную Высшую Силу наряду с так называемым «заменителем Высшей Силы» – другим человеком. Вам необходимо и то и другое. Духовная Высшая Сила станет для вас источником мужества, силы и надежды, которые позволят вам оставаться трезвым и делать все необходимое для выздоровления. Другой человек подскажет практические методы и окажет непосредственную поддержку во время кризиса. Химическая зависимость – это болезнь безнадежности. Так же, как плесень растет в темноте, благоприятной средой для развития химической зависимости является отчаяние. Для выздоровления вы должны осуществить прыжок к вере. Вы должны поверить, что можете выздороветь. Как это сделать? Формула очень проста, но следовать ей не так просто. Вы принимаете решение, что больше не будете терпеть ту жизнь, которую вы ведете. Как говорится в А.А., вы «доходите до крайней точки» и говорите: «Все, достаточно; я устал быть больным и усталым!»

Прыжок веры часто провоцируется страданием. По существу, многих алкоголиков обратиться к трезвой жизни заставила болезненная реальность их зависимости. В фильме «Butch Cassidy and The Sundance Kid» Батч и Санданс оказываются загнанными на край высокого обрыва. Они знают, что, если останутся здесь, их убьют. Единственный выход для них – прыгнуть с обрыва в речную стремнину. Батч поворачивается к Сандансу и говорит:

«Давай прыгнем!» Санданс отвечает: «Не могу! Я не умею плавать!» Батч смотрит на него, смеется и говорит: «Не беспокойся об этом. Возможно, прыжок убьет нас в любом случае». Это прыжок веры. Я не знаю, как прекратить пить или употреблять наркотики, и какая-то часть меня не хочет этого. Но я все равно сделаю это, потому что с меня достаточно. Я отказываюсь жить с этой зависимостью.

Предпринимая прыжок веры, вы должны прыгнуть в окружение, способствующее выздоровлению. То есть, посещать собрания, разговаривать с людьми, ведущими трезвый образ жизни, читать соответствующую литературу и работать по шагам. Если с верой в выздоровление вы отправитесь в бар или в пьющую компанию, эта вера быстро рассеется.

Выздоровление – это чудо, но это не магия, не волшебство. Чудо происходит, потому что вы следуете простым принципам и позволяете им работать. Вера рождается, когда вы начинаете видеть, что спиртное или наркотики ведут к серьезным проблемам, которые дальше будут только усугубляться,

32 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 57-58

и что существует выход из этого. Вера начинает реализовываться, когда вы окунаетесь в программу выздоровления, посещая собрания и работая по шагам со спонсором. И вера укрепляется, когда вы видите, что программа работает, когда вы начинаете освобождаться от своей одержимости и тяги к алкоголю или наркотикам.³³

Список людей или сообществ людей, организаций, которые лучше всего знают о моей зависимости от алкоголя или наркотиков, об избавлении от этой зависимости, и знают обо мне лучше всех:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Есть ли у меня проблемы с пониманием того, что есть сила или силы, более могущественные, чем я сам(а)?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



33 Gorsky T. T. Understanding the Twelve Steps: An Interpretation and Guide for Recovering 1991, 38-39

Что может быть гораздо сильнее меня?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Может ли какая-нибудь Сила, более могущественная, чем я сам(а), помочь мне выздороветь? Как?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Высшая сила

Вы ищете внешнюю Силу, которая может помочь вам избавиться от вашей зависимости. Это задача Второго Шага. Вы должны начать искать эту силу, хотя даже не знаете, что она из себя представляет. Но вы начинаете искать. Вы отправляетесь в путешествие, пытаетесь найти выход из вашего безумия.

Многим людям путь к духовной Высшей Силе помогают найти спонсор и группа, снабжая их также мужеством, силой и надеждой, необходимыми на пути.³⁴

Какие очевидные доказательства свидетельствуют о том, что в моей жизни работает Высшая Сила?

1. _____

³⁴ Gorsky T. T. Understanding the Twelve Steps: An Interpretation and Guide for Recovering 1991, 39

2.

3.

4.

5.



Каких конкретных характеристик (черт) нет у моей Высшей Силы?



Какие конкретные характеристики (черты) имеются у моей Высшей Силы?



Определив Высшую Силу, которая, как мы верим, достаточно мудра и сильна, чтобы вернуть нам здравомыслие, мы задаемся вопросом, а будет ли она заботиться обо мне настолько хорошо, чтобы здравомыслие ко мне вернулось? Могу ли я довериться Ей, когда мне так нужна помощь? Поддержит ли Она меня, поможет ли стойко держаться в моменты испытаний? Как узнать это? Когда внезапно что-то случится, буду ли я держаться и справляться с бедой при помощи Высшей Силы? Или разозлюсь и махну на Нее рукой при первых же неприятностях?

Мы можем не знать ответов на все эти вопросы сейчас, когда только приступаем к завязыванию отношений с Высшей Силой. Ответы придут, когда мы придем к убеждению.

Большинству из нас нужна Высшая Сила, которая не требует от нас совершенства. Хорошо помогает, когда наша Высшая Сила заботится о нас, и имеет хорошее чувство юмора. Также помогает, если Она имеет дар снисхождения и прощения.³⁵

35 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 60

Готов(а) ли ты выбрать себе Высшую Силу, в помощь которой веришь, когда хочешь вернуть себе здравомыслие? Напиши коротко о Высшей Силе, которую выбираешь:



Как будто...

Если сомневаешься, что будет лучшей Высшей Силой для тебя, или в том, что Она сможет тебе помочь, то можешь делать «как будто». Выбери Высшую Силу, которая вызывает у тебя наибольшее доверие и делай, как будто веришь, что Она тебе помогает. Если твоя группа является для тебя Высшей Силой, – делай, как они говорят, даже если не уверен, что это работает.

Если думаешь, что эта Сила может помочь тебе, но не уверен, что Она станет это делать – молись о даровании тебе трезвости на сегодня и исцелении души. Затем слушай и жди ответа, а потом поступай так, как будто это сработало. Ответы и помощь приходят к нам разными путями, в зависимости от того, к помощи какой Высшей Силы мы обратимся.³⁶

Принять помощь

Часто Высшая Сила помогает нам через других людей. Вот, что произошло с одним человеком:

Это рассказ о парне, который попал в наводнение. Он сидел на подоконнике первого этажа своего дома, а вода бурлила вокруг. Спасательная команда на лодке подплыла к дому. «Прыгай в лодку! Мы спасем тебя!» – кричали спасатели, однако тот отвечал им, чтобы они оставили его в покое, так как его спасет Высшая Сила, если ей будет угодно. Спасатели, пожав плечами, уплыли.

На следующий день, когда парень сидел уже на подоконнике окна второго этажа, а вода, бурля, подбираясь к его ногам к дому подошла вторая спасательная лодка. «Давай, спускайся!» – снова звали его спасатели. «Спасибо, – отвечал он, моя Высшая Сила спасет меня, если это будет ей угодно».

На третий день он сидел уже на дымовой трубе своего дома, а вода все прибывала. Патруль на спасательном вертолете, заметив его, сбросил ему веревочную лестницу, но тот решительно отказался подниматься на борт.

Парень утонул...

В раю он встретил свою Высшую Силу. Он был слегка зол и сказал, обращаясь к Ней: «Я верил в Тебя всю жизнь, а Ты предала меня. Три дня я ждал, когда моя Вера в Тебя подтвердится, и Ты явишь на мне свое чудо! И вот, что я от Тебя получил! Я умер!»

Высшая Сила печально взглянула на него, покачала головой и сказала. «Я тоже хотела сохранить тебе жизнь. Я посылала две лодки и даже вертолет, чтобы спасти тебя, но ты не принял мою помощь»³⁷

³⁶ Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 61


³⁷ Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 61-62

Конечные размышления


Вернуть нам здравомыслие, значит вернуть нам то здравомыслие, которое было у нас раньше. Прежде чем мы попали в зависимость, большинство из нас имело какое-то психическое равновесие. Разумеется, что тогда мы были моложе, чем сейчас. Известно, также, что человек не достигает зрелости, если гонится за искусственной эйфорией и живет почти все время в состоянии опьянения.

На пути к выздоровлению ты должен медленно наверстывать ту зрелость, которая миновала, пока твоей жизнью правили алкоголь и наркотики. Это нормально. Не спеши и проси помощи во всем. Помни, возвращение к прежнему психическому состоянию – это хорошее начало. Со временем, когда ты будешь постепенно работать над Программой Двенадцати Шагов, ты научишься совершенствовать свою умственную, эмоциональную и духовную жизнь.³⁸


Как теперь я понимаю Второй Шаг?



Мое понимание Силы Высшей и силы, более могущественной?



Что такое для меня здравомыслие?



Что помогает мне сохранять физическое и психическое здоровье?




38 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 62


Случаи, когда я пытался(ась) решить проблему зависимости при помощи своей силы воли:



Каким образом я прошу о помощи?



Что мне мешает обращаться за помощью?



Мы уже знаем, что не сможем выздороветь в одиночку. Однако Шаг Второй означает, что у нас есть вся необходимая нам помощь. Выздоровление – не будет простым делом, а мы, к сожалению, не будем в нем лучшими. Но теперь мы знаем, что сможем научиться жить трезвыми, потому, что мы пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие.³⁹

39 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 64

Третий Шаг

«Приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, как мы Его понимали»

Третий Шаг предписывает выздоравливающим поверить в Высшую Силу. Другими словами, найти компетентного советчика и следовать ему. Они должны быть готовы ввернуть себя вновь обретенной Высшей Силе и ждать, что произойдет.

Но что это за Высшая Сила? А.А. вполне ясно заявляет, что каждый должен сам найти для себя свою собственную Высшую Силу. Заметьте, что Высшая Сила и Бог используются как взаимозаменяемые понятия. А.А. не выдвигает какую-либо определенную концепцию Бога, а скорее предлагает найти Бога, как каждый его понимает.⁴⁰

Вы можете выбрать Бога своей Высшей Силой. Однако многие, особенно новички, выбирают своей Высшей Силой группу «12 шагов». Группа соответствует всем критериям. Посещая собрания, и открыто разговаривая с членами группы, вы можете обрести твердую уверенность в том, что выздоровление возможно. У вас появится мужество, сила и надежда, чтобы двигаться дальше. Слушая рассказы членов группы, вы сможете узнать, что нужно делать для выздоровления. Работая над Программой, вы можете делиться своими успехами и проблемами с другими членами группы. Они выслушают вас, поймут ваши проблемы и со всей серьезностью отнесутся к тому, что вы говорите.

Воля – это способность принимать решения и приводить их в исполнение. В Третьем Шаге выздоравливающий решает позволить кому-то другому принимать за него решения. Кому вы должны передать эту функцию? Тому, кто более компетентен в принятии решений. Тому, кто знает, как достичь выздоровления. Почему? Потому что вы не знаете, что делать, и ваше состояние ума не позволяет вам самому решить это. Все ваши попытки оказались неудачными. И вы не знаете, что еще можно сделать. Вам необходима помощь, и вы должны быть готовы принять ее.

