Оглавление

Введение 2
Шаг 1: Мы признали своё бессилие перед зависимостью от интернета, признали, что наши жизни стали неуправляемы. 9
Шаг 2: Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие. 21
Шаг 2.5: Определение трезвости 33
Шаг 3: Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали. 49
Шаг 4: Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения. 59
Шаг 5: Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений. 79
Шаг 6: Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков. 87
Шаг 7: Смиренно просили Его исправить наши изъяны. 93
Шаг 8: Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними. 99
Шаг 9: Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому. 105
Шаг 10: Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это. 120
Шаг 11: Стремились путём молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого. 128
Шаг 12: Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других интернет-зависимых и применять эти принципы во всех наших делах. 138

Это руководство - точка зрения одного из членов сообщества, и оно не было рассмотрено комитетами ITAA по литературе и веб-контенту. Пожалуйста, не стесняйтесь брать то, что полезно, и оставлять остальное, помня о том, что существует также мощная и хорошо зарекомендовавшая себя литература по работе с Шагами в других программах.

Все желающие могут использовать эти заме тки в любом виде, форме или виде. Вы можете использовать части или все вместе, переводить заметки или адаптировать их для использования в других контекстах, связанных с выздоровлением. Не стесняйтесь делиться с теми, кто, по вашему мнению, может найти это полезным!

Если вы заинтересованы в работе по Шагам в группе или на семина ре, вы можете посмотреть некоторые связанные с Шагами заметки здесь: Заметки о семинаре по Шагам понедельника ITAA

Опыт одного из участников, работающего по 12 Шагам в ITAA

Введение

Я написал это руководство и рабочую тетрадь по работе по Шагам в надежде, что оно может послужить полезным справочником для участников ITAA, которые заинтересованы в работе по Шагам. Двенадцать Шагов — это программа духовного, физического и психического выздоровления от зависимости. Программа была первоначально разработана в Анонимных Алкоголиках, а затем была адаптирована ко многим другим зависимостям, и помогла миллионам людей обрести долгосрочную, устойчивую свободу от проблем с компульсивным поведением. То, что я здесь пишу, — это только моя точка зрения, и существует столько же способов работы по шагам, сколько выздоровевших зависимых. Пожалуйста, не стесняйтесь брать то, что вам подходит, а остальное оставляйте. Я также призываю всех членов ITAA, которые надеются серьезно работать по шагам, воспользоваться богатой литературой других, более известных программ выздоровления, таких как Большая книга Анонимных Алкоголиков, Двенадцать шагов и Двенадцать традиций Анонимных Алкоголиков, Двенадцать шагов и Двенадцать традиций Анонимных Переедающих, рабочие книги 12 шагов Анонимных Наркоманов и Анонимных Переедающих и другие.

Размышления, подсказки и письменные упражнения, приведенные в этом руководстве, взяты из моего опыта работы по Шагам и руководства ими других членов сообщества. Существуют разные методы работы по Шагам, и я надеюсь, что мы продолжим объединяться, чтобы предоставлять более эффективные ресурсы.

Прежде чем перейти к самим шагам, я рекомендую каждому участнику сделать несколько вещей:

1. Найдите спонсора, со-спонсора или партнера по подотчетности.

Это очень важный момент. Шаги не предназначены для работы в одиночку - они предназначены для совместного прохождения с другим участником, с тем, кто уже проходил шаги и может предложить руководство и перспективу. Традиционно мы называем такого человека спонсором. Спонсорство — это неформальные и добровольные отношения, в которых спонсор и подопечный встречаются на равных, где оба могут поделиться опытом, силой и надеждой, которые они обрели благодаря программе ITAA. Один из лучших способов установить контакт с потенциальным спонсором - попросить у людей на собраниях их номера телефонов, особенно у тех, с кем мы находим общий язык, и кто воплощает в себе то, чего мы хотим для себя. После нескольких телефонных разговоров, в ходе которых мы сможем узнать друг друга получше, мы можем напрямую спросить человека, готов ли он стать нашим спонсором.

ITAA - молодое сообщество, и поэтому вам может быть трудно найти опытного спонсора. Пройдя шаги, вы сами вскоре сможете помочь в этом - тем более что спонсорство других людей является одной из самых мощных мер, которые мы можем предпринять для укрепления собственного выздоровления. Но пока что, если мы не можем найти спонсора в ITAA, мы можем ходить на собрания другого сообщества - AA, AH, АП, АЛЗ, Ал-Анон, ВДА, КоДА и т.д. - для поиска спонсора. Если мы не относим себя ни к одному из этих сообществ, мы можем пойти на "открытое" собрание. На этом собрании мы просим у людей, с которыми мы созвучны, их номера телефонов. Мы стараемся связаться с кем-то, кто уже прошел шаги. Пообщавшись, мы можем объяснить свою ситуацию и спроси ть, не будут ли они готовы спонсировать нас.

Мы также можем искать со-спонсора или партнера по выздоровлению в рамках ITAA, используя это руководство и/или другие ресурсы для руководства. Со-спонсорство — это отношения с другим участником, который также находится в процессе работы по шагам. Со-спонсоры обычно планируют регулярные телефонные разговоры, которые делятся на две половины. Один участник звонит другому, рассказывает о своих успехах, трудностях и достижениях, зачитывает вслух проделанную нами работу по шагам и делится целями, над которыми нужно поработать до следующего звонка. Затем рассказывает второй участник.

На нашем сайте есть ресурс о спонсорстве: Руководство по спонсорству.

При спонсорстве и со-спонсорстве полезно планировать регулярные звонки. Они могут быть ежедневными, еженедельными, раз в две недели или любыми другими. Некоторым людям также полезно иметь несколько спонсорских отношений, например, спонсор не из ITAA и со-спонсор из ITAA.

2. Звоните другому участнику каждый день

Помимо спонсорства, регулярное и частое общение с другими членами ITAA является главной опорой для многих из нас, находящихся в процессе выздоровления. Беседы один на один позволяют нам проникнуть глубже, чем мы обычно делаем это на собрании, и дают нам возможность обратиться именно тогда, когда мы наиболее уязвимы. Поначалу многие из нас боялись той близости, которой требовали от нас эти звонки, и опасались беспокоить людей своими звон ками. Но мы были удивлены, услышав, как сильно наш звонок помогает другому человеку, а после того, как мы сами стали получать звонки, мы начали убеждаться в этом. Начало регулярного и последовательного общения с другими членами группы стало для многих из нас поворотным моментом в процессе выздоровления. Благодаря регулярным телефонным разговорам с другими членами группы мы начинаем чувствовать насыщенность нашей программы выздоровления. Мы узнаем себя и других людей на гораздо более глубоком уровне, и наша трезвость становится более устойчивой.

После встречи или во время Чайной мы можем обратиться к членам сообщества, с которыми мы нашли общий язык, и спросить, не будут ли они против того, чтобы мы им звонили. Для более подробного ознакомления у нас на сайте есть руководство по информационным звонкам: A Guide to Outreach Calls in ITAA

3. Купить литературу.

Об этом уже говорилось выше, но стоит повторить. Сообщества Двенадцати Шагов существуют уже 80 лет. Нам доступна огромная мудрость, и нам не нужно заново изобретать колесо. Прозрения, которые можно получить от чтения литературы, глубоки и очень полезны.

