Мы продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.

Признание своих ошибок

В формуле Десятого шага используется то же слово inventory, что и в Четвертом шаге, и вкупе со словом «продолжали» это означает, что «самоанализ» — это «нравственная инвентаризация» Четвертого шага на уровне «здесь и сейчас». Таким образом, под «ошибками» понимается не то, что мы где-то допустили неточность или, ошибаясь во времени, опоздали на встречу, а именно главные ошибки в нравственном смысле. Именно это будет занимать нас теперь в самоанализе больше всего, а не названия чувств или исследование своих побуждений. **Сделала** или нет что-то **плохо** — вот предмет рассмотрения Десятого шага. Что же такое это «плохо»? Это проявления наших недостатков, которые мы нашли в Четвертом шаге, о чем мы признались в Пятом, старались вместе с Богом, чтобы избавиться от них в Шестом и Седьмом шагах. Как они проявляются сегодня в моей жизни, и что мне с этим делать?

Например: Сын пришел вечером домой, показалось, что он в употреблении. Настроение упало, тревога, злость, страх. Стала рассматривать его, непонятно. Спрашиваю: употреблял? Он говорит, что нет, и пришел с группы. «Не верю! Опять он меня обманывает!». Начала кричать, что в употреблении ему не место в нашем чистом доме, он в ответ орет, что мне место в психиатрической больнице, скандал, ушел, хлопнув дверью. Ошибка: опять попытка контролировать его

зависимость и резкие импульсивные действия в своеволии. Нужно было позвонить кому-то и посоветоваться.
Например: пошла извиняться перед сыном за то, что я была ему плохой матерью. Хотелось примирения и утешения: «что ты, мама, ты лучшая!». Сын промолчал. Ушла униженная. Ошибка: нарушила иерархию отношений, пыталась сообщить сыну, что у него плохая мать, и еще манипулировала им в надежде на утешение.
Например: Рассказала девушке сына, что у него ВИЧ+. Хотела ее предостеречь. Не подумала о том, что у них свои отношения, вмешалась в них, раскрыв тайну его диагноза — неизвестно, что теперь она сделает. «Дорога в ад вымощена благими намерениями».
Вот так, потихоньку разгребая завалы своей жизни на уровне «только сегодня», и делается Десятый шаг. Самая большая трудность в нем — признание своих ошибок. Еще увидеть их мы кое-как можем, и то не всегда, а признать ошибку бывает очень трудно. Препятствия здесь — наши оправдания, рационализации: «Я поступила так потому, что…» — и дальше очень убедительные объяснения для самой себя, почему это было правильно. Оправдания и объяснения — это наши старые стереотипы, мы привыкли доказывать, что правы.
Секрет прост: дело не в том, почему вы так поступили, а в том, что вы — ошиблись, и тогда ошибку надо признать. Бывает так, что ее одному трудно увидеть, и тогда можно попросить помощи у тех, кому доверяешь. Это, конечно, не значит, что нужно каждый вечер мучить друзей своими историями, но ведь это уже Десятый шаг, уже довольно давно выздоравливаем, появляется некоторый навык.

Домашнее задание

1. Начиная работу по Десятому шагу Программы, вспомните, что мы уже начали им заниматься, прочтя дополнительный текст к занятию №3 «Рефлексия» и, надеюсь, записывая свой анализ дня в течение всего этого времени. Сейчас мы разберемся в этом поподробнее в ракурсе проработанных нами шагов. Опишите понятия «самоанализ», «ошибка».
В течение недели вечером пишите самоанализ по приведенным схемам - лучше всем по очереди - и расскажите на следующей группе о своем опыте.

Анализ дня №1

1. Чувства, возникающие во мне, когда я думаю о сегодняшнем дне. Чем они вызваны?
   Вспомните сегодняшний день, его события, как он прошел. Какие чувства вызывают эти воспоминания? Внимание: не надо вспоминать чувства в течение дня, наоборот: вспомните весь день, и откликнитесь **сейчас** чувствами на него.
2. Ставили ли Вы какую-то цель на сегодняшний день? Достигнута ли она? Если нет: что помешало?
3. Одиночество или единство: что было главным сегодня? Если одиночество, то почему? Если единство, то с кем?
4. Действовали ли Вы сегодня в основном самостоятельно (активная позиция), или события жизни заставляли вас лишь реагировать на них (пассивная позиция)?
   Иногда нам приходится брать на себя ответственность и действовать самостоятельно, может быть, обращаясь за помощью, но решения и ответственность — наши. Это те случаи жизни, когда мы чувствуем силы, мужество что-то менять. В других случаях мы пассивны, лишь отвечая как-

то на то, что нам предлагает жизнь, но сами не проявляем никакой инициативы, ответственность тогда остается на тех, кто направляет нашу жизнь, а мы лишь принимаем жизнь такой, какая она есть.

5. О чем я сегодня сожалею? Почему?
   Это наши ошибки. Хорошо бы увидеть их, чтобы понять, что с ними делать. Может быть, придется принять их последствия. Может, еще можно что-то поправить. А почему вы думаете, что это было ошибкой?
6. За что вы благодарите сегодня? Кого?
   Это подарки Бога, людей — как угодно. Подарки маленькие и большие. Если нет чувства благодарности: может быть, вы что-то не заметили, приняв как должное? Или все добрые силы про вас сегодня забыли?
7. Чем вы озабочены сейчас? Что предстоит сделать, понять, разобраться в чем-то? О чем вы беспокоитесь, к чему стремитесь? Что остается на завтра? Нужна ли вам помощь, чтобы справиться с какой-то задачей?

Анализ дня №2.

1. Прошел ли сегодняшний день в соответствии с вашим планом? В чем были отклонения? Почему? Это ошибка составления плана дня или его исполнения?
2. Основные позитивные результаты дня. Кто, кроме вас, принимал в этом участие?Что сегодня не удалось, как вы думаете, почему? Как вы теперь с этим поступите?
3. Чему новому вы научились, что узнали, в чем стали сильнее? Кто помог вам в этом?
4. Как вы думаете, в чем была воля Бога для вас сегодня? Удалось ли вам исполнить ее? Был ли Бог вашим руководителем и помощником?
5. Не было ли нарушений рекомендаций Программы, как вы их знаете? Если были, то почему вы приняли иное решение?
6. Что еще важное вы хотите сказать об этом дне?

Можно использовать любые другие схемы, но главное: недостаточно просто перечислять чувства или события, надо попытаться их понять. Анализ касается только моих поступков, и абсолютно бессмысленно тратить время на то, чтобы писать, что другие люди сделали не так. Это не поможет им исправиться, а только сдвинет фокус моего внимания от себя вовне[3]. Каждый вариант заканчивается вопросом о благодарности, и неспроста. Благодарность лечит душу, создает единство людей.

2. Напишите короткий текст, как сегодня работает в Вашей жизни Девятая веха выздоровления «У нас есть здравая самооценка».

Дополнительный текст:

Смирение - это переключение с тщеславия или гордыни на изумленное умиленное благодарение.

Митр. Антоний Сурожский

[3] Поэтому обычно люди и занимаются критикой других: чтобы на себя не смотреть со стыдом, и чтобы ничего не делать, ведь если другие виноваты, то и исправлять все им!