Мы глубоко и бесстрашно исследовали себя с нравственной точки зрения
Уныние; Подавленность, депрессия; Отчаяние; Жалость к себе: «Бедный я!»; Самоубийство

Самая страшная беда в жизни — уныние, безнадежность. Человек теряет всякую надежду на помощь, не видит выхода, опускает руки и «сдается» зависимости. Уныние наваливается на человека в трудной ситуации серой мглой, неподвижностью, жалостью к себе. Бывает, что и на жалость к себе не остается места в душе, только засасывающая воронка какой-то духовной пустоты.

1. Вспомните состояния уныния и безнадежности в своей жизни. Что помогало вам выйти из них?

2. Были ли у Вас мысли и попытки самоубийства? Вы предупреждали о них? Кого? Почему? Что спасло вас?

Уныние не имеет реальной почвы. Человек поверил не Богу, а… кому? Это поворот от Бога к «другому», своего рода измена, предательство. И потому выходом из депрессии может быть только возвращение назад. К тем, кто любит нас, и кого любим мы.
3. Кто любит вас? Расскажите о них.

Трусость; Нечестность; Воровство; Предательство; Безответственность; «Замороженные» чувства, отрицание их: рационализм, цинизм.

Все люди боятся в опасных ситуациях. Трус, как и все, чувствует страх, но это так мучительно для него, что он совершает подлость, пренебрегает долгом и уходит из опасной ситуации. Например, испугавшись громилы, человек не вступился за обиженного слабого мальчишку, а ушел, не оглядываясь. Он понимает, что надо защитить слабого, это его принцип, но он — струсил. Ему не хватило мужества.
1. Приведите примеры Вашей трусости и предательства, о которых помнит совесть.

Соблазн заполучить то, что очень хочется, бывает иногда сильнее верности принципам. Как-то мы оправдывали свои «мелкие злодейства»: «у него и так много», «это ничье», «я потом разберусь…»
2. Напишите о воровстве и мошенничестве в вашей жизни. Какие Вы можете назвать предубеждения и другие оправдания, которые помогали Вам не стыдиться этих поступков?

О лжи мы говорили много раз. Ложь - ошибка, это мы знаем с детства, и все снова и снова совершаем ее. Даже маленькая ложь искажает мир вокруг нас, портит отношения людей и мешает Богу помогать нам. Отец лжи - дьявол, поэтому ложь не бывает во спасение, и она всегда идет во вред.
3. Вспомните пять недавних примеров Вашей лжи. Оцените ее последствия.

Безответственность - это слабость воли, когда, устав от своей мучительной жизни в созависимости, мы отказывались от того, что точно должны были сделать, на нас рассчитывали - а мы упустили. Например, не сдали вовремя отчет, не были внимательны в важных вещах, не лечились вовремя, не вызвали «скорую»… Не путайте с чужой ответственностью!
4. Напишите примеры своей безответственности.

Наркотики и алкоголь в семье привели нас к безысходности, злости, отчаянию, страху… Это было очень трудно вынести, и мы перестали чувствовать свои чувства: мы «замерзли». Мы рассуждали как на счетах: костяшки туда-сюда, вот результат. Так было спокойнее и легче, но мы перестали видеть мир таким, как он есть, и перестали видеть самих себя. Мы «ослепли» - вот настоящая цена «замороженных чувств». Мы стали жестоки, циничны. Нам стало нравиться дразнить людей, и доставляло странное удовольствие видеть, как их задевают наши слова и поступки…
5. Приведите примеры своего цинизма и жестокости. Говорили ли вам люди об этом?

Зависть; Болтливость; Ревность; Похоть

Зависть - это болезненная потребность замечать и страдать от того, что у других есть — а у меня нет! В жизни завистливого человека нет места благодарности и радости: обиды, упреки и судорожное подсчитывание благ другого занимают нас гораздо больше. Когда завистник у власти, это разрушительно для всех вокруг. Вспомним хотя бы историю нашей страны от «раскулачивания» и «отнять и поделить» до сегодняшних политических страстей. Жалки мы в зависти, можем только отнимать у других, ничего не строя самостоятельно, но и разрушительны для себя, так как не позволяем благодарности лечить наши души.

1. Какова ваша первая реакция на новость, что другой человек добился успеха? Купил машину? Хорошо одет? Красивее, воспитаннее, удачливее вас? Как вы относитесь к богатым людям? Почему?
2. Завидуете ли счастью других?
3. Сплетничаете ли Вы, снижая значимость другого человека в глазах окружающих?