Помимо книг, предложенных выше, существует множество других книг и брошюр, изданных различными сообще ствами, из которых мы можем почерпнуть опыт, силу и надежду. Поскольку мы зависимы от Интернета и технологий, нам будет полезно приобрести для себя физические, а не цифровые экземпляры. Мы можем спросить у других членов ITAA, какую литературу они могли бы порекомендовать.

4. Запланируйте и регулярно посещайте как минимум одно собрание ITAA каждую неделю, или больше.

Мы проводим все больше очных собраний, а также множество телефонных и онлайн-собраний каждый день, которые проходят в удобное для жителей разных часовых поясов время. Посещение собраний и личный опыт того, что мы не одиноки в своей зависимости, играют ключевую роль в процессе выздоровления. Мы планируем регулярные ежедневные или еженедельные встречи. По крайней мере, одна встреча в неделю необходима, но два раза в неделю или больше дадут нам более прочную опору. Настоятельно рекомендуется посещать собрания каждый день в течение первых 90 дней выздоровления, особенно потому, что симптомы абстиненции и склонность к рецидивам очень высоки в первые три месяца выздоровления, пока наш мозг адаптируется к трезвости.

Если мы пытаемся вписать встречу в свой рабочий день, мы можем запланировать ее так же, как и любую другую встречу, связанную с нашим здоровьем, или изучить гибкие варианты расписания, которые позволят нам выкроить час в течение дня.

5. Отпустите совершенство

Нет необходимости выполнять Шаги идеально. На самом деле, лу чше делать их несовершенно! Мы позволяем себе в полной мере участвовать в каждом Шаге, но не беспокоимся, если не "чувствуем" полного разрешения; мы просто переходим

к следующему Шагу. Многие участники, достигнув Двенадцатого шага, снова начинают с Первого шага. Мы всегда сможем углубить практику. Это одновременно и опыт исцеления, и опыт обучения - мы открываем дверь, которая всегда будет оставаться открытой для нас.

6. Воздержаться

Трезвость в ITAA — это процесс открытия, и для каждого из нас он выглядит по-разному. Проще говоря, трезвость — это воздержание от компульсивного использования Интернета и технологий. Мы определяем проблемные модели поведения, которые привели нас в ITAA, и воздерживаемся от них. Чтобы лучше понять, как должна выглядеть трезвость для нас, мы разговариваем с другими членами сообщества об их собственном опыте. Многие из нас обрели долговременную трезвость, воздерживаясь от использования интернета и технологий, кроме тех, которые строго необходимы (например, для работы, финансов, здоровья, выздоровления или трезвой связи с близкими). Другими словами, мы не используем интернет и технологии в целях развлечения или любопытства.

7. Определите приоритет выздоровления

На ранних этапах выздоровления некоторые из нас отвергали идею о том, что зависимость в ITAA — это опасное для жизни заболевание, так же, как и в AA, AH и АП. Но наша зависимость оказывает серьезное влияние на нашу жизнь и действительно может стать опасной для жизни. Многим из нас знакома "живая смерть", которую внушает нам наша зависимость: пустая жизнь, мимолетные удовольствия, упущенные возможности, кажущийся безграничным страх и страдания, паутина лжи, тайны и стыда, и список можно продолжать... Мы пришли в ITAA, желая вернуть свою жизнь, потому что мы ее уже потеряли. Наша зависимость может быть опасна для жизни и физически: многих из нас болезнь привела на грань самоубийства. Исследования выявили значительную корреляцию между количеством времени, проведенного в Интернете, и вероятностью возникновения суицидальных мыслей и попыток. Как люди, страдающие зависимостью, мы знаем, до каких глубин трагической безнадежности может довести нас эта зависимость, не говоря уже о том, какие страдания она может причинить другим людям в нашей жизни.

Поэтому очень важно, чтобы мы определили приоритеты своего выздоровления и всерьез занялись работой по шагам. Когда мы начинаем ощущать, что наше выздоровление стабилизируется, у нас может возникнуть соблазн снизить приоритет времени и усилий, которые мы вкладываем в работу по выздоровлению и заботу о себе. Когда мы это делаем, то неизбежно возвращаемся к своей болезни. Учитывая тяжесть нашего состояния и то, как оно влияет на нас самих и окружающих, мы должны поставить свое выздоровление превыше всего - быть готовыми пойти на все, чтобы жить без этой зависимости. Наше выздоровление стоит на первом месте: перед сроками, обязательствами, желаниями, ожиданиями и отношениями. Независимо от того, какие оправдания ис пользует наш мозг, чтобы сказать нам, что мы должны отбросить выздоровление и заняться своей зависимостью, мы можем ставить выздоровление на первое место, как в хорошие, так и в плохие времена. Это очень важно, потому что все, что мы ставим перед выздоровлением, мы теряем. Если мы погружаемся в зависимость, мы больше не можем появляться на работе, учебе, в отношениях или в любых других наших обязательствах. Те из нас, кто расставил приоритеты в своем выздоровлении и обрел свободу от зависимости, могут убедиться, что это требование ставить выздоровление на первое место - сделка в нашу пользу, так как в результате все остальные сферы нашей жизни процветают.

Быть активным в выздоровлении, когда мы сильны, — это путь к тому, чтобы найти поддержку, когда нам плохо. В трудные моменты мы не вдруг становимся лучше или сильнее, чем мы есть на самом деле. Вместо этого мы действуем так, как нас научил наш опыт и привычки. Поэтому важно регулярно практиковать здоровые навыки и подходы, чтобы они стали нашими автоматическими реакциями в сложные времена. Когда мы посвящаем себя работе по шагам, мы вырабатываем более здоровые инструменты, на которые можно опереться.

Мы можем извлечь пользу, если будем регулярно выделять время для работы над собой - каждый день, раз в неделю или по удобному для нас графику. Полагаясь на себя, и делая шаги только тогда, когда нам этого хочется, мы становимся уязвимыми перед собственной неустойчивой силой воли. Письменная работа по шагам - важная часть процесса, поскольку она позволяет нам размышлять о зависимости вне ненадежной среды собственного разума. Когда мы делимся

своими шагами с нашими спонсорами, со-спонсорами, другими участниками или на собраниях, мы углубляем наше понимание и выздоровление.

Как пользоваться этим руководством

Цель этого руководства - познакомить вас с Шагами и предложить процесс их применения к нашему собственному выздоровлению от пагубного использования интернета и технологий. В разделе каждого Шага собраны размышления о Шаге и вопросы (выделены жирным шрифтом), на которые вы можете написать ответы. Кроме того, в конце каждой главы есть дополнительные материалы из других сообществ Двенадцати Шагов и дополнительные вопросы для тех, кто хочет углубиться в тот или иной Шаг.

Это руководство - просто сборник предложений. Некоторым будет полезно пройтись по руководству и ответить на все вопросы по порядку. Другие сочтут полезным написать ответы на вопросы, которые больше всего их заинтересовали. Выздоровление может быть творческим процессом, наполненным открытиями и ощущением полноты жизни – я призываю вас рассматривать это руководство как материал, который вы можете использовать в своем собственном процессе выздоровления, а не как рутинное задание или обязанность.