Представьте, что вы обращаетесь к юристу с каким-то вопросом. Он рекомендует вам предпринять определенные шаги – А, Б и В. Но вы неоднократно отказываетесь следовать его совету. Что тогда сделает юрист? Он попросит вас оставить его в покое и скажет: «Приходите, когда вам действительно нужна будет помощь».

Высшая Сила это как некий эксперт, обладающий большим опытом и знаниями, чем я. Но Высшая Сила не просто эксперт. Это эксперт, который заботится обо мне и никогда не сделает ничего такого, что причинило бы мне вред.

Во Втором Шаге вы нашли кого-то, кто может дать вам компетентный совет относительно того, что вам нужно делать. В Третьем Шаге вы соглашаетесь следовать этому совету. В Первом Шаге вы говорите: «Я не могу». Во Втором Шаге говорите: «Кто-то другой может». А в Третьем решаете: «Пожалуй, я уступлю. Я последую их рекомендациям». Вам не должно это нравиться; вы просто должны делать это.

Некоторые из советов очень просты. Вы должны прекратить пить и посещать собрания. Вы должны найти спонсора и работать по Шагам. В А.А. и А.Н. принято говорить: «Если хочешь иметь то, что мы имеем, делай то, что мы делали». Другими словами, если тебе не нужна трезвость, которую предлагает А.А. и А.Н., не следуй советам А.А. и А.Н.

Кто-то может сказать: «Но, по-моему, все это глупо!» Любой член А.А. и А.Н. спокойно посмотрит новичку в глаза и скажет: «Да, это глупо, но я веду трезвую жизнь. А как насчет тебя? Может быть, если ты тоже будешь делать все эти глупые вещи, которые делал я, ты тоже станешь трезвым?»⁴¹

Поворот

Третий Шаг приводит нас к выбору. Если мы успешно завершили первые два Шага, это значит, что сейчас мы готовы принять решение – продолжать сопротивление, или выздоравливать. Мы

40 Gorsky T. T. Understanding the Twelve Steps: An Interpretation and Guide for Recovering 1991, 23

41 Gorsky T. T. Understanding the Twelve Steps: An Interpretation and Guide for Recovering 1991, 44

можем продолжать безнадежную борьбу с зависимостью, пользуясь своеволием, безумием и низкой самооценкой. Однако сейчас мы можем подчинить свою волю и передать безумие, низкую самооценку и всю свою жизнь заботе Высшей Силы. Выполнение Второго и Третьего Шагов является хорошей подготовкой к Шагам Четвертому и Пятому.⁴²

Продолжать держаться за старые убеждения?

Это будет повесть о молодом парне по имени Петр. Как-то раз Петр пошел на прогулку в горы. Там было очень хорошо, пахло цветами, солнце ласкало его лицо, и все вокруг радовало глаз.

Неожиданно он поскользнулся и начал падать вниз. Падая, он схватился за торчащие ветки. Держась очень крепко, Петр посмотрел вниз, и увидел острые камни, о которые наверняка разбился бы. Петр начал громко кричать: «На помощь! Кто-нибудь, помогите!». И в это мгновение услышал голос: «Сын мой, Я – твоя Высшая Сила, Я помогу тебе. Доверься мне, сын мой – отпусти ветку, я тебя спасу. Не бойся, ничего тебе не будет».

Петр оглянулся вокруг и никого не увидел. Он посмотрел наверх и произнес: «Нет уж, лучше я подожду, пока придет какой-нибудь человек, который мне поможет». Бедняга, наверно, до сих пор висит на ветке. Его выбором стало остаться при своих убеждениях и никого ни слушать. И это – его собственная воля. Он не верит Высшей Силе, что Она его спасет, если он отпустит ветку. Своеволие и страх приказывают ему висеть. Он тратит множество сил, чтобы не разжать пальцы и не рухнуть вниз.

Петр боится. Боится неизвестного. Так же как и многие из нас боятся отбросить старые убеждения и выбирают самим судить, распоряжаться собой и никого не слушать. Контролировать свою жизнь, во что бы то ни стало. Сколько раз от нас можно было услышать: «Я уже достаточно взрослый, чтобы распоряжаться собой. Не выношу, когда кто-то со стороны берется указывать мне, что делать, а что – нет. Мне все время приходилось слушать родителей и учителей, хотя они не всегда бывали правы. Кто докажет, что с Высшей Силой будет по-другому? И теперь, Третий Шаг предлагает перестать контролировать, перестать упираться и довериться какой-то Высшей Силе. Не знаю, готов ли я...»⁴³

Перечисли твои страхи (опасения) перед Третьим Шагом. Если тебе на ум не приходят никакие страхи, вновь задумайся над словами: «Отдать нашу волю и жизнь...»

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



42 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 64

43 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 64

Третий Шаг – это Шаг действия

В Первом Шаге мы признаемся, что по отношению к алкоголю и наркотикам, что перестали управлять собственной жизнью. Второй Шаг говорит нам о том, что через веру в силу, более могущественную, чем наша, будет нам возвращено здоровье и рассудок. Третий Шаг- это Шаг действия, потому, что в этом Шаге мы решаемся сменить своеволие на готовность действовать.

В АА/АН существует такая версия первых трех Шагов:

Первый Шаг – Я не могу.

Второй Шаг – Он может.

Третий Шаг – я Ему разрешаю.


Мы решили препоручить себя Высшей Силе	3
Мы поверили, что Высшая Сила поможет	2
Мы признали, что не можем помочь себе	1

Можно возразить: «Неужели недостаточно того, что я перестал пить?» Недостаточно, потому, что мы зависимы от алкоголя не только физически, но и эмоционально, а также духовно. Наша душа тоже больна. Ну, а как достигнуть до этой Силы, чтобы не сломаться? Что это значит – принять решение? И для чего мы должны перепоручать нашу волю и жизнь попечению Высшей Силы? Что это- Бог? Третий Шаг кажется очень трудным, но давайте припомним слова из Большой Книги: «...Не отчаивайтесь. Никто из нас не смог совершенно безупречно придерживаться этих принципов. Мы не святые. Главное в том, что мы хотим духовно развиваться. Изложенные здесь принципы являются лишь руководством на пути прогресса. Мы притязаем лишь на духовный прогресс, а не на духовное совершенство...» Третий Шаг приглашает нас в духовное путешествие. И начнем мы его с ответов на вопросы и размышлений о том, что мы будем писать.⁴⁴

Продолжать сопротивление или начинать выздоравливать?

В предыдущем рассказе о Петре мы остановились на том, что он боролся и не хотел выпускать ветку из рук. Он совсем измучился и, по-видимому, испытывал сильную боль. Так и в нашей жизни, прежде чем мы решимся на изменения и перемены, зачастую должно произойти что-то очень болезненное. Когда мы пили, то часто испытывали различные болезненные неприятности. И конечно, эта боль помогла нам перестать пить и начать поправляться. Поражения, боль и переживания ведут нас к Третьему Шагу.⁴⁵


Что для меня означает «сдаться»? Как я отношусь к этому слову?




⁴⁴ Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 66

⁴⁵ Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 67


Какие болезненные переживания привели меня к Третьему Шагу? (АА/АН говорят: «Если мы хотим выздороветь, то нам следует перестать бороться со всеми и со всем».)



Готов(а) ли я признать, что мой прежний образ жизни не оправдал себя и, что я хочу жить по-другому?



Хватит ли с меня боли, готов(а) ли я признать поражение?




Принятие решения

Многие из нас могут лишиться покоя при одной только мысли о принятии серьезного решения. Мы можем почувствовать себя запуганными, испуганными или потрясенными. Мы можем опасаться результатов или предполагаемых обязательств. Мы можем думать, что это должно произойти раз и навсегда, и бояться, что ошибемся или что у нас не будет возможности все переделать заново. Но именно принимать решение «препоручить нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, доступного нашему пониманию Богу, как мы Его понимаем» – это то, что мы можем делать снова и снова, если надо – ежедневно. Действительно, лучше принимать это решение не торопясь и наверняка, иначе мы рискуем нашим выздоровлением из-за своей самоуверенности.


Естественно, что мы принимаем это решение и сердцем и душой. И хотя слово «решение» означает что-то, что происходит в основном в нашем уме, мы должны проделать определенную работу, чтобы выйти за пределы разумного понимания и сделать этот выбор душой.⁴⁶

46 Narcotics Anonymous World Services, Inc Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009, 26


Как я понимаю смысл слов «решиться» и «решить»?



Почему принятие решения – самое важное в работе над этим Шагом?




Могу ли я принять такое решение только на сегодня? Есть ли у меня какие-то опасения и оговорки на этот счет? Какие именно?



Мы должны осознавать, что принимать решение и не выполнять его – это бессмыслица. Например, однажды утром мы решим пойти куда-нибудь, а потом сядем и не сойдем с места весь день. Такое поведение лишает смысла принятое нами раньше решение, и уже неважно, какая именно шальная мысль сбила нас с толку.

Какие действия я предпринимал(а), чтобы следовать своему решению?



Какие сферы моей жизни мне трудно перепоручать? Почему все же очень важно это сделать – препоручить их все равно, во что бы то ни стало?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Своеволие

Хочу того, чего хочу, причем много и сразу!

Шаг Третий – это поворотный момент нашей жизни, ибо мы так долго упрямылись, лишая себя права сделать выбор или принять решение. Итак, что же такое своеволие? Иногда это полнейшее отчуждение и изоляция. Мы, в конце концов, оказываемся одиночками и влачим замкнутое лишь на нас самих существование. Иногда своеволие заставляет нас действовать, исходя исключительно из собственных соображений. Мы игнорируем потребности и чувства других людей. Мы избегаем всех, кто хоть как-то посягает на наше право делать то, что нам вздумается. Мы похожи на ураган, проносящийся по жизни нашей семьи, наших друзей и вовсе незнакомых людей, и нас не волнует, какие разрушения останутся после нас. Если обстоятельства не очень благоприятны для нас, мы стараемся любой ценой их изменить, чтобы получить желаемое. Любой ценой мы стараемся настоять на своем. Мы настолько охвачены нашими агрессивными импульсами, что совершенно теряем совесть и контакт с Высшей Силой. Чтобы пройти этот шаг, каждый из нас должен понять, каким образом проявлялось его своеволие.⁴⁷

Как именно проявлялось мое своеволие? Каковы были мои мотивы?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

47 Narcotics Anonymous World Services, Inc Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009, 27

5.



Как мое своеволие сказывалось на моей жизни?

1.

2.

3.

4.

5.



Как мое своеволие сказывалось на других людях?

1.

2.

3.

4.

5.



Отказ от своеволия не означает отказа от достижения целей или от изменений в нашей жизни и окружающем нас мире. Это не означает, что мы должны пассивно мириться с несправедливостью по отношению к себе или тем людям, за которых мы несем ответственность. Мы должны различать разрушительное своеволие и конструктивное действие.

