Мы стали внутренне готовы к тому, чтобы Бог избавил нас от этих дефектов характера

Что сейчас нуждается в изменении?

Корневой недостаток: привычный болезненный способ решать проблемы, который приводит к разрушительным последствиям для себя и для других. Обычно вызывает цепочку других недостатков, как следствие. Корневые недостатки нуждаются в исправлении в первую очередь.

Проведя нравственную инвентаризацию себя и своей жизни, мы рассмотрели свою жизнь в целом. Теперь посмотрим, как наши недостатки проявляются в сегодняшней жизни, обнаружим корни наших проблем и приготовимся к их исправлению. Сделаем это на основе ежедневного анализа (см. начало наших занятий: рефлексия).

Например: сегодня праздник, хорошее настроение. Открывается дверь, и Вы видите, что сын опять пришел домой, употребив наркотик. Сразу душевная боль, обида, Вы ушли из комнаты, чтобы не причинять ему и себе бессмысленную боль упреками, заплакали. Появились планы мести, как Вы потом накажете его за это употребление. Праздник кончился. День испорчен.

Какие Ваши недостатки проявились в этом эпизоде? Несомненно, главная проблема в сыне, ему надо выздоравливать. Но посмотрим, какой вклад Вы сами внесли в боль своей души. Вам не удалось отстраниться от зависимости сына, Вы попали в его жизнь, потеряв свою: праздник, планы на вечер. Его поступок определил всю Вашу жизнь на ближайшие дни. Обида привела к осуждению сына за употребление (как будто он мог поступить иначе, не выздоравливая), к злости (мстительность) и подавленности, унынию. Потому и не захотелось молиться за него, возникла жалость к себе и страх, что так и пройдет вся Ваша и его жизнь.
Что же вызвало обиду? Нечестность с собой. Почему-то для себя Вы решили, что сегодня в праздник у него не будет зависимости, вы вместе будете есть пирог и радоваться. Если бы Вы смогли принять факт его зависимости, Вы бы понимали, что он может прийти трезвый - или нет. Тогда Вы бы так стопроцентно на него бы не рассчитывали, сумели отстраниться от его зависимости, и обида заменилась бы сожалением, Ваша жизнь хотя бы частично сохранила бы свою ценность для Вас, и праздник бы остался.
Честность, в чем она? В том, чтобы понять: это его наркомания, она вынудила его употребить наркотик, он страдает от нее, как и Вы. Он не хочет выздоравливать, отказывается от помощи, наркомания сильнее его. А это потому, что сегодня он еще может дома употреблять. Я не могу заставить его выздоравливать, но я могу не вносить в его зависимость от алкоголя или наркотиков свой вклад. Именно с помощью отстранения! Отстранения от его зависимости, а не от него самого. С ним против его зависимости – как это возможно? Например, так. У Вас сегодня праздник. И у него тоже. Сегодня он нетрезв. Говорить без толку. Завтра можно будет сказать: употребление – или дом. Зависимости в нашем доме не место. Решай прямо сейчас, потому что я знаю: не будешь выздоравливать – будешь употреблять. И если он отмахнется – закрыть дверь после его ухода. Послать смс: позвони, как соберешься выздоравливать, я буду помогать. И теперь уже только молиться за него.
Страшно? Еще бы! Лучше сейчас перетерпеть, не обострять, завтра, может, он сам поймет...? не поймет, это его зависимость, она им управляет. Действовать придется Вам. Мужество, силы, где их взять? А посмотрим на второй шаг? На третий? Если Бог с Вами, кто против Вас?
Это, конечно, не рецепт. Это только пример. Может быть, у Вас не хватит сил. Может быть, это вообще не про Вас! Может быть, не сейчас… Но заметить то, как Ваши недостатки вносят вклад в боль Вашей жизни, мы можем уже сегодня.
Итак, неделю пишем анализ дня, рассматриваем свои проблемы, ищем корневые недостатки, смотрим: нет ли закономерностей?
Никто не в силах испортить Вашу жизнь, кроме Вас самих. Как Вы это делаете?
Что Вы хотите изменить?