Шаг 1: Мы признали своё бессилие перед зависимостью от интернета, признали, что наши жизни стали неуправляемы.

Вступая в ITAA, многие из нас пытались определить, как должна выглядеть наша трезвость в отношении интернета и технологий. Это важная часть процесса выздоровления, и, если мы четко определили проблемные модели поведения, мы должны, во что бы то ни стало, воздерживаться от них. Мы также можем начать с простого отказа от ненужного использования интернета и технологий, что, по мнению многих из нас, помогает достичь долгосрочной трезвости.

Однако, прежде чем сосредоточиться на решении проблемы, нам стоит сначала разобраться в ней. Мы начинаем процесс выздоровления с базового признания того, что у нас действительно есть проблема и что нам нужна помощь. И мы исследуем природу нашей проблемы с ясностью и честностью. Первый шаг — это основа для нашего вступления в процесс выздоровления, и он поддерживает нас во всей остальной работе, которую мы будем изучать. Открытое и искреннее участие в нем может быть чрезвычайно мощным. После того как мы напишем о первом шаге, мы перейдем ко второму, чере з который мы придем к вере в то, что реальная и устойчивая свобода от этой зависимости возможна. После второго шага мы рассмотрим, как может выглядеть воздержание и как начать его практиковать.

Мы начинаем работу над этим Шагом с составления истории Первого Шага. Это история о нас и нашей зависимости: как это было, как это менялось со временем и как это происходит сейчас. Мы можем написать об эпизодах в нашей жизни, которые нам особенно запомнились: часто мы храним конкретные воспоминания, на которые можем оглянуться и сказать: "Тогда я впервые влюбился в интернет и технологии" или "Тогда я достиг нового дна". Эти воспоминания могут быть связаны как со значительными событиями, так и с повседневными моментами. Примеры таких историй можно найти на странице Истории выздоровления и в нашем Руководстве по снятию ломки.

Как и в других упражнениях, это не обязательно должно быть идеальным. Мы можем ограничиться 1-2 страницами, но это лишь как вариант. Истории, приведенные в ссылках выше, включают в себя прогресс на пути к трезвости, но, если мы только в начале программы, нам не нужно беспокоиться об этом - мы

просто пишем свою историю до сегодняшнего дня. Возможно, мы испытываем большие трудности прямо сейчас, возможно, мы на первом дне ITAA, а может быть, мы уже провели какое-то время в программе. Главное - сделать шаг назад и увидеть общую картину той роли, которую зависимость сыграла в нашей жизни.

Сейчас мы потратим немного времени на составление истор ии Первого шага. Мы напишем о том, как началась наша зависимость, как она менялась с течением времени и какова она сейчас. Мы включим в описание болезненные эпизоды, которые мы пережили в результате нашей зависимости.

Мне 42 года, и у меня была навязчивая связь с технологиями, а затем и с Интернетом, сколько я себя помню. Когда я был ребенком, я навязчиво смотрел телевизор и ходил к отцу в офис, чтобы поиграть в компьютерные игры на компьютере, начиная с середины 90-х годов прошлого века.

Эти вещи казались мне такими невероятными - я испытывал полное чувство свободы и блаженства, когда занимался ими. Когда мне было около 15 лет, у нас появился Интернет, и это усилило это чувство. Благодаря интернету я чувствовал себя таким свободным и живым. По мере того, как я вступал в подростковый возраст, я стал проводить все больше времени в Интернете. Я думаю о себе как о "скрытом наркомане", потому что я держал в секрете степень своей зависимости. Иногда после того, как моя семья ложилась спать, я просыпался и сидел за компьютером до рассвета, а потом снова ложился в постель и притворялся больным. Я часто оттягивал и не делал домашние задания, говоря себе, что просто посмотрю еще одно видео или получу еще один уровень. Это создавало цикл секретности и стыда, когда я скрывал использование Интернета, что создавало еще больше проблем для меня, что заставляло меня хотеть сбежать еще больше, что заставляло меня использовать еще больше. Для меня проблемными видами поведения являются просмотр видео онлайн, просмотр фильмов и телевидения, видеоигры, социальные сети, порнография и навязчивые исследования. Примерно в подростковом возрас те и особенно в колледже я начал пытаться контролировать свое употребление, что приводило к периодам воздержания от проблемного поведения, за которыми следовали периоды сильного увлечения. Часто прямо перед ответственным дедлайном, когда мне действительно нужно было начать заниматься, я впадал в полный запой. Я мог не спать всю ночь, пока не вырубался у ноутбука, буквально без сил держать глаза

открытыми и нажимать на следующий ролик. Иногда в выходные или праздничные дни эти запои могли длиться несколько дней.

В частности, однажды на летних каникулах я занялся самостоятельным проектом и просто не мог перестать смотреть видео. Я чувствовал себя в ловушке, желая остановиться, но совершенно бессильный не нажать на следующий ролик. Я смотрел видео, которое мне было безразл ично и которое я не хотел смотреть, но я все равно не мог остановиться. Я прятался в своей квартире и выходил из комнаты только для того, чтобы купить еще больше вредной еды и сходить в туалет. Есть фраза о выздоровлении, которая действительно отражает то, что я чувствовал в этот момент, и которая отражает мои общие отношения с зависимым использованием Интернета: "Когда я начинаю, я не могу остановиться, а когда я останавливаюсь, я не могу не начать снова" (бессилие остановиться, если начинаю и бессилие отказаться от зависимости, не смотря на тысячу решений и попыток бросить). Я пробовал искать группы по борьбе с интернет-зависимостью, но не смог ничего найти ни в своем городе, ни где-либо еще.

После окончания школы я все еще продолжал бороться со своей тайной проблемой. У меня был один очень плохой эпизод, когда я пропустил важное событие, потому что ушел играть в компьютерную игру и не мог оторваться всю ночь. Я думаю об этом как об одном из моих "днов" - фраза, используемая в выздоровлении для описания действительно плохой ситуации, в которую нас привела наша зависимость.

Написав это, мы читаем свою историю вслух нашему спонсору, со-спонсору или другому участнику. Мы можем попросить нашего слушателя вы сказать свои соображения и обратную связь, а также обсудить с ним, что мы чувствуем в результате написанного. Возможно, присутствуют какие-то болезненные или некомфортные эмоции. Также часто бывает, что ваш слушатель может соотнести и идентифицировать себя с различными частями вашей истории, что может быть очень мощным фактором, помогающим нам понять, что мы не одиноки.

Выделив место для того, чтобы рассказать о природе нашей зависимости и о том, какую роль она сыграла в нашей жизни, мы можем сделать паузу и перевести дух.

Далее мы перейдем к формулировке первого шага. Первая половина шага — это признание своего бессилия перед интернетом и технологиями. Вторая половина - признание того, что наша жизнь стала неуправляемой. Что все это значит?

Беспомощность - сильное слово, и оно может иметь для нас разные оттенки. Вместо того чтобы автоматически перебирать их, нам, возможно, будет полезно написать несколько статей, чтобы попытаться дать определение слову "бессилие".

Что значит для меня "бессилие"?