Стремясь к своей цели, не могу ли я кому-нибудь навредить?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Что конкретно я могу сделать, чтобы сменить прежний нечестный образ жизни на честный, порядочный, добросовестный?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Могу ли я начать интересоваться потребностями других людей?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Что такое воля Бога для нас? Это то, что мы постепенно будем познавать по мере работы по Шагам. В этом отношении мы можем прийти к очень простому заключению о воле нашей Высшей Силы, которая будет постоянно заботиться о нас. Воля Высшей Силы в том, чтобы мы оставались чистыми. Воля Высшей Силы в том, чтобы мы делали то, что помогает оставаться чистыми – регулярно посещали собрания и регулярно беседовали со своим спонсором.⁴⁸

В какие моменты, одной моей воли было недостаточно? Например, я не смог(ла) приказать себе оставаться чистым(ой).

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



В чем разница между моей волей и волей Бога?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



48 Narcotics Anonymous World Services, Inc Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009, 27

Бог, как мы Его понимаем

Прежде чем мы углубимся в процесс препоручения нашей воли и нашей жизни заботе Бога, как мы Его понимаем, нам необходимо потрудиться, чтобы преодолеть любые негативные убеждения или предрассудки, которые мы можем связывать со словом “Бог”.

Вызывает ли слово “Бог” или даже сама идея Бога у меня дискомфорт? В чем причина моего дискомфорта?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Верил(а) ли я когда-нибудь, что это Бог наказал меня и навлек на меня те ужасные события, которые случились? Что это были за события?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____


5. _____



Мы в АА/АН даже не пробуем сформулировать Высшую Силу. Не можем и не должны этого делать. Свобода в выборе своей Высшей Силы – это тайна успеха АА во всем мире. В АА каждый выбирает свою Высшую Силу такую, которая ему нравится. Высшая Сила другого человека не обязательна, должна быть похожей на твою. Горы, ветер или деревья могут быть Высшей Силой. Можно признать Высшей Силой других людей, АА, друзей или семью. Можно назвать Высшей Силой Бога,

Иисуса Христа, Будду. Твоей Высшей Силой может быть место в сердце или то место, куда ты идешь, когда чувствуешь себя одиноко. Возможности выбора Высшей Силы не ограничены. Главное, чтобы ты выбрал то, что тебе действительно по сердцу и по душе. ⁴⁹

Как я сегодня понимаю Силу более могущественную, чем моя собственная?



Как Высшая Сила работает в моей жизни?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Очень важно уяснить для себя, чем именно является для нас Высшая Сила, но еще важнее установить контакт с тем, что мы понимаем под нашей этой Силой. Мы можем по-разному делать это. Во-первых, нам надо как-то связаться с нашей Высшей Силой. Некоторые называют это молитвой, но можно назвать и по-другому. Эта связь не обязательно должна быть официальной или даже словесной объяснима или выражена словами.


Во-вторых, мы должны быть открытыми для коммуникации со стороны нашей Высшей Силы. Это можно сделать просто, обращая внимание на наше самочувствие, наши реакции, на происходящее внутри и вокруг нас. Или у нас может быть персональный подход в общении с Силой более могущественной, чем мы сами. Может быть, наша Высшая Сила подскажет нам через наших товарищей из Анонимных Наркоманов, что нам лучше подходит.

В-третьих, нам необходимо позволить себе иметь чувства к Богу, как мы Его понимаем. Мы можем сердиться. Мы можем любить. Мы можем бояться. Мы можем благодарить. Это нормально, когда мы всеми своими человеческими эмоциями делимся с нашей Высшей Силой. Это позволяет нам почувствовать себя ближе к той Силе, на которую мы можем положиться, и помогает нам развить наше доверие к ней. ⁵⁰


⁴⁹ Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 73-74

⁵⁰ Narcotics Anonymous World Services, Inc Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009, 29


Каким образом я общаюсь с моей Высшей Силой?



Как моя Высшая Сила общается со мной?



Какие чувства я испытываю к моей Высшей Силе?



Рекомендация


«...перепоручить нашу волю и нашу жизнь...»

Порядок нашей подготовки к рекомендации нашей воли и нашей жизни заботе Бога, как мы Его понимаем, имеет большое значение. Многие из нас согласны в общих чертах следовать тому порядку, который заложен в этом шаге: сначала мы рекомендуем нашу волю, затем мы постепенно рекомендуем нашу жизнь. Нам кажется, что нам проще понять деструктивную природу нашего упрямства и согласиться его признать; следовательно, это первое, что и нужно сделать. Труднее осознать необходимость рекомендации нашей жизни и то, как это происходит.


Чтобы нам было удобнее позволить нашей Высшей Силе заботиться о нашей жизни, нам нужно развить некоторое доверие к ней. У нас может не быть сомнений относительно рекомендации нашей зависимости, но отказаться навсегда от контроля над своей жизнью нам не хочется. Мы можем доверить нашей Высшей Силе заботиться о том в нашей жизни, что касается наших рабочих, но не личных взаимоотношений. Мы можем доверить нашей Высшей Силе уход за нашими родителями, но не за детьми. Мы можем доверить нашей Высшей Силе нашу безопасность, но не

деньги. Многие из нас не знают, где золотая середина. Мы думаем, что мы доверяем нашей Высшей Силе определенные сферы своей жизни, но как только нам кажется, что дела идут не так, как должны бы, мы тут же берем контроль в свои руки. Нам необходимо проверить, насколько мы готовы препоручить себя.⁵¹


Что означает для меня слово «забота»?



Что означает для меня “препоручить мою волю и мою жизнь заботе Бога, как я Его понимаю”?



Как может измениться моя жизнь, если я приму решение препоручить свою жизнь заботе моей Высшей Силы?



51 Narcotics Anonymous World Services, Inc Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009, 29-30

Были ли такие моменты, когда я был(а) не в состоянии отпустить контроль и доверить Богу позаботиться о ситуации в целом?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Были ли такие моменты, когда я смог(ла) отпустить контроль над ситуацией и доверить Богу результаты?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Для того чтобы препоручить нашу волю и нашу жизнь заботе нашей Высшей Силы, мы должны предпринять какие-то действия.

Какие действия я лично совершаю, чтобы препоручить свою волю и жизнь? Может быть, это какие-то слова, которые я произношу регулярно? Какие именно?



Третий Шаг действует потому, что Высшая Сила с нами. Иногда мы уединяемся и пытаемся приблизиться к нашей Высшей Силе через молитву. Большая Книга предлагает, чтобы в Третьем Шаге каждый сам нашел свою собственную молитву. Такой молитвой может быть молитва духовного смирения: «Боже, дай мне разум и душевный покой, принять то, что я не в силах изменить, мужество, изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого».

Заканчивая работу над Третьим Шагом, запомни: «Мы не святые. Мы хотим развиваться духовно. Мы добиваемся прогресса, но не претендуем на духовное совершенство...»

Желаем тебе удачи на этой духовной дороге! Не забудь взять в это путешествие свою Высшую Силу. Надеемся, что, как и другие члены АА/АН во всем мире, ты тоже обретишь в своей трезвости покой и счастье. Может быть, мы встретимся на пути.⁵²

Духовная целостность

Для зависимого человека оставаться просто сухим или чистым, – не значит наслаждаться богатством и качеством жизни как у многих выздоравливающих.

Разница между борьбой за трезвость и радостью от трезвости кроется в готовности выздоравливающего человека жить духовной жизнью.

Выбрав духовное путешествие, ты выбираешь жизнь, центрированную на сохранении трезвости и радости. Для выздоравливающих людей важно помнить: мы стремимся к прогрессу, а не к совершенству. Недели, месяцы и годы трезвости дают нам возможность продолжать улучшать качество нашей духовной жизни. Усилия сегодня станут духовным основанием твоего завтра.⁵³




Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 75

52 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 74

53 Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 74-75

Сформулируй, в чем будет заключаться твой Третий Шаг? Подбери конкретные слова для своего решения.




Напиши письмо Высшей Силе (Богу, как ты Его понимаешь). Если не знаешь о чем писать, включи в это письмо, по крайней мере, следующие моменты: за что ты благодарен (благодарна)? о чем ты сожалеешь? за что ты сердисься на Бога? какую твою нужду может выполнить Бог? чего бы ты хотел(а) от Бога? в чем ты надеешься выразить свою любовь к Богу?



« _____ » _____ 20 _____ г. _____ (подпись)

Что для меня означают слова «душевный покой»?



Что я в состоянии изменить в своей жизни?



Четвертый Шаг

«Мы глубоко и бесстрашно исследовали себя с нравственной точки зрения.»

После того, как пройдено первые три Шага, можно считать, что ты в Программе. Теперь ты готов(а) принимать советы и следовать им. Первый совет ты получаешь в Четвертом Шаге. Тебе предлагается критически исследовать себя и выяснить, какой(ая) ты на самом деле. Ты должен(на) заглянуть внутрь себя и оценить свои сильные и слабые стороны. Это даст возможность укрепить сильные стороны и преодолеть слабости. Только через истинное знание самого(ой) себя и своих мотиваций можно обрести долгосрочную трезвость. Ты должен(на) быть готов(а) оспорить свои ошибочные убеждения и понимания. Ты должен(на) честно взглянуть на себя – кто ты есть на самом деле. Это касается как сильных, так и слабых сторон, даже если это будет болезненно. Такая непреклонная честность закладывает основу для выздоровления.

«Я люблю себя, я люблю себя, я люблю себя...»

«...Чего я в действительности хочу, так это быть в ладу с самим собой. Я делаю шаги, и это помогает, но, похоже, что моя главная проблема в том, что я пока не совсем уверен – кто я такой. Я надеюсь, Четвертый Шаг даст мне лучшее понимание этого вопроса...»

24-летний выздоравливающий алкоголик с тридцатью днями в Программе

Полюбить себя – это то, чего хочется каждому из нас, чтобы хорошо чувствовать себя в собственной шкуре. Уверены, ты думаешь, что это будет очень тяжело. Правда?

Все мы надеялись, что преодоление себя сделает это возможным. Иногда делало. Иногда мы любили себя. Но всегда только временно. А затем отвращение к себе возвращалось, сильнее, чем когда-либо. Принятие самих себя все еще было не в нашей власти. Мы ублажали себя самыми разными вещами – перееданием, сексом, тратой денег, расшибали лбы, кладя поклоны в церкви, а бывало и тем, и другим, и третьим, и четвертым вместе взятыми. Все равно неудачно. Мы ненавидели себя еще больше.

К тому времени, как мы пришли в АА или АН, многие из нас годами презирали и ненавидели себя. Как, наконец, взглянуть прямо и честно на то, кем мы были в прошлом? Так или иначе, давай начнем.

Отрицание раз, отрицание два, отрицание три... Продолжаем отрицать?

Не имеет значения, какой была твоя биография до прихода в Программу. В подавляющем большинстве случаев все начинается с отторжения и отрицания.

Фактически мы переносили наше отрицание на все более высокий уровень, обычно страстно отрицая все, и находя исключения из каждого правила. Наше отрицание сначала проявлялось в Первом, Втором и Третьем Шагах. Мы отрицали, что бессильны перед алкоголем и наркотиками. Мы отрицали, что наша жизнь стала неуправляемой. Мы отрицали, что что-то может быть более могущественным, чем мы сами, или что кто-нибудь сможет помочь нам в жизни. Мы отрицали, что отказ от контроля и есть самый лучший способ обрести этот самый контроль. Надеемся, ты понял(а) картину.

