Мы глубоко и бесстрашно исследовали себя с нравственной точки зрения

Основы выполнения четвертого шага.

Возможность и право проводить такое исследование самого себя дает нам совесть. Этот внутренний голос то упрекал, то ободрял, то как бы гнул к земле, а то и радовал. Это духовный инстинкт, который быстрее и яснее отличает добро от зла, чем ум. Кто следует голосу совести, тот не будет сожалеть о своих поступках. Совесть должна главенствовать не только над разумом, но и над чувствами, и над волей: она сердцевина духовной сферы, она — голос Бога в нас.

Этот голос находится вне нашего контроля. Как нельзя себя убедить без насилия, что мы сыты, когда мы голодны, так нельзя убедить себя в том, что мы поступили хорошо, когда поступок плох. Совесть действует в людях независимо от возраста, воспитания, уровня образования. Есть внутреннее убеждение, что за поступки так или иначе придется отвечать.

Бывает, что мы в суете, тревогах, наплыве чувств не слышим голос совести, но потом, придя в себя, мы слышим ее укоры. Есть тревожное чувство, что наши ошибки поставили нас как бы вне помощи людей и Бога, сделали нас одинокими в беде. Будто мгла, тьма на душе, и не видно, что теперь делать. Но мы знаем, что Бог поможет нам, если мы сумеем очистить свою совесть.

Если бы ошибки не притупили наше нравственное чувство, если бы совесть не «охрипла», показывая нам наше зло, мы могли бы слушать ее и слышать волю Бога всегда. Но совесть потеряла силу; ум и чувства, и воля искажены в нас. Но мы все еще можем выбирать, как нам поступить. Мы не механический «продукт» среды и своей созависимости, хотя они и влияют на нас. Именно совесть, чувство раскаяния показывает нам наличие нашей свободы.

Покаяние открывает путь и дает средства к очищению совести, согласованию себя с ней. Это путь признания своих ошибок перед Богом с искренним намерением изменить к лучшему свою жизнь. Через чистую совесть начинает действовать Божья воля, которая руководит мыслями, чувствами, поступками человека (помните Третий шаг, наше решение осуществить это?). В этом нет насилия, наоборот, воля Божья тогда показывает выход из тупика, избавление от страдания, путь исправлению жизни. Более того, благодать Божья **сама** освящает жизнь, дает силы и возможность жить хорошо. В этом спасение самого человека, и тех, кто с ним общается.
Выполняйте работу по Четвертому Шагу письменно, в особой тетради, и обеспечьте конфиденциальность ваших записей. Выполняйте работу последовательно, не пропуская ничего и не перескакивая с раздела на раздел. Это поможет Вам написать портрет себя, какой Вы есть — а не каким хотите быть. Самое важное для этого — честность. Старайтесь не прерывать работу надолго, но и не торопитесь. Завершите ее за обозримый срок (3 недели), иначе вы потеряете видение целого. Мы делаем этот шаг настолько полно, насколько можем сейчас. Может быть, мы еще не раз повторим его. Но сейчас нам нужно увидеть себя целиком — иначе наше выздоровление остановится, а затем пойдет вспять.
Позаботьтесь о том, чтобы в этом исследовании вы основывались на фактах (которые нужно записывать), из которых затем вы сделаете выводы. Не является исследованием «голое» перечисление фактов, это только напрасное страдание. В свою очередь, «голые» выводы, не основанные на фактах, не стоят ничего. Итак, факты, факты — и вывод, достаточно обоснованный этими фактами.
Перед тем, как начать эту работу, нужно помолиться Богу, чтобы Он помог Вам в исследовании себя.

Домашнее задание

Домашнее задание находится в приведенном ниже тексте. Обратите внимание, работы гораздо больше, чем на предыдущих занятиях! Найдите время для него, может быть, нужно отвечать каждый день на несколько вопросов. Помните, что у нас нет задачи совершенства, но определенное представление о себе по указанным пунктам мы составить все-таки должны

Четвертый шаг: «Глубоко и бесстрашно исследовали себя и свою жизнь с нравственной точки зрения»

1. Достоинства.

Начнем с достоинств, они тоже являются частью нашего исследования себя.
1. Вспомните, как вера (доверие), надежда и любовь сохраняли Вашу душу во время активной зависимости Вашего близкого. Приведите примеры. Какое место они занимают сейчас в Вашей душе? Что с ними происходит в выздоровлении? Приведите конкретные примеры.