Во время написания этой статьи мы можем подумать о бессилии в контексте нашей инвентаризации на первом этапе: когда во время нашей истории мы чувствовали себя бессильными? Мы также можем написать о бессилии в более общем смысле. Какие, на наш взгляд, есть примеры бессилия? Есть ли у нас ассоциации с бессилием, например, что бессилие — это плохо, или что люди, которые бессильны, слабые или неприятные? Мы стараемся не оценивать эти ассоциации, а просто обращаем внимание на то, что уже есть внутри нас.

Одна из полезных схем, взятая у Анонимных Алкоголиков, заключается в том, что бессилие — это все, что происходит после первой рюмки (или, в нашем случае, первого щелчка - первого участия в проблемном поведении), а неуправляемость — это все, что происходит до первой рюмки.

Оглядываясь на свою историю, скажите, в чем конкретно вы оказались бессильны перед интернетом и технологиями?

Это может быть возможностью облегчить душу, выразить страдания и чувство ловушки, которые многие из нас испытывают перед лицом своей зависимости. Здесь не нужно изображать хорошее лицо - мы позволяем своим эмоциям говорить свободно.

После составления описания первого шага и размышлений о бессилии мы можем почувствовать уверенность в нашем бессилии перед интернетом и технологиями. Но в наших сердцах и умах могут звучать и другие мысли, и нам может быть полезно задать себе обратный вопрос:

Каким образом я чувствую свою власть над интернетом и технологиями?

Часто какие-то части нас самих сопротивляются идее бессилия. "Когда у меня все хорошо, я могу себя контролировать". "Я знаю других людей, которые употребляют больше, чем я, и у них нет проблем". "Если я смогу удержаться от проблемного поведения, я смогу контролировать ситуацию". "Я слишком преувеличиваю; это не зависимость". "Я борюсь с этим, и только я могу решить свои проблемы". Не нужно спорить с этими мыслями. Мы просто пытаемся вынести их все на бумагу и быть честными. Это может стать возможностью честно обратиться к внутренней дилемме бессилия и контроля, с которой многие из нас боролись до прихода в программу, и наши озарения здесь могут стать более глубокими, если мы обсудим их с партнером по выздоровлению. Можно просто высказать эти чувства и двигаться вперед, но также можно уделить время более глубокому изучению наших противоречивых чувств.

Далее мы рассмотрим вторую половину первого шага: неуправляемость. Как и в случае с бессилием, мы можем начать с простого определения неуправляемости в общем смысле и изучить ассоциации, которые оно у нас вызывает. Когда мы читаем это слово, что мы понимаем под ним в буквальном смысле?

Что означает для меня слово "неуправляемость"?

Далее мы рассмотрим идею неуправляемости в контексте нашей собственной жизни. Многие из нас пришли в программу, зная, что у нас есть проблема, поэтому первая половина шага не была для нас чем-то неожиданным. Но помимо проблемы с Интернетом, нам может быть трудно определить другие области нашей жизни, которые являются неуправляемыми: возможно, у нас все хорошо в учебе, карьере и отношениях, и мы считаем, что достигли многого в своей жизни. Возможно, наша проблема с Интернетом кажется нерегулярной маленькой неприятностью, которая появляется и на некоторое время все портит - обычно в самый неподходящий момент. Вот от чего мы хотим избавиться. Но оставьте нетронутым все остальное, что связано с нами и нашей жизнью, — вот к чему мы хотим вернуться!

Однако, получив возможность исследовать, что может означать слово "неуправляемость", многие из нас увидели, насколько глубоко наша зависимость проникла в каждую нашу эмоцию, мысль и действие: как она лишила нас настоящей близости в отношениях, как заставила каждую неожиданную проблему умножиться в десять раз, как посеяла в нашей жизни депрессию и безнадежность и как постоянно и многократно удерживала нас от вложения своих сил в то, что имело для нас наибольшее значение. Мы начали видеть, как наша зависимость вызывала значительные и масштабные проблемы в нашей работе, отношениях и во всем нашем отношении к жизни.

Чтобы начать исследовать неуправляемость, мы можем вернуться к своей истории первого шага. Помимо самого использования интернета и технологий, какие еще сферы жизни мы можем заметить? Были ли потеряны отношения или возможности? Были ли у нас негативные эмоции, которые мы испытывали, или негативные модели поведения, даже если они не были напрямую связаны с использованием ИТ?

Как уже говорилось, некоторые описывают бессилие как то, что п роисходит после первой рюмки, а неуправляемость - как то, что происходит до первой рюмки. Зависимость — это самостоятельная болезнь, но она часто сопровождается, усугубляется или ускоряется другими травмами, психическими и физическими заболеваниями, саморазрушительными моделями поведения, а также трудными и болезненными ситуациями. Мы также можем испытывать неуправляемость в более повседневном смысле: возможно, мы испытываем непреодолимую тревогу, вину или стресс из-за учебы, работы или отношений. Возможно, мы часто оказываемся в дисфункциональных отношениях, возлагаем на себя нереалистичные надежды или испытываем хаос в физической, эмоциональной, умственной, финансовой или духовной сферах. Все вместе эти проблемы часто пробуждают в нас желание обратиться к интернету и технологиям, чтобы успокоиться, отвлечься или решить свои проблемы, несмотря на данные ранее обещания самим себе, что мы никогда больше не будем заниматься подобным поведением. Сейчас мы можем отойти назад и просто уделить время для того, чтобы заметить эти проблемы, которые в прошлом подавляли нашу способность действовать, и написать о них в общих чертах. Это нормально, если нет прямой связи с эпизодом зависимого поведения.

Мы просто исследуем те части нашей жизни, с которыми мы не могли эффективно или полностью справиться самостоятельно.

В каких случаях я чувствую, что моя жизнь была неуправляемой? Где в моей собственной истории я испытывал неуправляемость?

Для меня это было непросто. Я пришел в программу, потому что знал, что у меня есть проблема, так что первая половина шага не была чем-то неожиданным. Но кроме проблемы с Интернетом, моя жизнь была действительно прекрасной: я учился в хорошей школе, работал над тем, что меня увлекало, у меня были друзья и семья, которые меня любили. Просто иногда у меня возникали небольшие проблемы с Интернетом, которые на некоторое время выходили из-под контроля, и все, чего я хотел, - чтобы это прошло. А все остальное во мне и жизни оставить нетронутым — вот к чему я хотел вернуться. Однако, получив возможность исследовать, что может означать неуправляемость, я увидел, насколько глубоко моя зависимость проникла в каждую мою эмоцию, мысль и действие: как она лишила меня значимых отношений, как она заставляла каждую неожиданную проблему умножаться в десять раз, как она сеяла в моей жизни депрессию и безнадежность и как она постоянно и многократно удерживала меня от того, чтобы вкладывать усилия в то, что для меня важно.

После написания мы можем снова выделить время, чтобы ответить на обратный вопрос:

В чем я чувствую, что моя жизнь была управляемой?

Как и прежде, нет необходимости осуждать или спорить с тем, что мы можем найти внутри себя. Мы просто честно говорим об этом и делимся с нашим партнером по выздоровлению.

Теперь мы читаем то, что написали все вместе. У нас ест ь некоторое время, чтобы поразмыслить и дать себе возможность переварить написанное. Затем мы подумаем над следующим вопросом:

Признаю ли я, что бессилен перед интернетом и технологиями и что моя жизнь стала неуправляемой?