Завершив Первый, Второй и Третий Шаги ты уже сделал(а) огромный прогресс. Ты признал(а), что у тебя есть проблемы, развил(а) веру в Высшую силу и стал(а) готов(а) просить руководства и помощи. Тебе пришлось начать строить свою жизнь заново, а лучшего друга – свою зависимую сущность – сдать в камеру хранения. Как сказал один выздоравливающий алкоголик: «Ты смог научить старую собаку новым трюкам».

Работа, которую ты проделал(а) в предыдущих Шагах – работа с верой – совершенно необходима для Четвертого Шага. Работая в этом разделе Программы, ты встретишься лицом к лицу с самим(ой) собой и честно оценишь то, что делает тебя тем, кто ты есть сегодня.

«...Мне казалось, что я очень тяжело работал, чтобы сделать Первый, Второй и Третий Шаги. Я просто не мог поверить, когда кто-нибудь говорил мне, что я только заложил фундамент, чтобы делать настоящую работу – Четвертый Шаг. Они были правы в отношении того, что лишь после Четвертого Шага я начал замечать основные изменения в моей личности... Хотя некоторые люди могут не соглашаться с этим, но только тогда я начал замечать перемены...»

37-летний кокаиновый зависимый

Несколько общих слов о Четвертом Шаге

«...Глубоко и бесстрашно оценили себя с нравственной точки зрения...»

Проще говоря, Четвертый Шаг – оценка всех твоих активов и пассивов. Это трудный взгляд на то, кем ты был(а), кто ты есть и кем хочешь быть в будущем. Это личная чистка твоего дома.

Моральная инвентаризация означает просмотр всех твоих моральных качеств, всех черт твоего характера. Синонимами слова «моральный» являются слова: «этический», «честный», «добродетельный». Четвертый Шаг просит нас быть «ищущими и бесстрашными». Это означает, что мы должны перестать лгать самим себе и иметь мужество взглянуть скрупулезно и честно на все наши характеристики.

Работа по первым трем Шагам доказывает, что ты смог(ла) взглянуть беспристрастно на некоторые сложные участки твоей жизни. Теперь наступил момент применить этот опыт к твоей персональной инвентаризации.

Зачем мне все это надо?

Страница 62 Большой Книги говорит: «... хотя наше решение было жизненно важным (Третий Шаг) и решающим, оно не оказало бы длительного эффекта, если бы не подкреплялось бы серьезными усилиями с целью осознать и избавиться от всего, что мешало нам внутри нас. Пьянство было лишь одним из симптомов внутренних проблем. Итак, мы должны были разобраться в условиях и причинах...»

Зависимые, как и большинство людей, закомплексованы. Мы пытаемся казаться целостными, когда внутри нас пустота. Мы ведем себя высокомерно, когда внутри полны неуверенности. Мы тяжело работаем, чтобы побудить близких любить нас, когда не любим самих себя. Мы – смешение противоречий. Четвертый шаг позволяет нам обнаружить и принять все стороны самих себя.

«...Выполнение Четвертого Шага позволило мне жить в согласии с самим собой. Это означает, что я смог охватить все части себя, плохие и хорошие. Я совсем не уверен, что смог бы так жить, без Четвертого Шага. Думаю, что теперь я могу принимать самого себя, и теперь менее вероятно, что мне снова потребуется бутылка, чтобы выдержать самого себя в будущем...»

61-летний алкоголик с более чем четырехлетним сроком трезвости

Совершение личной инвентаризации обещает четыре преимущества:

1. Научиться честности.
2. Устранить власть, которую прошлое имеет над нами.
3. Научиться смирению.
4. Заложить основу для дальнейших Шагов.

Научиться честности

Все алкоголики и наркоманы – лжецы. Оскорблен? Извини, но это правда, несмотря на любые возражения.

Мы лжем ради денег, мы лжем ради дозы, чтобы избежать неприятностей, мы лжем, сколько мы употребляем, мы лжем, чтобы нас любили. Ложь настолько становится частью нас, что мы лжем об абсолютно нейтральных вещах, которые совершенно ничего не решают. Мы стали экспертами по вранью другим, но также фактом является и то, что мы стали экспертами по вранью самим себе.

«...Действительно, трудно говорить об этом, но я врал так, что думал, что действительно делал что-то, о чем врал. Я не могу членораздельно объяснить это, но я всегда хотел выглядеть в глазах других лучше, чем был... Так, если кто-нибудь спрашивал: «Ты видел такого-то на концерте?» я, естественно, отвечал: «Да». Это настолько становилось частью меня, что я даже видел себя присутствующим на этом концерте. То есть я действительно начинал думать, что я там был. Кажется, что это весьма нездорово. Теперь, когда у меня есть память, я чувствую, что мне необходимо концентрироваться, чтобы определить, действительно ли я это делал или выдумал. Более того, я должен контролировать себя, чтобы не делать этого даже сейчас...»

34-летний выздоравливающий алкоголик с почти двумя годами трезвости

Инвентаризация требует полной честности. Ты, наверное, уже сделал(а) кое-какие успехи в области преодоления отрицания и Четвертый Шаг – это великолепная возможность поднатореть в этом еще больше. Ты делаешь инвентаризацию только для самого(ой) себя. С того времени, как ты научишься быть полностью честным(ой) перед самим(ой) собой, это будет все проще делать и в повседневной жизни.

Устранить власть, которую прошлое имеет над нами

Многие из нас имеют столько постыдного в прошлом, особенно в поведении, связанном с употреблением наркотиков или выпивкой, что мы вздрагиваем, вспоминая об этом. Мы храним образы прошлого, которые служат только нашему дальнейшему разрушению. Непроработанное прошлое определяет, кто мы есть сегодня, потому что мы не можем оправиться от потрясений, которые чувствуем по его поводу.

Персональная инвентаризация помогает освободиться от власти этого прошлого. Перенос своих секретов на бумагу – это очищение. Удивительно, но многие секреты, которые, как ты считал(а) были, по меньшей мере, землетрясениями, окажутся довольно тривиальными, когда ты доверишь их бумаге.

С другой стороны, многие вопросы твоей инвентаризации серьезны и восстановление ущерба будет трудным. И отправной точкой в этом деле станет полностью написанная личная инвентаризация, положенная на стол прямо перед собой.

Вдобавок, откровенное признание во всем является первым шагом к тому, чтобы раз и навсегда оставить прошлое в прошлом.

Научиться смирению

Алкоголики и наркоманы, приходящие в Программу, чаще всего имеют две основные руководящие идеи: «у меня все в порядке, это все остальные заблуждаются...» или «я так запутался, все остальные, кажется, тоже...» Некоторые склоняются к первому утверждению, некоторые – ко второму, но для большинства это нечто среднее из них обоих.

Четвертый Шаг дает тебе шанс сделать проверку реальности, в которой ты живешь. Тебя может просто раздавить осознание того, что ты участвовал(а) в причинении боли другим людям. Ты можешь обнаружить, что раздувал(а) какие-то события настолько несоразмерно их значению, что изумишься, увидев, насколько незначительным они выглядят на бумаге.

Заложить основу для дальнейших шагов

Это трудно (и не очень здорово) делать остальные Шаги, пока не завершён Четвёртый. Тщательная инвентаризация сделает твои дальнейшие Шаги проще. И хоть правда, что некоторые люди остаются трезвыми, сделав только Первый, Второй и Третий Шаги, но правда также и то, что никаких серьёзных и продолжительных изменений личности без Четвёртого Шага не происходит.

Четыре главных преимущества Четвёртого Шага, описанные выше, приводят к существенному и длительному облегчению. Ты расстаёшься с беспокойством, неудовлетворённостью и борьбой за любовь близких, обретая счастье, покой и мир в душе. Вдобавок, увеличиваются твои шансы остаться трезвым.

Когда следует начинать Четвёртый Шаг?

Как и с большинством вещей в АА/АН однозначного ответа не существует. Многие советуют начинать Четвёртый Шаг, как только закончен Третий, чтобы не упустить момент. Многие также согласны с тем, что у тебя должно быть, по крайней мере, 30 дней трезвости.

Одно предостережение. Может статься, что когда ты будешь делать Четвёртый Шаг, то затронешь какие-нибудь сильные образы, и, вне всякого сомнения, последуют сильные эмоции. Будь осторожен(на) и доверяй своим инстинктам. Если чувствуешь, что необходимо повременить, прежде чем проделать свою инвентаризацию, доверься этому ощущению. Шаги – это не эстафета. Это процесс, причиняющий боль, и хотя награда велика, следует делать Шаги тогда, когда ты готов(а) к этому.

«...я откладывал Четвёртый Шаг месяцами. Я думал, все в порядке. В голове я все это уже проработал. Ведь практически это одно и то же, верно? Однажды я рассказал другу по Программе о том, как я откладываю эту работу, и он сказал: «Кажется, тебе нужно сделать Четвёртый Шаг, чтобы просто выяснить, почему ты тянешь с тем, чтобы его делать» До меня дошло...»

28-летний зависимый, завершивший, в итоге, Четвёртый Шаг

Сколько времени это займет? Обязательно ли создавать особую обстановку? Сколько раз надо делать собственную инвентаризацию?

На эти вопросы есть разные ответы. Такие, например, как: «есть варианты», «зависит от тебя», «может да, а может быть и нет».

Ты можешь делать инвентаризацию быстро. Или затянуть настолько, насколько хочешь. Некоторые люди планируют день, когда отключают телефон, запасаются бутербродами и делают инвентаризацию. Другие посвящают этому выходные. Некоторые проводят основные занятия, а потом делают дополнения к ним в течение нескольких недель по вечерам. Существует только один конкретный совет о том, как проводить инвентаризацию – если ты сделал(а) ее за пятнадцать минут, то придется начинать все сначала.

Ты можешь делать инвентаризацию где угодно – внутри или снаружи дома, в спальне, на кухне или гараже, а может быть в лечебном учреждении. Ты можешь пользоваться лампами дневного света, свечами. На столе, на парте, на коленях – решать тебе.

Делают ли Четвёртый Шаг единожды и навсегда или как? Некоторые выздоравливающие люди клянутся, что инвентаризацию необходимо делать, по крайней мере, один раз в год. Другие говорят, что это излишне. Если ты сделал(а) всего одну, то все равно это будет на одну больше, чем ее сделают когда-либо подавляющее большинство людей.

Некоторые советы напоследок

Будь честным(ой), насколько это вообще возможно. Твое будущее и вся твоя жизнь зависит от этого. Наиболее важная часть твоего Четвёртого Шага – честность. Будь тщательным(ой) и бесстрашным(ой)

в своей инвентаризации. Иными словами, если ты беспокоишься о том, что кто-то найдет и прочтет твою инвентаризацию, то, наверняка, ты делаешь какую-то очень важную и значимую для тебя работу. Не бойся искать помощи у других. Держи связь с другими людьми в Программе, со спонсором, с кем-нибудь другим, кто составляет часть твоей системы поддержки. Контакт с другими людьми, при работе над Четвертым Шагом, важен по нескольким причинам. Во-первых, если они уже делали Четвертый Шаг, они смогут дать какие-нибудь полезные советы. Во-вторых, ты, возможно, будешь придерживаться некоторые моменты своей жизни, которыми не гордишься. Ты же не захочешь вновь запить или начать употреблять наркотики по этому поводу? Поддерживай связь и помни о том, что узнал(а) в предыдущих Шагах. И, в-третьих, разговоры с другими о твоём Четвертом Шаге могут обеспечить полезную обратную связь. Иногда мы искажаем наше видение себя или не можем идентифицировать особенности нашего характера, как негативные, так и позитивные. Те люди, кто хорошо тебя знают, смогут дать осторожное, и так необходимое, понимание самого себя по мере продвижения к завершению инвентаризации.

