Занятие 15
Пятый шаг

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

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.

Домашнее задание

1, Пришло время сделать Пятый шаг. Расскажите выбранному Вами человеку о самой природе, главном в своих ошибках, недостатках характера. Для этого подготовьте текст Пятого шага. Выслушайте отклик на Вашу работу. Запишите свои переживания и смысл этой работы для Вас и поделитесь этим с группой «Шаги».

2. Напишите короткий текст - пару абзацев, - как сегодня работает в Вашей жизни Первая веха выздоровления «Мы чувствуем себя легко с другими людьми, включая тех, кто очень важен для нас».