Постарайтесь писать честно - здесь нечего скрывать. Времена во второй фразе могут показаться некоторым пользователям не совсем понятными, и поэтому можно сказать "и что моя жизнь была неуправляемой" в прошедшем времени или "и что моя жизнь остается неуправляемой" в настоящем времени. Это позволяет выразить мысль о том, что неуправляемость жизни может быть как в прошлом, так и в настоящем.

Размышляя над первым шагом в целом, мы можем почувствовать глубокое и убедительное "да". Мы можем глубоко осознать, что у нас действительно есть эта зависимость и что она делает нашу жизнь неуправляемой. Это "да" - духовная дверь к глубокому исцелению, которое предлагает данная программа. Когда мы действительно выделим время, внимание и дадим голос проблемам, которые мы испытали из-за нашей зависимости, и поделимся нашими мыслями и переживаниями с сочувствующим слушателем, мы сможем создать прочную основу для дальнейшей работы по шагам. Первый шаг помогает нам обрести смирение, готовность, непредвзятость и принятие помощи на очень глубоком уровне. Чем прозрачнее и искреннее мы идентифицируем себя с Первым шагом, тем выше наш потенциал для трансформации. С течением времени наше опыт Первого шага продолжает углубляться, открывая перед нами новые измерения исцеления и восстановления.

Как только мы почувствуем, что решение принято, мы можем рассмотреть возможность проведения формального ритуала или церемонии, посвященной Первому шагу. Это может быть просто коленопреклонение или сидение в тишине в течение нескольких минут, чтобы поразмыслить над этим шагом, а затем произнести его вслух или беззвучно. Мы также можем сделать этот шаг в природной или духовной среде, которая имеет для нас особое значение.

Размышляя над написанным, мы можем почувствовать нечто более смешанное по отношению к первому шагу. Возможно, какая-то часть нас идентифицирует себя с ним, а другая - нет. Возможно, мы даже чувствуем, что наш ответ на поставленный выше вопрос - "нет". Что бы мы ни написали, мы обсуждаем

это с нашим партнером по выздоровлению и даем себе свободу и время осознать, что означает то, что мы пишем об этом, в связи с нашим жизненным опытом до этого момента. Могут возникнуть сильные эмоции или размышления, и хорошо дать им соответствующее пространство. Если мы хотим углубить наш первый шаг, мы можем принести наши вопросы, сомнения, сопротивления и размышления на наши встречи ITAA и на наши разговоры со спонсором и другими участниками, попросив их узнать больше о том, что первый шаг значит для них. Ниже приведены дополнительные вопросы и материалы для размышления и углубления нашего понимания Первого шага.

Независимо от того, где мы находимся, если мы поде лились написанным с другим участником, мы можем двигаться дальше по этому руководству и продолжать изучать следующие шаги. Мы не выполняем шаги идеально, мы просто выполняем их. Изучив первый шаг, мы перейдем ко второму.

Шаг первый Дополнительные материалы для чтения и вопросы

Дополнительное чтение:

- Больше об алкоголизме: Глава 3 в Большой книге Анонимных Алкоголиков
- Двенадцать шагов и двенадцать традиций Анонимных Переедающих, Шаг 1

Описание зависимости в авторитетном международном медицинском учреждении:

"Люди, страдающие зависимостью, сильно сосредоточены на употреблении определенного вещества или поведении, причем до такой степени, что способность человека функционировать в повседневной жизни становится нарушенной. ***Люди продолжают употреблять вещество, даже если знают, что оно вызывает или будет вызывать проблемы.***

У людей с зависимостью может искажаться мышление и поведение. Изменения в структуре и функционировании мозга вызывают у людей сильное влечение, изменения личности, ненормальные движения и другие виды повед ения.

Многократное употребление может привести к изменениям в работе мозга. Эти изменения могут продолжаться долгое время после того, как

непосредственный эффект вещества или поведения исчезает, или, другими словами, после периода опьянения. Опьянение — это сильное удовольствие, эйфория, спокойствие, обостренное восприятие и ощущение и другие чувства, вызванные веществом или поведением.

Когда у человека появляется зависимость, он обычно вырабатывает толерантность к веществу или поведению, то есть ему требуется большее количество вещества, чтобы почувствовать эффект.

По данным Национального института по борьбе со злоупотреблением наркотиками, люди начинают принимать наркотики по разным причинам, в том числе:

- *чувствовать себя хорошо - ощущение удовольствия, "кайфа" или "опьянения"*
- *чувствовать себя лучше - снять стресс, забыть о проблемах или заглушить чувства, уйти от эмоциональной боли или неприятных переживаний*
- *добиться лучшего - улучшить производительность или мышление*
- *из-за любопытства и давления сверстников или экспериментирование*

Люди, страдающие зависимостью, могут осознавать свою проблему, но не могут остановиться, даже если хотят и пытаются это сделать. *Зависимость может вызывать физические и психологические проблемы, а также межличностные проблемы, например с членами семьи, друзьями или на работе".*

Дополнительные вопросы к первому шагу, которые можно написать:

1. Каковы некоторые из самых разрушительных последствий моей зависимости, которые произошли, несмотря на мои намерения и усилия предотвратить их?
2. Пытался ли я бросить употреблять интернет с помощью силы воли и обнаружил, что не могу?
3. Чувствую ли я горе из-за перспективы потерять свою зависимость? Какое горе я испытываю?
4. Какие сходства или различия я вижу между своей зависимостью и зависимостью Джима в главе 3 Большой книги? Какие мелкие оправдания я использовал, чтобы оправдать свою зависимость?

5. Какие сходства или различия я вижу между моей зависимостью и той, что описана в медицинском описании выше?
6. Увеличивалось ли мое использование интернета и технологий в периоды стресса или сильных негативных эмоций? Какие примеры этого?
7. Как я себя чувствую, когда мое использование технологий выходит из-под контроля? Какие телесные ощущения и эмоции я испытываю?
8. Когда я нахожусь рядом с людьми, которых ценю, погружаюсь ли я в свои устройства или фантазии о пользовании интернетом и технологиями, не в состоянии быть в настоящем моменте? Каковы примеры этого?
9. Были ли случаи, когда использование технологий перестало приносить удовольствие или пользу, но я не мог остановиться?
10. Как я допустил, чтобы моя физическая гигиена или здоровье пострадали из-за моей зависимости?
11. Как я обвинял других людей в своем поведении?
12. Как я сравнивал свою зависимость с зависимостями других людей? Думаю ли я, что моя ситуация "не настолько плоха" или "безнадежна"?
13. Какие поступки я совершал, чтобы поддерживать свою зависимость, которые полностью противоречили моим убеждениям и ценностям?
14. Как меняется моя личность, когда я погружаюсь в свою зависимость?
15. Манипулирую ли я другими людьми, чтобы поддерживать свою зависимость? Как?
16. Использовал ли я свою зависимость, чтобы изменить или подавить свои чувства? Что я пытался изменить или подавить?
17. Считаю ли я, что могу продолжать общаться с людьми и сообществами, связанными с моей зависимостью? Считаю ли я разумным оставлять у себя приложения, устройства или предметы, связанные с моей зависимостью, чтобы "напоминать себе" или проверять своё выздоровление? Если да, то почему?
18. Думаю ли я, что после некоторого времени чистоты или при других жизненных обстоятельствах я смогу контролировать свое употребление или иметь возможность выбирать, какое поведение я могу контролировать, а какое нет?
19. Признаю ли я, что могу никогда не вернуть контроль, даже после длительного периода воздержания? Признаю ли я, что даже если в будущем смогу

безопасно вернуться к определенным привычкам, я не смогу выбирать, какие из них будут безопасными для меня?