«...Я никогда не забуду, как делала свою инвентаризацию. Я говорила со спонсором о дефектах своего характера, и она сказала: «Ты ничего не упомянула о своем перфекционизме». Я говорю: «Что ты имеешь ввиду?» Она продолжала: «Ну, ты сделала свою работу на компьютере и отпечатала ее на цветном принтере, и, хотя ты не включила графики, тем не менее...» Я так смеялась, что думала, что описуюсь. Мы начали еще один просмотр моей инвентаризации и нашли много мест, где мой перфекционизм вступал в игру. Это очень странно, потому что этот аспект характера, который я даже не вычислила, был, наверное, самой важной вещью, о которой я узнала из моей инвентаризации...»

49-летняя выздоравливающая, зависимая от лекарств и чистая уже шесть лет

Несколько слов о насилии и оскорблениях, прежде чем ты начнешь инвентаризацию

Если ты был(а) жертвой насилия, физического или сексуального, будучи ребенком, не включай информацию об этом в свою инвентаризацию. Даже, если чувствуешь вину или стыд по этому поводу. Ты никоим образом не был(а) и не являешься ответственным(ой) за совершенное над тобой насилие.

Четвертый Шаг ставит перед тобой целью исследование твоего поведения и недостатков твоего характера. Рассмотрение насилия совершенного над тобой, какой бы не была ситуация, не поможет тебе в достижении поставленной цели.

Вдобавок, если ты чувствуешь злость, обиду или страх по поводу причиненного тебе насилия, не время разбираться с ним в Четвертом Шаге. Ты можешь обратиться в кризисный центр, или куда либо еще, чтобы помочь себе урегулировать чувства связанные с насилием. Но, в любом случае, не нужно это включать в личную инвентаризацию ни при каких обстоятельствах.

С другой стороны, если ты сам(а) наносил кому-либо когда-либо оскорбления, причинял(а) физическое или сексуальное насилие, включение этого в Четвертый Шаг является важным. Если ты определил(а), что совершал(а) насилие, тоже очень важно искать профессиональную помощь вне Программы. Сохранение тобой трезвости (чистоты) не уменьшит этих наклонностей. Даже, если ты прекратишь экстремальные проявления насилия, все равно ты не окажешься вне контроля господствующего насилия. Пожалуйста, ищи помощь.

Несколько основных правил

Правило №1. *Записывай.*

Не имеет значения, пишешь ты инвентаризацию на официальных бланках, стандартных листах, в тетради или на туалетной бумаге. Ты должен(на) записывать. Если ты не записал(а) свою инвентаризацию, ты не сделал(а) Четвертого Шага.

Правило №2 *Больше никаких правил.*

Без паники. Некоторые указания все-таки будут. Правда в том, что ты можешь делать Четвертый Шаг так, как сам(а) этого захочешь. Ты затронешь много категорий в своей инвентаризации и это твое право, с чего ее начать. Ты можешь выбрать такой недостаток характера как, например, безответственность и прописать, как ты вел(а) себя безответственно в прошлом. Затем выбери другой недостаток характера. Ты можешь анализировать каждый год своего употребления и рассматривать, как ты причинял(а) ущерб себе и другим. Существует более чем одна тропа к хорошему Четвертому Шагу. Прочитай пример, приведенный ниже, а потом реши для себя, как ты хотел(а) бы проводить свою личную инвентаризацию.

Некоторые идеи

Начни с записей в тетради, повернув ее так, чтобы можно было работать по всему развороту страниц в длину. Раздели всю тетрадь (инвентаризацию) на четыре главных раздела:

- Обида (негодование) и злость.
- Вина, угрызания совести и стыд.
- Страх.
- Гордость, любовь, теплота и доброта.

Ты, наверное, уже заметил(а), что три раздела содержат негативные чувства и только один – позитивные. Для этого существует только одна причина: ты собираешься потратить наибольшее количество времени на то, что причиняет тебе больше всего неприятностей.

Закончи каждую категорию, прежде чем приступить к следующей. Этот метод хорошо работает, так проще выделить свои мысли, если ты сконцентрируешься только на одном чувстве.

Обиды и злость

Сверху страницы (помнишь, ты развернул(а) тетрадь боком?), напиши слова: «Обиды и злость». Под ними раздели страницу на 4 колонки, именуя их слева направо:

- Люди или организации.
- Почему?
- Черты характера.
- Убеждения или мотивации.

Что обозначает каждая колонка?

Работай только с одной колонкой, по очереди, слева направо.

Начиная с первой колонки, попробуй вспомнить всех людей, организации, вещи или просто идеи из твоего прошлого, на которые ты злишься или просто обижаешься. Этот перечень может включать тебя самого(у) или предпочитаемый тобой наркотик или алкоголь. Круг людей, с которыми ты входил(а) в контакт, скорее всего намного шире, чем ты думаешь.

Приводимый ниже список поможет тебе лучше вспомнить свое прошлое.

- Прямые родственники.
- Супруг(а) или сожитель(ница).
- Приобретенная семья.
- Члены семьи твоего супруга(и) или сожителя(ницы).
- Друзья.
- Бывшие друзья.
- Бывшие супруги, сожители или любовники.
- Коллеги.
- Бывшие коллеги.
- Коллеги супруга(и) или сожителя(ницы).

- Бывшие коллеги супруга(и) или сожителя(ницы).
- Соседи.
- Родители детей, с которыми играют или играли твои дети.
- Друзья твоих родителей или прародителей.
- Люди из средней школы.
- Люди из техникума или института.
- Люди из других учебных заведений, где ты учился.
- Люди из церкви.
- Люди из клубов, к которым ты принадлежишь или принадлежал(а) – спортивный, шахматный, бильярдный, нумизматический, яхт-клуб, и т.д.
- Люди из мест, где ты принимал активное участие.
- Люди из мест, где тебе оказывали какие-либо услуги или из мест, где ты делал какие-либо дела – парикмахерская, ветеринарная больница и т.п.
- Организации – полиция, страховые компании, социальные службы, суд и т.д.

Начинай с занесения имени человека или названия организации в соответствующую колонку. Оставляй пару сантиметров расстояния между каждым именем или названием организации – это сделает более простым заполнение следующих колонок. По мере того, как ты будешь изучать свое сознание, ты сможешь обнаружить, что приходишь в бешенство из-за нескольких человек, из-за одного инцидента. Допустим, у тебя была связь с кем-то, кто состоял в браке, и этот человек прервал вашу связь. В этом случае ты можешь быть в бешенстве из-за него (нее), из-за его (ее) супруги (супруга) и даже из-за их детей. Не имеет значения, является твое бешенство рациональным или иррациональным, справедливым или несправедливым. Не имеет значения, видел(а) ли вообще этих людей раньше. Пиши все!

Когда закончишь список людей, учреждений или принципов в первой колонке, занеси причины твоей злости или обиды на них в колонку «Почему?». Перечисли любые причины, которые только сможешь припомнить, неважно правильны или разумны они для тебя сегодня или нет. Не нужно писать целыми предложениями. Если хочешь, просто запиши несколько ключевых слов, которые напомнят тебе конкретный случай или ситуацию.

Не ленись. У тебя есть шанс облегчить душу. Когда все сделаешь, список будет похож на то, что изображено ниже.

Люди или организации	Почему?	Черты характера	Убеждения или мотивации
Старший брат	Отец заплатил за его учебу Пьет пиво у меня на глазах		
Светлана	Не дала мне денег в долг Смеялась надо мной		
Татьяна	Распутничает Лицемерит		

При заполнении третьей колонки, «Черты характера», начинай с ее вершины. Эта колонка может быть немного с хитростью, особенно, когда ты чувствуешь, что твой гнев справедлив. Трудно концентрироваться на дефектах собственной личности, когда действительно веришь, что виноват кто-то другой. Также сложно разделять эмоции и черты характера. Скажем, в приведенном выше примере, можно вставить слово «боль» в колонку «Старший брат» и «Отец заплатил за его учебу». Нет сомнения, что это был болезненный случай. Но боль это не черта характера, это чувство.

Может быть, тебе поначалу будет трудно определять разницу между этими понятиями потому, что некоторые эмоции (чувства) являются и чертами характера одновременно. К примеру, слово «зависть» может быть подходящим в этой колонке. Зависть это чувство, но также это одна из черт характера, которые ты ищешь в своей инвентаризации.

Приводимые ниже группы черт характера помогут тебе определить, какие из них работали в каждой конкретной ситуации твоей инвентаризации. Ты можешь найти одну черту в отдельной группе, которая точно соответствует правде. В этом случае заноси в список только ее. Но не стесняйся заносить в список столько черт характера, сколько, по-твоему, содержит правду.

Черта характера не может быть определена как «негативная» или «позитивная» просто потому, что она попала в список. Многие характеристики могут быть двойными, в зависимости от ситуации и твоего характера. Например, иногда, ожидая человека, хорошо быть эгоистичным, а иногда бескорыстие приносит больше вреда, чем пользы. Только ты можешь решить, чего каждая из личностных черт приносит тебе больше – вреда или пользы. Четвертый Шаг – твоя личная инвентаризация – поможет определить тебе, каким из черт характера ты позволяешь управлять собой больше чем остальным.

Список групп черт характера

Внимание! Каждая группа черт характера должна рассматриваться в целом. Отдельные характеристики слева не обязательно соответствуют отдельным характеристикам справа.

