

**Мы глубоко и бесстрашно исследовали себя с нравственной точки зрения (продолжение).**

1. Молитва в начале занятия. 0 - 2 мин.
2. Чтение «12 шагов» и «Вех выздоровления» - 2 - 10 мин.
3. Новости группы и чтение ее правил - 10 - 15 мин.
4. «Острые ситуации» - 15 - 35 мин.
5. «Сегодня мы не обсуждаем домашнее задание, оно станет материалом для Пятого шага, который делается наедине другому человеку. На прошлом занятии мы рассматривали наши достоинства, затем недостатки: искаженную самооценку, избыточное чувство вины, страха, а также гордость. Остались ли какие-то недоумения?» Те, кто сделал домашнее задания могут прояснить с кругом и ведущим конкретные вопросы, избегая излишней откровенности. - 35 - 70 мин.
6. «Теперь нам нужно продолжить рассмотрение Четвертого шага Программы. Прочтите текст из приложения к этому занятию. Приведите примеры того, как Вы понимаете каждый из перечисленных недостатков, давайте проясним недоумения. Обратите внимание: на нашей группе не рассказывают об острых ситуациях, которые Вы могли бы рассказать священнику на исповеди, но не на общем обсуждении, откровенность должна быть уместна (*ведущий читает текст по пунктам, останавливаясь, чтобы прояснить вопросы*). 70 -105 мин.
7. Домашнее задание: - «Домашнее задание у вас в тексте, который мы сейчас читали. Обратите внимание, работы гораздо больше, чем на предыдущих занятиях! Найдите время для него, может быть, нужно отвечать каждый день по несколько вопросов. Помните, что у нас нет задачи совершенства, но определенное представление о себе по указанным пунктам мы составить все-таки должны». 105 - 110 мин.
8. Заключение: конфиденциальность, недирективность, правило 48 часов и литература.  
Благодарность и заключительная молитва. 115 - 120 мин.

**ПРИЛОЖЕНИЕ:**

**Безмолитвенность и безверие**

1. Вспомните примеры своего маловерия или безверия в последнее время. Как вы тогда живете?
2. Можете ли вы вспомнить примеры своего недоверия Богу в конкретной ситуации? С чем это было связано?
3. Вспомните, когда молитва была трудной или вовсе пропадала на какое-то время. С чем это было связано? Что послужило толчком к возвращению молитвы?

Молитва — это диалог с Богом, в котором мы слышим только свой голос. Но Бог, несомненно, отвечает нам, и мы видим это в изменении своей жизни. Так говорить очень трудно, молитва «своими словами» так бедна, мы не умеем молиться! Молитве учатся среди тех, кто молится. Есть парадокс: молитва – это искусство и большой труд, но молиться может каждый. Нужно просто встать перед Богом, как перед Отцом и по-детски попросить

Его о помощи. Нет и не может быть неправильной молитвы, кроме одной: «Господи, сделай, как я хочу». Поэтому вслед за нашими просьбами мы повторяем: «но пусть будет Твоя воля, а не моя».

4. Учитесь ли вы молитве? Кто ваши учителя в молитве?

***Самость (Самомнение, самодовольство, самонадеянность...); Властность; Непослушание, дерзость; Своеволие; Нетерпение; Потеря способности удивляться; Потеря самоиронии.***

Человек, полный самомнения и самодовольства, не умеет слушаться. На все, что ему сказано, он будет возражать и отстаивать свое мнение, как единственно правильное. Поэтому ему нужно все объяснять и уговаривать его, а он будет спорить и не соглашаться. Перед каждым действием он тратит так много сил на пререкания! В них он подчеркивает свою важность и для этого пренебрежительно говорит с собеседником. Он дерзит старшим, родителям, начальникам – тем, кого он по своему положению должен был бы слушаться. Ему трудно чему-то научиться, потому что, именно **слушаясь**, мы учимся, выполняя то, что нам предложено делать теми, кто **умеет**. Такой человек **заранее «сам все знает»**, и потому не может научиться.

Если же появляется возможность командовать, он не упустит ее, и во всей красе покажет свое самомнение и самодовольство. Власть его разрушительна: он только тешит свою гордость, но отнюдь не пытается хорошо сделать дело, и потому ни с кем не советуется. Если дело будет им провалено, он обвинит тех, кем пытался командовать, и будет уверен до конца, что он-то точно был прав!