20. Какой будет моя жизнь, если я полностью сдамся?
21. Могу ли я продолжить свое выздоровление без полной капитуляции?
22. Если я думал о том, чтобы употребить или как-то проявить свою зависимость, поделился ли я этим со своим спонсором или рассказал кому-то еще?
23. Готов ли я следовать указаниям своего спонсора?
24. Готов ли я регулярно посещать собрания?
25. Готов ли я приложить все усилия для восстановления? Каким образом?
26. Примирился ли я с тем, что я зависимый?
27. Примирился ли я с тем, что мне придется делать, чтобы оставаться чистым?
28. Как принятие своей болезни необходимо для моего дальнейшего выздоровления?

Шаг 2: Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.

Второй Шаг вводит понятие "Сила, которая больше нас самих", и именно здесь мы начинаем работать с духовными понятиями нашей программы. Некоторые из нас приходят в ITAA с уже существующими отношениями с Высшей силой, в то время как у других участников Второй шаг может вызвать вопросы или сопротивление. Для начала мы можем рассказать о некоторых эмоциях и убеждениях, связанных с различными понятиями, которые рассматриваются в этом шаге.

Мы можем начать с изучения понятия "Силы, более могущественной, чем мы сами". Здесь мы исследуем, что может означать эта фраза для нас лично. Наши ответы не обязательно должны иметь явно духовный подтекст. В данный момент мы можем просто размышлять над словами этой фразы в самом общем смысле. Если мы подходим к этим шагам с религиозной точки зрения или исследуем какую-либо веру, мы можем посмотреть на этот вопрос свежим взглядом, как ребенок. Мы стараемся просто рассмотреть это понятие и увидеть, какие ответы естественно возникают, а также какие ассоциации у нас есть. Вы можете подумать о том, какие ассоциации вызывает у вас слово "сила", а также понятие "больше".

Как и в случае с предыдущими вопросами, не волнуйтесь, если вам покажется, что вы не написа ли ничего особенно глубокого или связного, или если вы не знаете, куда приведут вас ваши ответы.

Что значит для меня "сила"?

Что значит "больше"?

Что может означать для меня фраза «Сила, более могущественная, чем мы сами"?

Когда я впервые присоединился к программе, это вызвало у меня много вопросов и сопротивление, и в конце этой главы я написал раздел "Для атеистов и агностиков" о моем личном опыте человека, которого оттолкнуло духовное

измерение программы; если вы чувствуете то же самое, моя история может оказаться полезной.

Ниже я предлагаю несколько предложений по проработке этого шага и прояснению некоторых мыслей и убеждений.

Я считаю полезным потратить некоторое время на обдумывание слов "вера", "сила больше нас самих" и "здравомыслие". Как и все остальное в этом руководстве, мое предложение исследовать эти слова является лишь предложением - в любое время, пожалуйста, не стесняйтесь доверять своей интуиции и записывать те мысли и размышления, которые приходят вам в голову. Многие из моих спонсоров считают полезным развивать личное отношение к формулировке этого шага. Я часто рекомендую начать с изучения понятия "сила больше, чем мы сами".

Далее мы рассмотрим слово "здравомыслие".

Что значит для меня "здравомыслие"?

При ответе на этот вопрос не обязательно связывать его непосредственно с нашей личной историей, хотя это может быть полезно. Ассоциируются ли какие-либо модели поведения или черты характера с этим качеством? Есть ли у вас опыт или воспоминания о том, как вы чувствовали себя особенно здравомыслящим?

Некоторые из нас, особенно после размышлений над своей историей первого шага, могут почувствовать, что не готовы ответить на этот вопрос. Нам может показаться, что мы так долго боролись со своей болезнью, что понятие здравомыслия стало для нас чем-то далеким. До ITAA я, конечно, никогда не испытывал здравомыслия, которое я обрел благодаря выздоровлению.

Есть ли у меня какие-либо поведения или черты характера, которые, по моему мнению, связаны с качеством здравомыслия?

Есть ли у меня опыт или воспоминания о том, как я чувствовал себя в здравом уме?

Существует два подхода к пониманию слова "здравомыслие". С одной стороны, мы можем понимать его в связи с его корнем, sanitas, который означает "хорошее здоровье". Другими словами, в настоящее время мы больны, и Второй

шаг говорит о вере в возможность возвращения к хорошему здоровью. Мы также можем понимать слово "здравомыслие" как приближение к значению слова "безмятежность" - спокойствие, умиротворенность, заземленность, ясность.

Некоторым из нас, особенно после размышлений об инвентаризации в рамках Первого шага, может показаться, что мы не готовы к размышлениям о здравомыслии. Нам может показаться, что мы так долго боролись с нашей болезнью, что понятие здравомыслия для нас - далекое понятие. Поэтому, рассмотрев, что может означать здравомыслие для нас лично, мы можем посмотреть на понятие «безумие». Возможно, мы захотим обратиться конкретно к нашей собственной жизни и опыту борьбы с зависимостью. Есть ли в нашей жизни конкретные случаи, которые мы вспоминаем и думаем про себя: "Это было безумие"? Попробуйте написать о том, что именно заставляло вас чувствовать себя безумным. Мы также можем подумать над определением безумия, которое означает: "Пытаться делать одно и то же снова и снова, ожидая других результатов".

Что значит для меня "безумие"?

Какие стороны моей жизни в период активной зависимости были нездоровыми?

Приходилось ли мне делать что-то снова и снова и ожидать другого результата?

Последний термин, который мы можем рассмотреть, — это "вера". Независимо от нашей духовной принадлежности, мы можем извлечь пользу из искреннего размышления о том, что это слово значит для нас. Вера — это древнее человеческое понятие, и на протяжении времени оно означало много разных вещей для разных людей. Здесь мы попытаемся написать о том, что оно значит для нас лично. Что значит верить во что-то? В чем разница между верой и знанием? Есть ли у вас какие-либо суждения или эмоции, связанные с понятием веры?

Что значит для меня "вера"?

В чем разница между верой и знанием?

Есть ли у меня какие-то суждения или эмоции, связанные с понятием веры?

На этом этапе полезно перечитать работу, которую мы проделали в Шаге первом, и спросить себя:

Верю ли я в то, что своими силами смогу вернуть себе здравомыслие? Почему да или почему нет?

Искренне сделав Первый шаг, мы признали, что совершенно бессильны перед своей зависимостью и что, несмотря на попытки самостоятельно контролировать и исправлять свои проблемы, наша жизнь стала неуправляемой. Если какая-то часть нас ответила "да" на вышеприведенный вопрос или какая-то часть нас продолжает верить, что ключ к победе над зависимостью лежит в нашей силе воли, мы можем написать об этих новых чувствах, которые появились, и поделиться ими с другими участниками. Возможно, нам также захочется вернуться к первому шагу. Если мы твердо отвечаем "нет" на поставленный выше вопрос, обратите внимание и напишите, какие эмоции или мысли сопровождают это признание.

