

Мы признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.

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. Обсуждение домашнего задания. «Теперь прошу поднять руки тех, кто готовился к сегодняшнему дню, сделав свой Пятый шаг, то есть встретившись с доверенным человеком, признали перед Богом, собой и ним истинную природу своих ошибок. Сейчас могут говорить только они. В конце обсуждения я дам слово внешнему кругу, чтобы вы откликнулись на то, что сейчас услышите. Слушайте внимательно и наблюдайте за своими реакциями! Что вы чувствовали? Что подумали? Итак, начинаем!»
Ведущий напоминает смысл домашнего задания: «На прошлом занятии мы обсуждали принципы выполнения Пятого шага. Расскажите о Вашем опыте, как это было?». После того, как поделились опытом те, кто успел сделать шаг, ведущий спрашивает: «Может быть, у кого-то возникли вопросы по выполнению этого шага?» - дискуссия в большом кругу. - 35 - 70 мин.
6. «Теперь нам нужно продолжить рассмотрение Пятого шага Программы. Прочтите текст из приложения к этому занятию (*ведущий читает Приложение и Дополнительный текст*). Приведите примеры того, как Вы сегодня понимаете честность и открытость как духовные принципы... 70 -105 мин.
7. Домашнее задание: «Оно остается тем же для тех, кто не успел или замер в нерешительности: сделайте свой Пятый шаг! Мы надеемся, что сегодняшнее обсуждение дало вам достаточно сил и вдохновения для этого. Те, кто уже выполнили задание, могут ответить для себя на дополнительные вопросы, которые помогут нам в Шестом шаге» — 105 - 110 мин.
8. Заключение: конфиденциальность, недирективность, правило 48 часов и литература.
Благодарность и заключительная молитва. 115 - 120 мин.

ПРИЛОЖЕНИЕ:

Посмотрим на некоторые связи между пунктами Пятого шага:

1. Как, вы думаете, Ваша самооценка связана с осуждением других и себя? Как это связано с ложью? Как коротко вы можете сформулировать искажения Вашей самооценки? Что должно быть иначе?
2. Как Ваш страх связан с недоверием Богу, маловерием? С малой молитвой? Что нуждается в изменении?
3. Какие негативные последствия в Вашу жизнь приносит гордость? Как это связано со своеволием и властностью? А с эгоизмом? Почему гордость приводит к потере способности улыбнуться своим ошибкам и к потере способности удивляться? А как бы Вы хотели жить?

4. Какие вещи для Вас действительно важнее всего? Чему Вы уделяете больше всего своих сил, времени и внимания? Как Вы думаете, это правильно? Говорят: «Если Бог на первом месте, то все остальное – на своем». Это так в Вашей жизни?
5. Как связаны обиды, с которыми Вы так и не смогли расстаться, с проявлениями злости и вражды? Насилие и жестокость – откуда они? Что бы Вам хотелось изменить?
6. Жалость к себе и трусость, предательство – находите ли Вы здесь связь? Как это проявлялось в Вашей жизни?
7. Зависть к счастью других и попытка найти себе его нечестными способами – как они связаны?
8. Откуда в Вас лень? Что стоит за этим словом? Что бы Вы хотели изменить?
9. Что еще Вы хотите из Четвертого шага вынести в обсуждение с доверенным человеком и Богом?

Дополнительный текст:

Существует одно препятствие, которое больше, чем другие, угрожает процессу выздоровления - это равнодушное и нетерпимое отношение к духовным принципам. Три принципа: честность, непредубежденность и готовность к действиям - являются для нас просто необходимыми. Следуя им, мы будем на верном пути.

Мы считаем, что наш подход к зависимости вполне реалистичен, поскольку помощь одного зависимого другому обладает ни с чем не сравнимой терапевтической ценностью. Сами зависимые лучше других могут понять и помочь друг другу. Мы верим, что чем быстрее обратимся к нашим насущным проблемам, тем скорее станем желанными, ответственными и деятельными членами общества.

Мы больше не медлим. Мы должны быть точными. Мы хотим как можно скорее рассказать правду, простую и ничем не приукрашенную. Преувеличивать наши заблуждения, а также преуменьшать или давать рациональное объяснение нашей роли в событиях прошлого очень опасно. ...

Зависимые стремятся держать свою жизнь в секрете. Многие годы мы прятали низкую самооценку за фальшивыми образами, с помощью которых хотели обмануть других людей. К сожалению, чаще всего мы обманывали только себя. Несмотря на то, что зачастую внешне мы казались привлекательными и самоуверенными, внутри на самом деле прятался напуганный, беспомощный человек. Маски необходимо сбросить. Мы делимся нашей инвентаризацией в том виде, в каком она написана, ничего не пропуская. Мы продолжаем делать это честно и старательно до тех пор, пока не закончим. Избавление от всех наших секретов и груза прошлого приносит огромное облегчение.

Как правило, когда мы читаем этот шаг, человек, который нас слушает, тоже делится историями из жизни. Таким образом мы понимаем, что отнюдь не уникальны. Благодаря нашему доверенному лицу мы видим, что нас можно принимать такими, какие мы есть.

Возможно, мы никогда не сможем вспомнить все свои прошлые ошибки. Однако мы должны приложить к этому все возможные усилия. Мы начинаем переживать настоящие

человеческие чувства, духовные по своей природе. Там, где когда-то были одни духовные теории, мы начинаем видеть духовную реальность. Эта первоначальная проверка себя обычно выявляет кое-какие стереотипы поведения, которые нам не особенно нравятся. Тем не менее, сталкиваясь с этими стереотипами и вытаскивая их наружу, мы получаем возможность работать с ними конструктивным образом. Мы не можем изменить себя сами. Нам потребуется помощь Бога, как мы Его понимаем, и Сообщества Анонимных Наркоманов.

«Анонимные Наркоманы», гл. 4.