Нередко мы сами не видим в себе то, что видно со стороны другим людям. Чему они радуются в Вас? Вспомните их слова…. Расспросите их сейчас! Маленькое упражнение на смирение и понимание: составьте список из 6 разных людей, которые более или менее Вас знают. Подойдите к каждому из них, и поговорите о том, что они ценят в Вас. Скажите, что делаете психологическое задание (если не сможете сказать им про Четвертый шаг). Не возражайте им, только собирайте информацию, прося подтвердить ее, по возможности, примерами: «Что ты имеешь

в виду? Как это было?». Проанализируйте совпадения и различия. С чем-то Вы можете не согласиться, тогда не пишите это в свой Четвертый шаг. Но если разные люди, не сговариваясь, говорят об одном, может быть, они правы?
2. Что хорошего видят в Вас те, кто вас любит? Что из слов других людей Вы принимаете и с чем не соглашаетесь? Почему?
3. Можете ли вы быть благодарным? Вспомните тех, к кому вы сейчас чувствуете благодарность.

Итак, перед нами вырисовывается портрет хорошего человека. Какие-то черты видны. Какие-то угадываются, точно должны быть где-то под слоем чужого, наносного. Что-то, к несчастью, утрачено… Что-то и непонятно, было ли…
4. Хороший ли Вы человек? Можете ли Вы без внутренней тревоги, что лжете, сказать это со спокойной уверенностью? Видите ли Вы сейчас в себе хорошую, добрую основу?
5. Видите ли Вы что-то особенно свойственное Вам? В чем ваша уникальность?

Поблагодарим Бога за добро, которое Он вложил в нас. Увидим теперь свои заблуждения и недостатки, искажения добра в нас, попросим Его дать нам силы и мужество видеть правду. И все время будем помнить, что Вы — хороший человек. Если усомнитесь — вернитесь к этой части и верните себя к реальности.

2. Недостатки

Одна из самых главных бед созависимого человека — жизнь в искаженном мире, предложенном зависимостью. Может быть, это началось еще раньше, в детстве. Это странный мир, где нас не любят: мы должны завоевывать свое «место под солнцем»; где все изменчиво и страшно, но легко спрятаться, просто «сунув голову в песок»; где обиды не прощают, а «платят» за них и т.д. Мы пытаемся привести себя в соответствие с этим искаженным миром — и терпим провал. Этого мира не существует, мы воюем с призраками, но это действительно нам дорого стоит: мы сами начинаем жить по искаженным законам. Наши «недостатки» — свойства этого мира. Сейчас мы хотим увидеть мир таким, какой он есть, и поставить себя в соответствие этому настоящему миру. Что же в нас искажено?

Искаженное представление о себе (самооценка).
Всепоглощающие чувства вины
Осуждение других

Мы редко рискуем посмотреть на себя прямо, без «увеличительных» или «уменьшительных» искажений. Мы давно играем в эту игру: нас унижают, ругают: предполагается, что мы испугаемся и исправимся. Мы же, наоборот, либо вынуждены считать себя всегда правыми, защищаться слишком поднятой самооценкой (а как же нам еще себя защитить?), либо, что еще хуже, верим этим разрушительным обвинениям и опускаем руки: у нас все равно ничего не выйдет, ничего никогда не получится.
Мы не согласны только на одно: прямо увидеть свою жизнь, принять правду: кто я есть на самом деле? Приведите примеры в ответах на следующие вопросы:
1. Ощущаете ли Вы в себе чувство неполноценности, непригодности к тому, что от Вас требует жизнь?
2. Ищете ли Вы одобрения других людей? Как Вы себя чувствуете, если Вас не похвалили?

3. Приходится ли Вам оправдываться? Что-то доказывать себе или другим? Автоматически искать объяснения каким-то своим неудачам?

Есть два чувства вины. Одно возникает в нас, когда мы поступили не по совести, вольно или невольно нанеся кому-то ущерб. Это вполне реальное чувство, и было бы ужасно, если бы мы от него навсегда избавились.
Но есть и придуманное, нереальное чувство вины, которое поглощает человека целиком, лишает его надежды на прощение, делает его «тварью дрожащей». Это бывает тогда, когда мы берем на себя вину за все, что было и не было нашей ошибкой. Надо разобраться, какая вина подлинна, а какая — не наша, присвоенная. Вот некоторые примеры того, за что мы отвечаем, а за что — нет; соответственно, за что адекватно чувствовать вину, за что — нет.

Я не в ответе за то, что	***Я отвечаю за то, что***
- мой сын стал наркоманом;	- искать и найти ему адекватную помощь;
- я не умею выздоравливать и жить хорошо;	- могу искать помощь для себя и принимать ее;
- мой муж пьет и не хочет выздоравливать;	- и в этих условиях жить достойно, не бросая его;
- сын пришел домой после центра и сорвался;	- выставить правила в семье и границы и не способствовать продолжению его срыва.

4. Перечислите пять своих ошибок, за что Вы чувствуете себя виноватой. Подробный поименный список вы будете делать в Восьмом Шаге. Сейчас — главное.
5. Перечислите, в чем Вы не виноваты, но несли на себе груз ложной вины. К чему это приводило?
6. Есть ли такие поступки, за которые, как вы думаете, Вас нельзя простить?