Признание своей полной беспомощности перед лицом зависимости, хотя и является полезным, может также вызвать чувство безнадежности. В глубине своей зависимости мы могли думать, что выхода нет. Возможно, мы даже фантазировали о том, что это будет нашей судьбой до конца жизни. Снова и снова пытаясь вырваться из разрушительных шаблонов, какая-то часть нас пришла к убеждению, что помощь уже невозможна. Я был неисправим, не поддавался лечению, был сломлен. С любовью и нежностью Второй шаг открывает другую возможность.

Начнем с того, что рассмотрим слово "может" в этом шаге. " Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие ". Другими словами, мы поверили в то, что можно излечиться от зависимости. Мы можем даже не знать с уверенностью, возможно ли это! Но мы можем поверить в то, что такая возможность существует. Эта возможность и этот маленький шаг доверия - та почва, на которой мы можем начать сеять подлинную

открытость к получению помощи от чего-то, что находится за пределами наших собственных сил и понимания.

Вера во что-то — это форма доверия. Нам, зависимым, часто бывает трудно доверять чему-то вне себя. Некоторые из нас, возможно, пережили травматический разрыв доверия. Стоит признать, что это может быть трудно, и это нормально. Если мы чувствуем препятствия на пути к доверию, мы можем написать немного о прошлом опыте, который заставляет нас не доверять чему-то или кому-то, кого мы не можем полностью контролировать или понимать.

Приходилось ли мне доверять или верить в кого-то или во что-то, что впоследствии причиняло мне боль?

Поскольку наша зависимость влияет на наше мышление, сознание, освобождение места для веры в то, что мы не до конца понимаем, — это мощный шаг к тому, чтобы вырваться из тисков нашей зависимости. Один из самых прямых способов поверить в то, что нечто, находящееся за пределами наших собственных сил, действительно может помочь нам выздороветь, — это признать, что миллионы людей, страдающих такой же болезнью, как зависимость, на самом деле выздоровели от нее благодаря Двенадцати Шагам, и что они живут полной жизнью, десятилетиями полностью освобождаясь от своей зависимости.

Считаю ли я, что долгосрочное выздоровление возможно для меня лично? Почему да или почему нет?

Признав, что мы бессильны перед своей зависимостью, когда пытаемся справиться с ней в одиночку с помощью силы воли, Второй шаг предлагает нам признать, что нам все еще может помочь нечто большее, чем мы сами. Начнем с того, что признаем, что на самом деле существует Сила, которая больше нас самих.

Могу ли я представить себе какой-либо объект, сущность, существо или силу, которые в корне неподвластны моему собственному контролю и воле? Что в этом предмете, который я назвал, находится вне моего контроля?

Существует огромное разнообразие концепций, к которым обращаются выздоравливающие при работе по Второму Шагу, и нам было бы полезно спросить других людей о том, как они относятся к своей Высшей Силе. Некоторые члены обращаются к Богу и/или другим духовным существам, силам и энергиям. Члены сообщества также обращаются к природе, физической вселенной, таким понятиям, как Любовь или Служение, настоящий момент, жизнь, сообщество ITAA, наше высшее "Я", коллективная мудрость или духовные принципы 12 Шагов. Этот список ни в коем случае не является предписывающим или исчерпывающим. Каждому из нас предлагается найти ту Высшую Силу, которая наиболее благоприятна для нашего личностного роста и возвращения к хорошему здоровью. Мы можем вспомни ть, что это сила, которая по определению может помочь нам излечиться от зависимости, и что мы вольны определять эту силу так, как нам наиболее полезно.

Тем, кто является атеистом или агностиком и испытывает трудности с духовными последствиями Второго Шага, может быть полезен мой опыт и размышления о работе по Шагам в качестве атеиста: Мо й опыт духовного атеиста. Существует также очень богатая литература о работе по Двенадцати Шагам в качестве атеиста или агностика, и в ITAA есть несколько встреч атеистов и агностиков, где мы можем общаться с другими участниками.

Чтобы лучше понять, какой тип Высшей силы будет наиболее полезен для нашего собственного выздоровления, мы можем рассмотреть, чего бы мы хотели и чего бы не хотели в своей Высшей силе.

Какими качествами я хотел бы наделить эту Силу, превосходящую меня самого?

Какими качествами я хотел бы, чтобы эта Сила, превосходящая меня самого, не обладала?

Пишите свободно, как я могу понять Силу, которая больше меня, описанную во Втором шаге, таким образом, чтобы это было полезно лично для меня?

Вера не обязательно должна быть тождественна знанию. Ничего страшного, если наше представление о Высшей силе туманно. Пока что мы просто пытаемся придать этой Высшей силе хоть какую-то начальную форму, думая о том, что в ней может помочь нам вернуться к здравому смыслу. С другой стороны, некоторые из нас могут иметь очень четкое представление о природе этой Силы, и это тоже нормально.

У разных членов сообщества будут разные представления о Силе, превосходящей их самих. Уникальные мысли, которые у нас возникают, очень важны, и мы получаем пользу от того, что делимся ими с другими. После обдумывания некоторых значений, заложенных во Втором Шаге, наши общие мысли могут стать более точными и отражать наш характер и жизненный опыт. Внимательный слушатель, а также практика написания и перечитывания могут помочь выявить более глубокие вопросы или наблюдения.

Верю ли я в то, что сила, превосходящая меня самого, может вернуть мне здравомыслие? Почему да или почему нет?

Признав, что мы бессильны самостоятельно исправить свое состояние, Второй шаг спрашивает, верим ли мы, что какая-то другая Сила, помимо нас самих, может помочь нам вернуться к здравомыслию. Второй шаг предполагает, что мы можем быть бессильны, но не беспомощны. Вспоминая свое понимание силы вне себя, природы веры и того, как выглядит здравомыслие, верите ли вы, что существует сила вне себя, способная улучшить ваше состояние? Потратьте время на то, чтобы объединить свои мысли по этим темам в размышления о Втором шаге.

Если мы обнаружим, что слова Второго Шага откликаются в нас и мы можем полностью с ними согласиться, мы можем осознанно принять то значение, которое этот Шаг приобрел для нас. Мы можем пойти в особое место в особое время, чтобы сделать этот Шаг, или сделать его с нашим спонсором или другим доверенным участником, который может поддержать нас.

Обратите внимание, что Второй шаг включает в себя веру в то, что сила, превосходящая нас самих, может вернуть нам здравомыслие. Это не значит верить, что такая сила вернет нам здравомыслие. Все, во что мне нужно поверить, чтобы завершить Второй шаг, — это то, что может существовать некая Сила, способная

помочь мне справиться с моей зависимостью. Это значит поверить в то, что решение возможно, и что оно лежит за пределами меня самого. С этим мы готовы перейти к Третьему шагу.