Болтливость — бич многих из нас. Мы слишком много говорим пустого. Мы относимся к слову, как к неважному делу.

4. Приходилось ли Вам жалеть о своей болтливости?

Говорят, что ревность несовместима с любовью. В любви главное — отдавать себя любимому человеку, а в ревности — чувство собственника. Собственность на человека — не страшно ли?

5. Вспомните, как ревность мучила вас. Как она влияла на Ваши отношения с любимым человеком?
6. Есть ли у вас постоянный страх, что Вас бросят? Отвергнут? Пренебрегут Вами?

Когда мы вспоминаем наш опыт сексуальных отношений, нам нередко бывает особенно больно. Если вы избегали включать этот опыт в рассмотрение чувств вины и обиды, сделайте это сейчас.

7. Составьте список этих отношений. Будьте особенно осторожны в этой части Четвертого шага, в некоторых случаях лучше оставить это только в памяти, не доверяя бумаге.
8. Что было разрушительно для этих отношений? Есть ли закономерности?
9. Были ли вы неверны близкому человеку? Ваши чувства в связи с этим? (Осторожно, конфиденциальность!)
10. Разрушали ли вы ради удовлетворения своего желания другие близкие отношения, любовь или семью других людей (прелюбодеяние, измена)?
11. Вы верите в свою способность любить?

Секс в хорошей жизни связывается с рождением детей. Отказ от рождения детей, особенно если ребенок уже зачат, означает отказ от воли Бога, который благословляет семью ребенком. Как страшно думать об абортах… Мы не знали, не верили, не могли принимать очевидного факта, что малыш уже живет. Нередко врачи и близкие предлагали нам избавиться от ребенка, говорили о «планировании» семьи… что это еще «не человек»…. И все это, к ужасу нашему, была только ложь и отговорки.

12. Были ли аборты в Вашей жизни? Что Вы думаете об нерожденных Вами детях? Что с ними сейчас?

Косность (инертность); Лень; Невежество и хамство

1. Как вы выполняете дела: поскорее, небрежно — или так, чтобы получилось хорошо?
2. Часто ли вы откладываете дела «на потом»?
3. Какие ваши любимые отговорки, чтобы не действовать?

Как и многие другие страсти — гнев, зависть, похоть, — лень преодолевается так: «Все, встаю!». До начала действия оно кажется неодолимым, но стоит начать — само получается. Самый обычный пример — зарядка по утрам: если сегодня полениться, завтра будет втрое трудней. Но ведь трудом, упражнением достигается и духовная жизнь — молитва, жизнь по правде, жизнь в любви. Это возможно только в Третьем шаге: «Я начну, как могу, а Ты, Господи, заверши это, как Ты хочешь!»
4. Обычно вы поддаетесь лени — или противостоите ей? Считаете ли вы ее безвредной, простительной? Почему?

В истории России воинствующе невежество и хамство были и, к несчастью, теперь остаются знаменем, под которое приходят все новые и новые люди. Как много людей, которые не учатся — и не хотят учиться! Не видят смысла….
5. Вам нравится учиться, узнавать что-то новое?

Хамство — это ужасное свойство человека забывать, что он находится на некой ступени лестницы, на которой вовсе не «все равны», а все различны, и есть люди старше, умнее, воспитаннее, образованнее и просто лучше тебя. Их нужно слушать и учиться у них. Их ранг выше, чем у меня — и ответственность, в том числе и за меня, больше. Без таких отношений вместо правильной структуры образуется толпа — страшная и безобразная. Хамство — это мать пошлости и низости.
6. Приведите примеры того, как невежество и хамство побеждали вас. Есть ли в Вас что-то от Шарикова?

Вы проработали очень важный жизненный опыт, и эта работа показала, в чем главные трудности вашего выздоровления, или, что то же самое, в чем ваши ошибки. Это не случайные промахи, а ошибки, коренящиеся в вашей личности, вновь и вновь повторяемые.
Ошибки — своего рода болезни нашей души. Способ выздоровления от них все тот же: сами мы справиться с ними не в состоянии (но уже, может быть, хотим), и нам нужна помощь. Мы найдем ее у той же Силы, более могущественной, чем мы сами; у Бога, как мы Его понимаем. Для этого мы переходим к Пятому шагу Программы.