1. Можете ли вы вспомнить примеры своего непослушания, дерзости, властности в активной созависимости? Как это выглядит сейчас, в выздоровлении?

Своеволие – это протест против того, что Бог хочет: поделиться, быть честным, трудиться, помогать другим, быть любезным и приветливым – а хочется закрыться, солгать в свою пользу; ничего не делая, получать деньги и срывать на других свое плохое настроение. Нам удобнее второе, и поэтому мы так и делаем, как бы не обращая внимания на то, что воля Бога нам **известна**. И, когда мы получаем плоды своеволия – в этом случае страх, недоверие, разочарование и гнев, - мы считаем, что Бог нас обидел, что Он к нам несправедлив! Мы похожи на детей, которые, не слушаясь, хватают горячий чайник, а потом плачут от боли.

2. Какие примеры своеволия Вы можете вспомнить в выздоровлении? Каковы были последствия?

Противоположность гордости – смирение. Это способность сохранять мир с людьми и Богом даже в трудных для себя обстоятельствах, способность решать проблемы, а не бороться с людьми. Научиться смирению трудно, и первая ступенька здесь – научиться терпению. Взрослый человек умеет переносить боль, неудобство, голод – и душевную боль, трудные отношения с людьми, отсутствие чего-то важного. Самостный человек не хочет терпеть, как маленький ребенок, ему нужен физический и душевный комфорт, и прямо сейчас! Почему он должен терпеть, другие люди его не интересуют!

3. Видите ли Вы в себе проявления нетерпения? Как это связано со своеволием?

Мир прекрасно и закономерно устроен. Удивительно, насколько избыточна красота в крошечном растении, насколько согласованны законы природы, поражает красота души человека, когда она немного приоткрывается нам. Удивительны «совпадения», а на самом

деле явное вмешательство Бога в вашу жизнь, открывшую вам возможность выздоровления и поддерживающее его до этого дня!

4. Сохранили ли вы способность удивляться действию Бога? Как это было?

Улыбка, способность посмеяться над своими «успехами» и «заслугами» нередко защищала нас от самомнения и самодовольства. Добрая улыбка сглаживает и ставит нас на место в отношениях с людьми, да и с самими собой. Конечно, улыбка над собой — не над другими. Когда же самость захлестывает нас, мы теряем и эту защиту, и ох, как же глупо мы тогда выглядим!

5. Можете ли вы с иронией отнестись к своим поступкам? Какую роль юмор играет в вашей жизни? Чего вы достигаете им? Над чем и кем Вы чаще всего смеетесь?

***Эгоизм, эгоцентризм (главное — «я», остальные — вокруг меня, для меня или против меня); Пренебрежение семьей; Неуважение к родителям.***

Этот недостаток тоже плод гордости, но он выглядит более примитивно. Это забота исключительно о собственном комфорте, удовольствиях — остальное неважно. Эгоист похож на маленького ребенка, который искренне убежден в том, что весь мир существует для него, и потому все, что ему нужно или хочется, он должен получить. При этом все нужно получить задаром: прилагать усилия для достижения своих целей мы не согласны! Психология потребителя лишала нас друзей и вообще не позволяла видеть мир, населенный другими людьми.

1. Приведите три примера ваших эгоистичных поступков.

2. Пытаетесь ли Вы словчить, обмануть или иным подобным путем добиться каких-то преимуществ для себя? Считаете ли Вы себя правой?

4. Делитесь ли вы своим временем, вниманием, силами, материальными возможностями с близкими? С другими людьми?

Почитание детьми своих родителей — одна из величайших добродетелей. Родители прощали нам все. Прощаем ли мы их? Помним ли о них? Помним ли о том, что они — пожилые, больные, ничего не понимающие, даже агрессивные, любые — все равно наши родители, и потому «старшие»? Способны ли мы оставить гордыню «я уже взрослый!», эгоизм «мне самому надо», жестокосердие и смириться перед этим очевидным фактом всей нашей жизни: это наши родители, и за один этот факт они достойны уважения и заботы?