Домашнее задание

1. В ежедневном самоанализе выберите одну ситуацию не обязательно самую болезненную - и выпишите свои болезненные переживания в связи с ней. Постройте их, по-возможности, в цепочку, может быть, Вы увидите, как один недостаток тянет за собой другой. Постарайтесь выбрать начальный, главный недостаток. Может быть, как в примере, Вы сумеете разглядеть за ним корневой недостаток, он может быть неочевиден. На опыте семи дней постарайтесь увидеть свои обычные болезненные способы вести себя - «старые стереотипы» и поищите корневые недостатки. Выделите сложный для Вас пример, чтобы рассказать о нем на группе.

2. Напишите короткий текст, как сегодня работает в Вашей жизни Вторая веха выздоровления «У нас есть подлинное осознание самих себя и принятие себя такими, как мы есть».

Дополнительный текст:

Потребности

Есть теория, в которой потребности человека представляют собой пирамиду: в основе лежат жизненно важные физиологические потребности, затем идут потребность в безопасности, потребность в принадлежности и любви, потребность в уважении, познавательные потребности, эстетические потребности и, наконец, потребность в том, чтобы стать человеком, каким ты был задуман Богом. Может быть, святой - человек с перевернутой пирамидой, которая стоит, потому что Бог есть. Мы, конечно, не святые, но и в нас есть стремление искать духовную основу. Давайте и мы, не ранжируя, подумаем о своих потребностях, ведь мы действительно нуждаемся в их насыщении.

1. Может быть, это потребность в безопасности, защите, совершенно детская потребность прижаться к маме/мужу/… и почувствовать, что все страшное позади?
2. Может быть, это потребность в человеке, которого можно любить, а он будет отвечать просто тем, что он все время есть, своим постоянством? Должен быть кто-то, о ком всегда можно заботиться, как о ребенке, а он будет всегда?
3. Может быть, это потребность в тепле, энергии, которую можно вновь восполнить после трудных ситуаций, потерь – просто отогреться у огня и идти дальше?
4. Может быть, это потребность в правильности, справедливости, предсказуемости жизни, иначе слишком страшно жить дальше, кто там за углом?
5. Может быть, это потребность в покое, тишине в этой безумной жизни?
6. Может быть, это потребность в вере, доверии людям, себе, Богу – вере в том, что они действительно есть в Вашей жизни, что они слышат Вас?
7. Может быть, это потребность в детском «хэппи-энд» – счастливом конце, что все кончится хорошо – а оно никак не кончается, и наворачивается все хуже и хуже?
8. Может быть, в какой-то момент почему-то хочется «чернухи» – чем хуже, тем лучше, хочется изваляться в грязи и разма-а-азывать ее растопыренной ладошкой? Или побояться всласть: «В одном черном доме была черная комната…»
9. Может быть, есть потребность отомстить кому-то – всем – себе за всю ту боль, которую Вы испытывали в жизни?
10. Может быть, есть потребность в ответной любви, и только тогда Вы сможете поверить в то, что Вы действительно чего-то стоите? И что вообще она есть, а не плод Вашего воображения или желания?
11. Может быть, есть потребность в том, чтобы на место пошлой жизни встало что-то высокое, а все вокруг при ближайшем рассмотрении все-таки оказывается пошлым?
12. Может быть, хочется уверенности в том, что Вы стоите многого? Что достойный человек? Что Вас должны уважать? И что уже уважают?

13. Может быть, есть потребность в чуде, в том, чтобы трудные проблемы вдруг решились кем-то еще и сразу, чтобы боль ушла быстро, и все разрешилось как по мановению волшебной палочки? Чтобы нарушились законы жизни, потому что их выполнение завело Вашу жизнь в тупик?
14. Чтобы прошлое стало иным? Чтобы вместо мучительного сожаления о прошлых поступках и жалости к себе возникла надежда на хорошие дни вот уже скоро, завтра?
15. Может быть, всю боль, которую Вам принесли люди вокруг, хочется собрать вместе и выплеснуть на кого-то еще, только чтобы он понял, что сделал – и не делал этого впредь, да еще пострадал за это, да еще всем рассказал – чтобы меня так больше уж точно никто не тронул?
16. Может быть, Вы чувствуете себя такой уязвимой, «без кожи», что нужно создать какую-то защиту вокруг себя, чтобы кто-то случайно не задел?
17. …….

Подумайте о своих потребностях. Может быть, Вы не сможете их сегодня удовлетворить. Было бы странно, если бы все они уже были удовлетворены… Но давайте их хотя бы сформулируем, тогда будет поставлена задача – а это уже половина решения… И это начало нашего дальнейшего поиска этих решений.