Гордыня	
Тщеславие	Смирение
Высокомерие, надменность	Скромность
Заносчивость	Принятие
Чванство	Бескорыстие
Перфекционизм	Благодарность
Самолюбие	Признательность
Эгоцентризм	Честность
Напыщенность, претенциозность	Искренность

Лицемерие	
Зависть	Счастье
Ревность	Доброжелательность
Подозрительность	Доброта
Предубеждённость (отрицание других)	Милосердие
Неудовлетворённость	Искренность (прямота)
Неприятие себя	Щедрость
Недоверие	Доверие
Ожесточение	
Нечестность (непорядочность)	Честность
Рационализация	Искренность
Преуменьшение	Достоверность
Обман (мошенничество)	Прямота
Скрытность (воровство)	Пребывание в реальности
Манипуляция	Сострадание (милосердие)
Фальшь (неискренность)	Целостность (чистота)
Угодливость	
Жалость к себе	Мужество
Слабость	Сила
Пессимизм	Оптимизм
Отчаяние	Надежда
Сверхчувствительность	Принятие
Отвращение к себе	Вера
Беспомощность	Уверенность в себе
Отсутствие доверия	Доверие
Жадность	Щедрость
Потакание (потворство)	Радушие (гостеприимство)
Несдержанность	Добросердечность
Эгоизм	Бескорыстие
Ненасытность	Доброта
Чрезмерность	Умеренность
Эгоцентризм	Забота
Враждебность	Сострадание
Мстительность	Умиротворение
Неумолимость	Прощение
Негодование	Открытость
Контроль	Освобождение
Сексуальное оскорбление	Уважение
Наглость	Приличие (вежливость)
Беспечность (небрежность)	Внимательность
Самодовольство	Сдержанность
Неверие	Доверие
Беспорядочность (неразборчивость)	Искренность
Лень	Энергичность
Медлительность	Бодрость
Избегание	Инициативность
Критиканство	Живость

Откладывание	Вдохновенность
Нерешительность	Ответственность
Неряшливость	Гордость
Безответственность	Завершенность
Нетерпимость	Терпимость
Предубежденность	Беспристрастность
Тоннельное мышление	Открытое мышление
Своеволие	Терпение
Самоудовлетворение	Поддержка
Невыносимость	Сопереживание
Сарказм	

Ниже иллюстрация того, что примерно будет представлять собой твой Четвертый Шаг после добавления черт характера.

Люди или организации	Почему?	Черты характера	Убеждения или мотивации
Старший брат	Отец заплатил за его учебу	Ревность, жалость к себе, мстительность	
	Пьет пиво у меня на глазах	Ожесточенность, неприятие себя, непримиримость, слабость, подозрительность	
Светлана	Не дала мне денег в долг	Жадность, неискренность, возмущение, манипулирование	
	Смеялась надо мной	Неприятие себя, сверхчувствительность, перфекционизм, тщеславие, недоверчивость	
Татьяна	Распутничает	Терпение, открытый ум, самолюбие	
	Лицемерит	Отвращение к себе, избегание, оптимизм	

Черты характера, которые ты здесь перечислил(а), могут не иметь смысла ни для кого другого. Главное, они должны иметь смысл для тебя.

Так называемые «позитивные» черты характера могут также иметь на тебя негативное влияние. В нашем примере зависимый перечисляет такие вещи, как терпение, открытое мышление и оптимизм – черты характера, которые вызывают злость и обиду и позволяют продолжаться заблуждению.

Из-за того, что ты описываешь ситуации, в которых обижался(ась) и злился(ась) на других, тебе может быть сложно быть честным(ой) в отношении роли, которую играл(а) в них ты сам. Не стоит заканчивать инвентаризацию выводом о том, что твоим основным недостатком является «...терпимость к идиотам вокруг тебя...» или «...надеждой на то, что люди не будут больше обращаться с тобой настолько несправедливо...»

Не обвиняй и не осуждай ни одну из упомянутых в твоей инвентаризации ситуации. В нашем примере злость на Татьяну могла быть совершенно справедливой. Фактически, ситуация с Татьяной может быть исключительно ее виной. Для целей твоей инвентаризации, в любом случае, не это

важно. Все, чего ты пытаешься достичь – так это понять, кто ты есть. Позывы к осуждению не настолько важны, как незатронутые аспекты твоей личности.

Помни, Четвертый Шаг не требует, чтобы ты отпустил(а) или простил(а) свои обиды или гнев. Тебе нужно только распознать все это, и, заполнив соответствующие колонки, хорошенько поразмыслить над ними.

Колонка «Убеждения и мотивации» потребует некоторых душевных изысканий. Твои ответы здесь доберутся до сути каждой обиды и злости. Когда ты вписываешь каждое убеждение или мотив по поводу злобы или обиды, то обнаруживаешь, каким(ой) ты видишь себя.

Много раз ты обнаружишь, что убеждения, согласно которым ты себя вел(а), ошибочны. Безобидные на слух, они ежедневно играют в твоей жизни свою разрушительную роль. Ошибочные убеждения влияют на твои мысли, чувства, поведение. Эти представления о себе и других, которые ты считал(а) правдой, правдой не являются.

Ошибочные убеждения заставляют тебя думать иррационально и защищаться. Очень просто понять почему. Если ты веришь, что «такой-то меня ненавидит», то станешь замечать только то плохое, что этот человек совершает или говорит. Одно из преимуществ личной инвентаризации состоит в том, что ты имеешь возможность увидеть в письменном виде все разрушающие установки, которые твердил(а) себе годами, и решить, считаешь ли ты по-прежнему, что они того стоят? Разбираясь в них, у тебя появился шанс определить, каковы твои истинные убеждения.

Ниже пример того, что, в итоге, у тебя должно получиться.

Люди или организации	Почему?	Черты характера	Убеждения или мотивации
Старший брат	Отец заплатил за его учебу	Ревность, жалость к себе, мстительность	Отец любит его больше меня; я никогда не скоплю нужную сумму ни на что
	Пьет пиво у меня на глазах	Ожесточенность, неприятие себя, непримиримость, слабость, подозрительность	Я тоже хочу выпить пива; он меня не уважает
Светлана	Не дала мне денег в долг	Жадность, неискренность, возмущение, манипулирование	Она, думает, что я не верну деньги; мне заслуженно не доверяют
	Смеялась надо мной	Неприятие себя, сверхчувствительность, перфекционизм, тщеславие, недоверчивость	Я хочу ей нравиться; я беспокоюсь о том, что обо мне подумают; я ничтожество; я заслуживаю лучшего обращения
Татьяна	Распутничает	Терпение, открытый ум, самолюбие	Я не привлекателен; если она меня захочет, я великолепен
	Лицемерит	Отвращение к себе, избегание, оптимизм	Я дурак; я заслуживаю лучшего обращения

Ты закончил(а) только одну категорию – «Обиды и злость». Не волнуйся. Это уже пройдено. Ты удивишься, насколько легче будет работа над второй категорией. Вспомни, что это за категории:

- Обиды и злость.
- Вина, угрызания совести и стыд.
- Страх.
- Гордость, тепло, любовь и доброта.

Можешь продолжать со второго номера – «Вина, угрызания совести и стыд». Делай каждую категорию в точности так же, как делал(а) первую. Ниже следуют некоторые предложения по поводу того, как можно прорабатывать каждую секцию.

«Вина, угрызения совести и стыд»

Во время этого раунда твои чувства по поводу себя могут стать немного более критичными. Когда ты работал(а) со злостью, то, скорее всего, приписывал(а) немного вины другим, но вина и угрызения совести обычно подразумевают твою виновность.

Еще более важно, чем в первом раунде пользоваться указаниями, данными в тексте здесь и выше, и не поддаваться обвинениям и осуждению себя и других. Это просто перечисление – инвентаризация. Будь честен(на), искренен(на) и пиши все, по поводу чего испытываешь вину.

«...Мой отец алкоголик. Я думаю, что то, что делается в Четвертом Шаге, является основной причиной того, что он, может быть, никогда не станет выздоравливать. Ему потребуется взглянуть открыто в лицо целой жизни, состоящей из причиненной людям боли. Он совершил множество ошибок, от которых очень страдает. Мне кажется, он думает, что если будет продолжать пить, то сможет притворяться, что ничего не было. Это очень расстраивает меня потому, что я хочу, чтобы он понял, что все мы стыдимся за какие-то эпизоды своей жизни, и что выпивка не излечивает от стыда и вины. Единственная возможность, которая у нас всех действительно есть, – это взглянуть стыду в лицо, признать ошибки и искупить вину...»

37-летний зависимый с более чем десятью годами трезвости

Укажи на странице заголовков – «Вина, угрызения совести и стыд», а потом проименуй колонки внизу. Можешь применять те же заголовки, что и в предыдущей секции. Несколько напоминаний о каждой колонке:

«Люди и организации». Опять подумай о каждом человеке, группе людей, организации или идее, по поводу которых ты чувствуешь вину или угрызения совести. Не имеет значения, рациональна твоя вина или нет, справедлива она или нет. Единственная вещь, которая имеет значение – это то, что ты чувствуешь.

«Почему?» Обычно мы вспоминаем отдельный случай, когда думаем о конкретном человеке. У тебя может быть даже несколько случаев, связанных с данным человеком. Иногда ты можешь упоминать о нескольких случаях под одним утверждением. Скажем, алкоголик неоднократно воровал деньги у Людмилы (как это показано на примере внизу). Лучше написать «воровал деньги», чем описывать каждый случай отдельно.

«Черты характера» Вписывай все черты характера, которые, как ты считаешь, подходят.

«Убеждения или мотивация» – скрытое за поведением послание. Не имеет значения, было ли это послание правильным или нет. Главное, было ли оно настоящим мотивом.

Люди или организации	Почему?	Черты характера	Убеждения или мотивации
Людмила	Воровал деньги	Нечестность, жадность, эгоцентризм	Она богатая, от нее не убудет; я должен иметь то, что хочу
	Врал про употребление	Преуменьшение, угодничество, тщеславие, безответственность	Людмила назойливая; я сам справлюсь с наркотиками и пьянкой
	Подвел на пикнике	Неисполнительность, избегание ответственности, отчаяние	Я никогда не доведу начатое до конца; пикник дурацкий
Мой начальник	Врал об отсутствии на работе	Мошенничество, лень, безответственность	Мне не доплачивают; начальник скряга и жмот
	Воровал из кассы	Вороватость, жалость к себе, гордыня	Я заслуживаю более высокой оплаты труда
	Сплетничал о нем с другими	Зависть, недоверие, манипулирование, ожесточение	Я заслуживаю лучшего обращения; я – лучше него; у него все получается из-за меня
Моя дочь	Не являюсь хорошим примером	Беспечность, нелюбовь к себе, эгоцентризм, лень	Мои родители были не лучше; что ей от меня надо?
	Оставил ее одну, чтобы продолжать пить	Несдержанность, эгоизм, безответственность	С ней все будет в порядке; мои потребности важнее
	Не поддерживал ее	Ожесточение, отвращение к себе, зависть	Я прав; я безнадежно плохой, я не знаю, что писать
	Уклоняюсь от алиментов	Вороватость, эгоизм	Мне деньги нужны больше, чем ей
	Обзывал ее	Контролирование, ревность, невыносимость	Я – плохой родитель; она сводит меня с ума

Страх

Некоторые страхи здравы и оберегают тебя от неприятностей, но некоторые останавливают, блокируя продвижение к целям, к которым ты стремишься.

Страх может удерживать тебя от изменений в твоей жизни. Поддаваясь ему, ты начинаешь считать, что гораздо удобнее оставаться запутавшим(ей)ся, чем входить в неведомое, изменяясь. Определяя свои страхи, ты сможешь выбрать те из них, которым сможешь смотреть в лицо.