5. Уважаете ли вы своих родителей? Какое место они занимают в вашем сердце? А в поступках?

Любовь — это стремление отдавать, радоваться другому человеку. Любовь жертвенна, и потому это — противоположность эгоизму.

Любовь видит суть человека и любит ее, не отталкиваясь от грязи и боли, которые сверху на нее налипли, но с состраданием проникая их насквозь. Есть что-то такое в этом игнорировании нечистоты, видении сути, что пробуждает силы в любимом человеке исходить в своей жизни именно из этой сути, а не из грязи. И потому любовь — спасительна.

6. Любите ли вы своих близких?

7. Вы молитесь о тех, кто ушел? Вспоминаете их?

### **Создание себе предмета поклонения (деньги, секс, идеи и пр.)**

Известно, что для наркомана рано или поздно наркотик занимает главное место в системе ценностей. Для того, чтобы он был, человек согласен пожертвовать всем остальным. Но часто бывает, что этот процесс создания наркоманом себе бога-наркотика предварялся его воспитанием в семье. Например, отец считает для себя настолько важным секс, что готов поставить под удар любовь (измены); считает настолько важными деньги, что ради них «забывает» о друзьях (предательство); ради идеи свободы согласен пренебречь конкретными людьми, часто близкими («я имею право работать и развиваться!»). А мама? Как насчет сверхценности здоровья? Или образования и успехов в нем?

1. Какие идолы вы видите в своей жизни в прошлом? К чему привело стремление к ним?
2. Как бы вы могли сформулировать главные ценности в вашей жизни сейчас?

Очень важно понять: является ли сверхценностью выздоровление? На первый взгляд — да, ведь не будет выздоровления, не будет и всего остального в нашей жизни. Но вот вопрос: а Бог тогда лишь служит этой сверхценности? Или наоборот? А как рядом с выздоровлением чувствуют себя другие ценности в жизни?

3. Как вы видите место выздоровления в вашей жизни? Есть ли что-то большее?

### **Обида; Злость; Вражда; Мстительность; Злорадство; Насилие, Жестокость**

1. Что происходит, если другие люди не соответствуют вашим ожиданиям и пожеланиям? Приведите примеры.
2. Делаете ли вы различие между человеком и его поступком? Можете ли вы не одобрять и даже возмущаться поступком человека, при этом действительно хорошо относясь к нему самому? Вы действительно поступаете в соответствии с этим?

Гнев, обида, злость привязывают нас к неприятному нам поступку и человека, мы никак не можем оставить, простить, отодвинуть от себя неприятное событие, вновь и вновь «пережевывая» его. Похоже, что обиды дорого нам стоят!

3. Позволяете ли вы, чтобы ваш душевный покой определяли другие люди? События?

Гнев и злость рождаются, когда мы видим, что мир устроен не так, как нам хочется. Отличие между ними существенное: гнев направлен на человека, чтобы остановить его в том, как сейчас поступает, это невыносимо для нас! Когда мы достигаем цели, гнев проходит. Поэтому гнев, адекватно выраженный, может привести к добрым плодам. Злость — нет, потому что она имеет цель отомстить человеку за причиненную им мне боль, причинить ему зло. Отплатив человеку тем же, мы становимся так же плохи, как он, и зло в мире растет. Поэтому злость может кипеть годами, наполняя нашу душу.

4. Пытаетесь ли Вы сводить счеты с другими людьми?
5. Бываете ли Вы жестоки в гневе, не обращая внимания на физическую или душевную боль другого человека?
6. Переносите ли Вы свою злость, гнев с сильных людей на более безопасные объекты (кричать на детей, кошку)?
7. Совершали ли Вы насилие в гневе или обиде по отношению к другим? В каких формах?
8. Напишите список тех людей, обстоятельств и событий, к которым Вы чувствуете сейчас гнев, обиду, злость (не более 6). Сделайте это в виде таблицы:

<i>Кто?</i>	<i>На что гнев, обида, злость?</i>	<i>Задета ли моя гордость, как?</i>	<i>Вызывает ли эта ситуация страх? Почему?</i>	<i>Какой вклад я внес в развитие конфликта?</i>

Какие выводы Вы могли бы сделать из этого анализа?