Осуждение и высокомерие могут неожиданно появиться в выздоровлении. Осуждаете ли Вы в глубине души своего зависимого близкого? Случалось ли Вам снисходительно смотреть на новичков, осуждать кого-то на собрании? Как Вы относитесь к нетрезвым людям в метро? Вы действительно думаете, что Вы так низко не падали?
Осуждение других людей – всегда ошибка. Во-первых, мы невольно вешаем на него «ярлык», что наверняка неверно. Представляете, какие бы на нас самих были гирлянды «ярлыков» за все, что мы натворили в жизни с зависимым близким! Разве это правда про нас? Подумав хорошенько, мы непременно найдем в своей биографии если не подобные поступки, то уж точно не лучше. Как же мы можем осуждать кого бы то ни было?
7. Вспомните примеры высокомерия и осуждения Вами других. Что вы чувствуете сейчас по этому поводу?

Страх

Как любое чувство, страх сам по себе ни хорош, ни плох. Он часто дает правильную информацию о мире и о нас самих, помогает жить, например, помогает избежать опасности. Страх Божий, понимаемый как трепет перед Богом — целителен. Но когда страх становится постоянным спутником человека, когда все в мире вызывает страх — это скорее информация не о мире, а о себе. Такой страх мучает и разрушает. Этот страх — почва, из которой питаются наши недостатки.
1. Боитесь ли вы просить о помощи других людей?

2. Стремитесь ли Вы избежать новых задач?
3. Перечислите ваши навязчивые страхи, например:
страх неизвестного…
- страх перед ответственностью…
- страх боли… страх чувствовать…
- боязнь, что обо мне плохо подумают или будут говорить…
- боязнь неудачи…
- страх того, что у меня никогда не будет того, чего мне очень хочется иметь, или что я потеряю то, что имею…
- страх болезни и смерти…
- страх того, что наконец-то все увидят, какая я на самом деле…
- страх обрести что-то, что можно потом потерять…

и многое другое…

Стараясь избежать этих страхов, мы жили как-то наполовину, шли рядом с событиями жизни, но не рисковали окунуться в них и жить полной жизнью. Мы боялись мнения людей о себе, и в результате были одиноки. Пытаясь защититься от страха, мы платили высокую цену обмана, лжи и боли, эта цена слишком высока для других и нас самих. 4. Посмотрите на предыдущий ответ на вопрос. Почему вы боитесь?
Вызван ли страх убеждением, что вы можете полагаться только на себя?
5. Как главные страхи проявляют себя сегодня?

Гордость[1]

Мы воспитаны в вере в человека: «Человек — это звучит гордо». Это не только наследие коммунистической эпохи. Современная психология тоже проникнута верой в безграничные возможности человека и абсолютную ценность «я». «Права человека» стали первым аргументом в любом споре.
Это только наполовину правда. Каждый человек уникален и хорош в своей основе. Но мы живем не в раю, и в человеке есть слабина. Права человека заканчиваются там, где они начинают нарушать права другого человека. И тут мы не можем устоять! Без Бога наша уникальность и достоинство вырождается до уродливых разрушительных форм. Надежды на себя рухнули. Как бы ни был человек умен, добр, высок духом, зависимость в его семье разрушила это до основания, и сами мы не могли восстановить себя и свою жизнь.
1. Попробуйте найти в своей жизни хорошее, за которое вам не надо благодарить никого, ни людей, ни Бога. Проанализируйте то, чем вы раньше гордились.
2. Как вы реагируете на обоснованную критику? Какова первая реакция? А потом? Как вы принимаете факт, что были неправы?
3. Вы спорите, когда другой не хочет принимать вашу точку зрения?
4. Вы хвастаетесь?
5. Часто ли вы перебиваете другого, недослушав, думая, что вам уже все понятно?
6. Отрицательно ли вы относитесь к начальству, властям? Почему? Чувствуете ли вы себя униженным, если приходится подчиняться?

---

[1] Некоторые говорят, что «гордость» - это хорошее свойство, а «гордыня» - плохое. Непонятно, почему перевод со славянского языка меняет оценку… Я думаю, нужно говорить о гордости, как о недостатке и грехе, а о достоинстве человека – как о несомненно положительном его качестве. Прежде всего, потому, что гордый человек всегда горд перед кем-то еще, в сравнении себя с другими; а достоинство – оно не зависит от того, какие люди вокруг. Еще: гордого человека могут унизить, что он очень болезненно переживает, а достоинство человек может только сам потерять.

7. Ищете ли вы исключительно ваш собственный путь в выздоровлении, избирательно следуя рекомендациям Программы?
8. Можете ли вы вспомнить примеры проявления гордости «наоборот»: «я – самый-самый плохой!»? К чему она приводила?