Используй тот же образец, что и в остальных случаях за единственным исключением, назови первую колонку «Я боюсь». Сюда можешь включить людей или организации, как раньше, но также можешь выбрать другие концепции (понятия). К примеру, ты можешь бояться бедности, успеха или темноты. Как обычно, никакого осуждения, только перечисление и честность. Один краткий пример:

Я боюсь	Почему?	Черты характера	Убеждения или мотивации
Моего отца	Он много кричит	Недостаток доверия, слабость, минимизация	Я должен быть хорошим, или он не будет меня любить
Позволить другим узнать, какой я на самом деле	Я могу им не понравиться	Отвращение к себе. Избегание, сарказм, перфекционизм, назойливость, манипулирование, угодничество	Меня нельзя любить. Я не такой хороший, как все остальные

Любовь, тепло, доброта, гордость

Наконец-то что-то хорошее! Инвентаризация должна помочь тебе начать видеть себя более ясно. К сожалению, во время длительного употребления многие люди проявляют больше негативных черт характера, чем позитивных. В любом случае, ты знаешь, чувствуешь, что имеешь внутри себя много хорошего. Этот раздел дает возможность посмотреть на хорошие способы, которыми ты влиял(а) на других.

Используй тот же формат, только измени название первой колонки на «Я хорошо отношусь к ...» Применяй эту колонку для перечисления людей, организации, особых случаев и понятий, точно так же, как делал(а) в предыдущих разделах. Можешь даже упоминать людей из предыдущих списков. Когда заполнишь раздел, то можешь обнаружить, что некоторые из твоих мотивов были не совсем чисты. Даже, когда ты делал(а) правильные вещи, иногда это было проявлением себялюбия. Это ничего. Лучше обнаружить, что некоторые из твоих мотивов нечисты, и провести честное расследование по отношению к себе, чем притворяться, что ты есть то, чем на самом деле не являешься. Например:

Я хорошо отношусь к ...	Почему?	Черты характера	Убеждения или мотивы
Моей бабушке	Хожу ей за продуктами раз в неделю	Ответственность, целостность, бескорыстие, энергичность, поддержка	Ей нужна моя помощь; я чувствую себя виноватым, если не делаю это
	Рассказал ей правду о моем употреблении	Честность, прямота, мужество, надежда	Я могу довериться ей; устал врать
Вернул потерянный бумажник	Нужны были деньги. Мог бы оставить бумажник себе	Честность, уважение, соперничество	Я способен совершить достойный поступок; может быть, хоть в этом не будут меня упрекать!

Теперь ты знаешь о себе все, что когда-либо хотел(а) узнать, но боялся(ась) спросить!

Без сомнения, прогресс Четвертого Шага может быть незамедлительным, но, как и во всем остальном в Программе, чем больше ты отдаешь, тем больше получаешь. Вспомни о четырех преимуществах работы над инвентаризацией – целях, которые ты надеялся(ась) достичь в процессе выполнения этого Шага:

- Научиться честности.
- Устранить власть, которую прошлое имеет над нами.
- Научиться смирению.
- Заложить основу для дальнейших Шагов.

В добавление к этим четырем, ты можешь также обнаружить, что получил(а) еще одно важное преимущество. Возможно, ты получил(а) большую ясность в вопросе о том, кто ты такой(ая) и каковы твои убеждения.

Просматривая свою инвентаризацию, выясни, каковы твои убеждения, решив заодно, какое поведение соответствует твоим убеждениям, а какое конфликтует с ними. Каких убеждений ты придерживаешься сейчас?

Мы – люди, и можем быть непредсказуемыми потому, что все время меняемся. Все равно это здорово. Поздравляем тебя с завершением Четвертого Шага! С этого момента ты можешь видеть некоторый смысл в тех переменах, которые желаешь совершить в своей жизни, а не просто плыть по течению и ждать пока в ней что-то произойдет.

«...Даже оглядываясь на вещи, которые я делал в прошлом году или на идеи прошлого года, я содрогаюсь. Я не могу поверить в некоторые вещи, в которые упорно верил. Я ненавижу это, когда это случалось, но теперь я думаю об этом, как о своего рода позитиве. Это значит, я вырос, я изменился. Сегодня я ненавижу смотреть назад на свою жизнь и думать, что ничему не научился...»
46-летний выздоравливающий алкоголик с семнадцатью годами трезвости

Жизнеописание

Во время лечения зависимости самое важное дело – это близкое знакомство и понимание самого себя. Одним из способов, ведущих к этому, является напоминание себе самому истории своей жизни.

Опиши свои переживания в детстве, в юности и в более взрослой жизни до настоящего момента. Старайся сделать это как можно более подробно и открыто. Тебе может казаться, что ты хорошо знаешь, какой была твоя жизнь, но если начнешь писать – увидишь, как много вещей ты будешь медленно и постепенно припоминать.

Сосредоточься на самых главных фактах, так, чтобы, ты мог рассказать свою историю в течение 30 минут. Для облегчения твоей работы мы даем тебе некоторые наводящие вопросы, которые помогут тебе в ее выполнении

Детство.

1. Дом, семья – в какой семье ты родился?
2. Кого ты любил больше? Кто был для тебя ближе?
3. Друзья, приятели?
4. Образование, школа, общежитие – как ты себя там чувствовал?
5. Вред, который тебе приносили другие, кто и когда?
6. Самый красивый день в твоём детстве?

Юношество.

1. Охарактеризуй себя в 13 – 15 лет.
2. Что ты больше всего любил, и что не любил?
3. Первый контакт с алкоголем или наркотиками?
4. Какие у тебя были мечты?
5. Авторитеты, примеры, идеалы?

Взрослая жизнь.

1. Расскажи о своей настоящей семье.
2. Какое место в твоей взрослой жизни занимал алкоголь или наркотики?
3. Ложь, обман, ущерб?
4. Каким было качество твоей жизни – проблемы, победы?
5. Преступления и наказания?
6. Чувство вины – перед кем и почему?

Внимание! Технические советы. При написании биографии, помни, что ты пишешь ее не затем, чтобы учиться каллиграфии, а для того, чтобы лечить свою болезнь; здесь не имеют значения орфографические ошибки. Не бойся зачеркивать и исправлять то, что ты написал.⁵⁴

⁵⁴ Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 109

Дополнительный материал

Дневник чувств

"Болезнь невыраженных чувств"

Наркотизируя собственные чувства, мы разучились их выражать. Это один из самых важных симптомов заболевания.

*Дневник чувств помогает выработать умение распознавать собственные чувства и таким образом способствует пониманию самого себя. Регулярное ведение «Дневника чувств» дает возможность лучше понять собственные поступки и реакции на поступки других людей. В результате мы сможем изменить самих себя, изменить поведение, которое мешает нам в установлении хороших отношений с людьми, либо лишает нас душевного покоя, так необходимого в процессе выздоровления.*⁵⁵

Кроме того, что является особо важным для химически зависимых людей, понимание своих эмоций и чувств позволяет разобраться с "тягой" и избавиться от нее. У человека, как у биологического существа, не может быть "тяги". Это то ощущение, которое химически зависимый человек путает с такими простыми ощущениями, как чувство голода или усталости, или более сложными – потребностью быть принятым, понятым, любимым и др.

Если я научился(ась) осознавать себя в каждый момент времени, то я не испытываю "тяги", я знаю, чего я хочу – есть, пить, общаться, быть услышанным(ой), быть понятым(ой) и т.д.

Таким образом, выгоды, которые мы получаем, делая анализ чувств:

- избавление от "тяги";
- знакомство с самим собой;
- обретение свободы выбора;
- шаги навстречу окружающим;
- духовный и личностный рост.

Дневник чувств⁵⁶

Событие (мысль, воспоминание и др.)	Чувства	Физическая реакция (вздрагнул(а), покраснел(а) и т.д.)	Приятно или неприятно для меня	Как я себя повел(а)? Что сделал(а)? Что подумал(а)?

⁵⁵ Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 111

⁵⁶ Тишинская Ю. Шеллар В. Рабочий журнал 2003, 111

Чувства

Радость	Гнев	Страх	Стыд	Тоска
Заинтересованность	Безучастность	Раздражительность	Растерянность	Жалость к себе
Доброжелательность	Пренебрежение	Подозрительность	Нечестность	Неадекватность
Взволнованность	Недовольство	Нерешительность	Ущербность	Разочарование
Ответственность	Враждебность	Настороженность	Неловкость	Подавленность
Торжественность	Раздражение	Перепуганность	Недооценка	Предательство
Сопричастность	Униженность	Неуверенность	Стеснение	Угнетенность
Удовлетворение	Хвастовство	Безнадежность	Сожаление	Удрученность
Воодушевление	Неистовость	Застенчивость	Раскаяние	Одиночество
Умиротворение	Надменность	Растерянность	Унижение	Раздражение
Сопереживание	Одиночество	Беспокойство	Смущение	Тоскливость
Взвинченность	Отвращение	Сдержанность	Насмешка	Ожесточение
Благодарность	Холодность	Сострадание	Похоть	Омертвение
Чувственность	Злорадство	Нервозность	Обман	Отчуждение
Преклонение	Равнодушие	Боязливость	Вина	Озлобление
Роскошество	Нетерпение	Отчуждение	Угрызение совести	Равнодушие
Сердечность	Ненависть	Гадливость		Отвращение
Возбуждение	Бунт	Отвращение		Принижение
Искренность	Обида	Скрытность		Меланхолия
Спокойствие	Ярость	Омерзение		Катастрофа
Покой	Злость	Ужас		Горе
Тепло	Ирония	Лень		Боль
Любовь	Цинизм	Жуть		Обида
Обожание	Сарказм	Мука		Тоска
Смирение	Протест	Испуг		Скука
Общность	Унижение	Злость		Сплин
Поддержка	Нелюбовь	Боязнь		Грусть
Честность	Агрессия	Паника		Печаль
Удивление	Отрицание	Жалость		Апатия
Энтузиазм	Бешенство	Зависть		Горечь
Интимность	Неприязнь	Робость		Уныние
Облегчение	Нервность	Тревога		Хандра
Довольство	Предательство	Смятение		Скорбь
Вождение		Жадность		Унижение
Уверенность		Опасение		Терпение
Наслаждение		Волнение		Поражение
Подъем духа		Трусость		Огорчение
Уверенность в себе		Резкость		Депрессия
Интерес		Ненависть		
Восторг		Неадекватность		
Доверие		Угнетенность		
Веселье		Одиночество		
Надежда		Разочарование		
Радушие		Поражение		
Эйфория		Жалость к себе		
Усердие		Унижение		
Желание		Чувство боли		
Симпатия		Грусть		
Легкость		Подавленность		
Ожидание		Предательство		
Озарение		Скука		
Благость		Печаль		
Единство		Апатия		
Волнение		Равнодушие		
Нежность		Депрессия		
		Принижение		
		Раздражение		
		Обида		
		Смятение		
		Брезгливость		
		Тревога		
		Ужас		
		Лень		
		Испуг		

Возможные реакции тела

Голова:	Тело:
Брови сдвинуты, приподняты	Тело расслаблено
Морщю лоб	Мурашки по телу
Горят щеки, лицо, уши	Сжались кулаки
Улыбаюсь	Суетливые движения
Колики по голове	Мышцы напряжены
Взгляд в одну точку	Вспотели ладони, тело, спина и т. п.
Глаза бегают	Жар в груди, по спине, лицу и т. п.
Сжимаю челюсть	Учащенное сердцебиение
Зеваю, потягиваюсь	Гудит в желудке
В глазах песок, туман	Дрожь в ногах, по телу и т. п.
Щурю глаз	Переминаюсь с ноги на ногу
Сухость во рту	Тяжесть в ногах, голове, груди и т. п.
Глаза слипаются, слезятся	Напряжена спина, шея, тело
Нервный тик в виске, щеке и т. п.	Учащенное, затаенное дыхание

Списки «Чувства» и «Возможные реакции тела» не окончательные, их можно и нужно дополнять.

