ЗАНЯТИЕ 24

Десятый шаг

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

Покаяние.

Есть одно удивительное совпадение слов в Десятом шаге, проясняющее его смысл. В формуле «сразу признавали» свои ошибки используется то же слово, что и в Первом Шаге: «Мы признали, что бессильны перед зависимостью». Таким образом, нам на уровне сегодняшнего дня нужно принимать такое же бескомпромиссное решение — капитуляцию — как в Первом Шаге: «Я ошиблась». Вспомните, от того, настолько четко был признан, принят Первый шаг, зависело все дальнейшее движение по Программе. Так и теперь, от честного признания ошибок сегодняшнего дня зависит все дальнейшее выздоровление. Принятие Первого шага означало, что я перестаю «выходить на ринг», бороться с зависимостью. Десятый шаг тоже означает, что перестаю совершать одни и те же ошибки.

«Десятый шаг научил меня, что, если мне неспокойно, значит, со мной не все в порядке. Возможно, другой человек тоже неправ, но я могу разобраться только с моими чувствами. Когда я обижен или расстроен, то должен искать причину в себе, а затем признать свои ошибки и исправить их. Это нелегко, но пока я знаю, что я духовно расту, я могу оценивать свои усилия как хорошо выполненную работу[4]».

Что такое покаяние?

1. Это точное знание, что совершенный поступок - ошибка, причем серьезная ошибка, не случайность. Это значит увидеть язву своей души, как врач, точно называя болезнь своим именем.

Например: В ситуации, когда муж-наркоман пришел домой, употребив наркотик, спокойный, но глаза у него были как у мороженой трески — осудить его, отчаяться, поставить крест на нем, жалеть себя и презирать его. Какая там болезнь? Он обещал, и его только собственное удовольствие интересует! Он пьет мою кровь! Он … дальше вспомните сами.

2. Искреннее сожаление об этой ошибке, стыд за нее, невозможно так больше жить!

Например: А ведь я любила его. Знала настоящим. Может быть, и сейчас эта любовь где-то есть, если ее не убила еще насмерть это мое осуждение, отчаяние, презрение. Это не он любовь убивает, его самого зависимость мучает, это я рушу наши отношения в семье. Да разве это чувства жены? Прокурор! На кого же он может в жизни рассчитывать, если я перестаю его любить? Выходит, я люблю только того, кто приносит деньги и говорит мне хорошие слова? Кто же я тогда?! Но я ведь любила, и я стала такой. Значит, сама я не справляюсь.

3. Готовность исправиться и понимание того, чего же мне не хватает.

Например: Как хочется быть женой! Я видела таких. Им так же трудно, как мне, но они сохраняют любовь всегда. Это подвиг терпения, надежды, мудрости вести себя правильно — и любви. Все это есть в любви, а я, как выяснилось, любить-то и не умею!

4. Молитва к Богу о том, чтобы Он Сам исцелил во мне эту язву. Признание своего бессилия и Силы у Бога и людей.

---

[4] «Ежедневные размышления» АА, 2 октября.

Например: Как же остаться в добрых отношениях, и не быть пособником? Спросила у тех на группе, у кого получается. Решение оказалось до смешного простым, и почему я раньше этого не делала? Отстранение на дистанцию любви, границы и помощь в трудный момент. Оказалось, что надо было не выяснять отношения в тот вечер, а уйти в другую комнату и позвонить подруге за поддержкой. Она жена, и понимает. Наутро надо было поговорить коротко о границах и поставить вопрос о лечении. Сделать это мягко и с добром. Если он не соглашается — добиться соблюдения границ хотя бы в моей жизни. Молитва Богу перед каждым действием и проверка: Бог хочет, чтобы я это сделала? Обычно в конкретной ситуации мы это понимаем.

5. Действие! Вскоре ситуация повторится, или можно даже не ждать: делаем то, что решили! Любезно, твердо и ласково.

Например: Оказалось, что в добре говорить легко. Ведь не обязательно нужно добиться от него решения! Он умен, добр и любит все еще меня — мы договоримся. Говорила и поняла: люблю! Какое счастье, что мы вместе! Все еще можно исправить. Мы постараемся! сказала очень коротко и точно. Он молча слушал.

6. Когда ситуация повторится — а она повторится обязательно, ошибка была застарелая и привычная — постараться поступить по-новому. Если ошибетесь — исправлять все тут же. Учить себя новым поступкам.

Например: Через три дня он не пришел домой вовремя. Раньше бы злилась и жалела себя, теперь решила: выпью чаю и иду спать. Дверь не закрыла — муж главный, имеет право войти — но закрыла дверь в спальню и, позвонив той подруге и получив помощь, твердо решила спать. И получилось! Наутро увидела: пришел, спит. Значит, надо будет опять поговорить, склоняя его пойти поговорить в центр. Пришла вечером домой - а он трезвый, радостный, говорит, был на АН. Значит, подождем, посмотрим, может быть, на группах он справится. Если нет - знаю, что делать.

Таким образом покаяние - это процесс узнавания себя, переживания своей ошибки, принятие бессилия и получения помощи, и исправление болезненного поведения. Знакомо? Правда, это и есть шаги. Только на уровне сегодняшнего дня.

Домашнее задание

1. Продолжаем исследовать свой день в ракурсе нравственной оценки своих поступков. Предлагаем Вам писать на этой неделе самоанализ по двум следующим схемам. Поделитесь этим опытом на следующей группе.

Анализ дня №3

1. Какие значимые события произошли сегодня? Какие значимые мысли и чувства были у вас сегодня? Что было самым главным, что менее важно?
2. Чувствовали ли вы сегодня гнев, обиду, жалость к себе, чувство вины, уныние? Проверьте себя: адекватны ли эти чувства реальным событиям? (Например, действительно ли человек осознанно хотел причинить вам боль?)
3. Сделали ли вы сегодня что-то доброе? Не испортило ли все ваше самодовольство?
4. Видите ли вы, как Бог заботился сегодня о вас? А как Он заботился о других людях? Как вы это поняли?

5. За что сегодня хочется попросить прощения у Бога? У других людей? Будьте конкретны.
6. Кому и за что вы сегодня благодарны?

Следующая схема сама короткая и потому самая сложная. Зато она точно отвечает на вопрос Десятого шага.

Анализ дня №4

1. Что я сделала того, чего не хочет Бог?
2. Что я не сделала того, чего хочет Бог?
И каяться…

2. Напишите короткий текст, как сегодня работает в Вашей жизни Десятая веха выздоровления «Мы учимся начинать и доводить до конца новые идеи и планы».

Дополнительный текст:

Всё, что вы видите во мне, — это не моё, это ваше. Моё — это то, что я вижу в вас.
Эрих Мария Ремарк

Каждый человек видит в других то, что в опыте духовном познал в себе самом, поэтому отношение человека к ближнему есть верный показатель достигнутой им степени самопознания.
Преп. Силуан Афонский

Мы видим в мире то, что вписано в мир нашими мыслительными привычками и предпосылками этих мыслительных привычек, а не других. Но возможны ведь другие мыслительные привычки.
Мераб Мамардашвили