Советы для выздоравливающих зависимых

1. Если ты решил(а), что будешь принимать участие в лечении и держать абстиненцию, в первое время очень важно чтобы ты не ходил(а) туда, где раньше употреблял(а). Не ходи в кафе, бары, рестораны, места употребления наркотиков и т. д.
2. Не общайся употребляющими людьми.
3. Не принимай участие в мероприятиях, если знаешь, что там будут употреблять.
4. Не принимай участие в семейных мероприятиях, на которых будут употреблять (день рождения, крестины, поминки и т. д.)
5. Если на твоей работе употребляют алкоголь/наркотики, то надо:
 - не принимать участие в складчине на алкоголь;
 - не наливать другим;
 - не ходить в магазин за алкоголем;
 - не находиться там, где употребляют;
 - не соглашаться стоять на «атасе», «стреме», наблюдать пока другие употребляют.
6. Если тебе будут предлагать выпивку или наркотики важные для тебя люди (друг, девушка, начальник), на каждые такие предложения отвечай: «Нет, я не пью, я не употребляю». Не ищи фальшивых дополнительных оправданий. Если ты готов(а), ты можешь проинформировать о своей зависимости.
7. Не забывай о том, что употребление безалкогольного пива есть то же, что и первая рюмка алкоголя в руке.
8. Заботься о том, чтобы у тебя дома не хранился и не содержался алкоголь и наркотики.
9. Не соглашайся, чтобы кто-то приносил в твой дом алкоголь.
10. Не принимай и не дари подарков в виде алкоголя.
11. Не забывай, что твоя болезнь и твое лечение самые важные вещи в твоей жизни. Поэтому не бойся информировать об этом своего лечащего врача, начальника, семью, друзей.

И, напоследок, при возвращении домой с лечения:

- помни, что семья ждет спокойствия;
- не проповедуй и не навязывай семье полученные знания – ты потерял авторитет;
- смирись с их невежеством;
- не ожидай похвал;
- будь готов к неожиданностям – не всегда все так, как ожидается.

Правила нашей группы

Правила – это то, что делает пребывание в группе безопасным и помогает создать рабочую атмосферу.

Некоторые примеры правил:

- Не выносим из группы то, что услышали.
- Не осуждаем людей.
- Не применяем агрессии, не атакуем, не критикуем.
- Избегаем оценок.
- Используем принцип обратной связи, то есть, говорим о том, что чувствуем, показываем наши сомнения, не обсуждаем фактов.
- Избегаем обобщений, рассказываем о своем опыте.
- Имеем возможность отказаться от ответа, объяснив почему.
- Приходим пунктуально.
- Разговариваем о трудностях в контактах с другими членами группы и о собственных проблемах.
- Уважаем друг друга.
- Не ругаемся матом.

Обратная связь

Обратная связь – это способ помочь другому человеку задуматься о возможности изменить свое поведение. Это такое общение, при котором человек получает информацию о том, как его воспринимают другие, как другие видят проявление его чувств, как он воздействует на других или обращает свое внимание на те механизмы защиты, которые он использует для того, чтобы не дать другим почувствовать, какие эмоции он испытывает. Подобно системе управления ракетой, обратная связь помогает держать свое поведение «под прицелом» и, таким образом, лучше добиваться своих целей.

На что стоит обратить внимание, чтобы твоя обратная связь была продуктивной:

Выражайся в описательной манере: описывай человеку свои собственные реакции на то, что ты увидел(а), услышал(а) или испытал(а). Это дает ему возможность воспользоваться или не воспользоваться обратной связью, на его усмотрение. Пример: «Я испытала самый настоящий испуг, когда услышала, что ты сказал своему сыну».

Старайся не выносить суждения или приговор. Давая обратную связь, ты не оказываешься «правым(ой)» или «неправым(ой)», а, прежде всего, выражаешь свое восприятие того, что ты увидел(а), услышал(а), или испытал(а). Избегай такой обратной связи: «С твоей стороны гнусно было сказать такое, тебе должно быть стыдно за себя!».

Пользу принесет обратная связь, которая касается конкретных вещей, а не обобщает. Когда говорят: «Ты стремишься давить и властвовать», то это заявление общего характера и приносит меньше пользы, чем высказывания типа: «Похоже было, что ты не слушал, что говорили другие, и я чувствовал, что вынужден или принимать твою точку зрения или ожидать нападения с твоей стороны».

Продуктивная обратная связь учитывает как потребности дающего ее, так и ее адресата. Обратная связь может быть разрушительной, когда она служит лишь удовлетворению потребности дающего и не учитывает потребности получателя. Поэтому старайся давать полезную информацию, а не просто «сваливать» свои чувства на другого.

Подтверждай примерами возникающие у тебя ощущения. Это поможет тебе избежать общих заявлений. Кроме того, адресат обратной связи получит необходимую информацию. Если ты говоришь, что кто-то «кажется сердитым», то это нуждается в подтверждении примерами, почему тебе кажется, что ты воспринимаешь гнев. Например: «Похоже, что ты зол. Я слышу сарказм в том, что ты говоришь. Ты повышаешь голос и потрясаешь кулаками, это говорит мне о том, что ты зол».

Чтобы быть полезной, обратная связь должна быть своевременной. Продуктивнее всего давать обратную связь при первой же возможности после защитной реакции (в зависимости от готовности человека услышать эту обратную связь, наличия поддержки со стороны других и т.д.)

Иногда нужно проверить точность понимания обратной связи. Одним из способов проверки является просьба к получателю перефразировать услышанное, чтобы удостовериться, то ли имел в виду автор обратной связи. Когда человек обижается, испуган, или имеет низкую самооценку, то вполне возможно от него получить ошибочную оценку обратной связи, услышав нечто прямо противоположное тому, что ты имел(а) в виду.

Когда обратная связь выдается группе, то, как у дающего, так и получающего есть возможность проверить точность обратной связи у других – членов группы. Если восемь человек указывают на то, что заметили испуг у кого-то, то для получателя обратной связи это будет более убедительно, чем если бы такое ощущение было лишь у одного человека.

Обратная связь – это не хитрый прием, направленный на то, чтобы заставить человека раскрыться или вынудить его к изменениям. После получения обратной связи у человека остается выбор – изменяться или нет. Но, по крайней мере, он располагает большей информацией, на основании которой он может сделать лучший выбор.

Таким образом, обратная связь – это средство помощи. Это коррективный механизм, помогающий человеку узнать, насколько его поведение соответствует его намерениям («то ли это именно,

что я хотел сказать, так ли это прозвучало, как я хотел?»). Это также способ установления личности – с целью ответить на вопрос: «КТО Я?»⁵⁷

Примеры обратной связи: «Я почувствовал...», «Когда ты сказал...», «У меня была похожая ситуация на твою...» «Из того что ты сказал я запомнил что...».

Персональный самоанализ

В книге «It Works: How and Why» сказано, что поскольку нашей целью является умение сохранять постоянный контроль над собой в течение всего дня и каждый день, то для нас очень полезно в конце каждого дня посидеть и «поработать» над самоанализом.

Следующие ниже вопросы охватывают обычные стороны нашей жизни, на которых мы хотим сосредоточиться в персональном самоанализе. Может быть, когда-то наш спонсор захочет предложить нам проанализировать какие-то специфические стороны нашей жизни, такие как романтические отношения или наше отношение к работе, или у него могут возникнуть особые вопросы для нас, которые он захочет добавить к этим. Нам следует всегда консультироваться со спонсором, какой бы шаг мы ни прорабатывали.⁵⁸

- Подтвердил(а) ли я вновь сегодня свою веру в любящего, заботливого Бога?
- Обращался(ась) ли я сегодня за руководством к своей Высшей Силе? В чем именно?
- Что я сделал(а) полезного для Бога и окружающих меня людей?
- Даровал(а) ли Бог мне что-нибудь такое, за что я мог бы быть благодарен(на) сегодняшнему дню?
- Верю ли я, что моя Высшая Сила может научить меня жить и следовать ее воле?
- Замечаю ли я какие-то отголоски старого поведения в своей сегодняшней жизни? если да, то какие именно?
- Был(а) ли я обидчив(а), эгоистичен(на), нечестен(на) или труслив(а)?
- Не обманул(а) ли я сам себя в своих ожиданиях?
- Проявлял(а) ли я любовь и доброту ко всем окружающим?
- Испытывал(а) ли я беспокойство о вчерашнем или завтрашнем дне?
- Позволил(а) ли я какой-либо навязчивой идее завладеть мною?
- Позволил(а) ли я себе быть слишком голодным(ой), злым(ой), одиноким(ой) или усталым(ой)?
- Не воспринимаю ли я себя слишком серьезно в какой-то из областей моей жизни?
- Не страдаю ли я от каких-то физических, умственных или духовных проблем?
- Не умолчал(а) ли я о чем-либо таком, о чем непременно должен(на) был(а) посоветоваться со спонсором?
- Были ли у меня сегодня какие-то сильные чувства? Что это были за чувства, и что стало причиной их появления?
- Какие проблемы существуют в моей сегодняшней жизни?
- Какие из моих недостатков проявились в моей сегодняшней жизни? Как именно?
- Был ли страх в моей сегодняшней жизни?
- Что я сделал(а) сегодня такого, что лучше было бы не делать?
- Что я сегодня не сделал(а) из того, что хотелось бы?
- Готов(а) ли я к изменениям?
- Были ли у меня сегодня с кем-то конфликты? Какие именно?
- Поддерживаю ли я собственную честность в отношениях с другими людьми?
- Не навредил(а) ли я сегодня себе самому или кому-то другому прямо или косвенно? в чем именно?
- Не должен(на) ли я все еще извиниться перед кем-то или возместить причиненный людям ущерб?

57 Ковалева Т, Скворньский Д „Атлантис“ 2006, 304

58 Narcotics Anonymous World Services, Inc Руководство к работе по Шагов в Анонимных Наркоманах 2009, 118-120

- В чем я ошибся(лась)? если бы все вернуть назад, что бы я сделал(а) по-другому? что именно я смогу сделать лучше в следующий раз?
- Оставался(ась) ли я сегодня чистым?
- Был(а) ли я сегодня в ладу с самим собой?
- Что это были за чувства, которые я испытывал(а) сегодня? каким образом они помогали мне сделать выбор в пользу тех или иных принципов?
- Что я сделал(а) сегодня такого, что принесло пользу другим?
- Что я сделал(а) сегодня такого, о чем мне приятно вспомнить?
- Что принесло мне удовлетворение сегодня?
- Что я делал(а) сегодня такого, что мне обязательно захочется повторить?
- Ходил(а) ли я сегодня на собрание или разговаривал(а) ли я сегодня с другими выздоравливающими наркоманами?
- За что я благодарен(а) сегодняшнему дню?