Шаг второй Дополнительное чтение и вопросы

- Двенадцать шагов и двенадцать традиций Анонимных Алкоголиков, Шаг 2
- Двенадцать шагов и двенадцать традиций Анонимных Переедающих, Шаг 2
- **АП 12 & 12, с.13:**

"АП не говорят нам, что мы должны верить в Бога - только в то, что Сила, превосходящая нас самих, может вернуть нам здравомыслие. Нам предлагается определить эту Силу так, как мы хотим, и относиться к ней так, как нам удобно. АП лишь предлагает нам оставаться открытыми для духовного роста и проявлять терпимость к другим, не критикуя и не пропагандируя на собраниях АП конкретные религиозные доктрины."

- Руководство по работе по шагам Анонимных Наркоманов:

"Некоторые из нас сопротивляли сь этому шагу, потому что думали, что он требует от нас религиозности. Ничто не может быть дальше от истины. В программе АН нет ничего, абсолютно ничего, что требовало бы от члена быть религиозным. Идея о том, что "любой может присоединиться к нам, независимо от... религии или ее отсутствия", горячо поддерживается нашим сообществом. Наши члены стремятся быть гибкими в этом отношении и не допускают ничего, что могло бы угрожать безусловному праву каждого зависимого развивать свое собственное понимание Силы, более могущественной, чем они сами. Это духовная, а не религиозная программа".

Дополнительные вопросы второго шага:

1. Есть ли у меня какие-то страхи или колебания по поводу Второго шага? Какие они?
2. Есть ли какие-то действия, которые помогут мне отпустить или преодолеть эти страхи?
3. Если мы испытываем сильные обиды или сопротивление в отношении религии, мы можем написать историю наших отношений с религией. Оглядываясь на свою жизнь, мы пишем ½ - 2 страницы о том , как менялось

наше отношение к религии с течением времени, на что мы обижались, и о любых действиях, поведении или мыслях, которыми мы причинили вред себе или другим, или о том, как мы способствовали своим обидам. Возможно, мы также захотим записать обиды на любые религиозные или духовные концепции, которые мы видим в 12 шагах, или на концепцию духовности в ITAA. После того, как мы написали это, мы зачитываем это вслух другому участнику.

4. Испытывал ли я моменты здравомыслия в процессе выздоровления? Какие именно?
5. Принимал ли я безумные решения в результате своей зависимости? Увольнялся ли я с работы или пренебрегал ею, оставлял ли дружбу и другие отношения или отказывался от достижения других целей, потому что они мешали мне употреблять?
6. Как я реагировал или не реагировал на происходящее? Как в моей жизни нарушилось равновесие?
7. Не является ли частью моего безумия убежденность в том, что моя зависимость — это моя единственная проблема?
8. Когда мы действовали в соответствии с навязчивой идеей употреблять, даже зная, к каким результатам это приведет, что мы чувствовали и думали перед этим? Что заставляло нас продолжать?
9. Какие вещи я считаю примером здравомыслия?
10. Во что я верю?
11. Почему выздоровление является процессом?
12. Что значит для меня надежда?
13. Как практика доверия может помочь мне в моем выздоровлении?
14. Каким образом я практикую непредвзятость и открытость в своем выздоровлении сегодня?
15. Как работа над остальными шагами может помочь мне в восстановлении здравомыслия?
16. Какие ожидания я связываю с возвращением к здравомыслию? Они реалистичны или нереалистичны?
17. Каким образом изменилась моя жизнь с начала выздоровления? Верю ли я, что возможны дальнейшие изменения?
18. Какие действия я могу предпринять, чтобы помочь себе в процессе обретения веры?

Если вы все еще боретесь с духовными понятиями Второго шага, не стесняйтесь прочитать мой опыт и размышления о работе по шагам в качестве атеиста.

Для атеистов и агностиков

Я атеист. Я пришел в ITAA, имея много обид на религию, и я проецировал свои обиды на программу. Я боролся с формулировками двенадцати шагов, а также с понятиями "сила больше меня самого" и "Бог как я его понимаю" (на которые ссылаются в литературе АА). На самом деле, они не только были камнем преткновения, но и заставляли меня чувствовать злость, оборону и пренебрежение. Во мне возникло так много аргументов о том, почему шаги неправильные или непоследовательные. Я не думал о себе как о человеке, испытывающем активную неприязнь к религии, но я чувствовал угрозу от того, что воспринимал как навязывание мне религиозных убеждений.

По этой причине я избегал работы по шагам и чтения литературы. Но я слышал, что не обязательно работать по шагам, чтобы быть в программе, и я с осторожностью узнал правду об этом. Даже если я открыто рассказывал на собраниях, что не работаю по шагам, или что я атеист, или что я борюсь с религиозным подтекстом, который я воспринимаю, никто меня не выгонял. Меня просто поблагодарили за мой опыт. Это было удивительно для меня.

Позже в моей программе я действительно начал бороться за трезвость, и я решил попробовать работу по шагам и литературу. Я купил экземпляр "АП 12 и 12" и организовал группу чтения с несколькими другими членами, где мы по очереди читали отрывки и затем делились ими. Во время этих сеансов чтения я смог высказать многие свои обиды, злость и страхи. Я говорила о том, что, по моему мнению, было не так в тексте, и почему я так считаю. Как и на встречах, мои партнеры по чтению сочувственно выслушивали меня и предлагали свои размышления или вопросы, чтобы помочь мне привести свои мысли и эмоции в более четкое состояние.

В ходе этого процесса моя защитная реакция и страх постепенно ушли. Я понял, что никто не угрожал мне и не давил на меня, чтобы я принял какую-то конкретную идеологию. Была только книга в моих руках, честный рассказ других людей, которые разделяли мою проблему, и неосуждающее и сострадательное принятие. Я рассматривал программу с точки зрения "все или ничего": я против

религии, и в программе есть место только для одного из нас. Но я понял, что это не обязательно должно быть так. До этого я читал много других книг, и иногда в них говорилось то, во что я не верил, но это не значит, что я должен был отвергать эти книги целиком. Я мог прост о относиться к литературе 12 шагов как к ресурсу, как я относился к любой другой книге, которую я читал. Я увидел, что изучение новых точек зрения не обязывает меня принять их. Постепенно я почувствовал, что могу стать более непредвзятым к тому, что читаю.

Когда я отпустил свою борьбу за правоту, передо мной открылось огромное измерение выздоровления. Я заметил, что проецировал свои собственные представления о "духовности" на программу, а затем атаковал эти представления. Но теперь я мог подойти к этому по-другому. В свободе, которую дала мне непредвзятость, я понял, что я духовный человек: есть вещи, которые я не понимаю, но которые все же волнуют меня, я провожу время, задаваясь глубокими вопросами, и мной движет поиск смысла, связи и цели. Я всегда это знал, но считал, что в ITAA нет места для этой стороны моего духовного существования. Теперь я начал понимать, что время и энергия, которые я вкладываю в программу, могут стать возможностью углубить мой собственный поиск смысла, как я его понимаю.

Было еще несколько озарений, которые помогли мне, особенно в отношении формулировок шагов. Одним из таких озарений было понимание того, что у слова "больше" есть второе значение, которое может также означать "за пределами" (как в слове "большой Нью-Йорк"). Таким образом, "сила больше меня" може т также означать "сила вне меня". Это открыло еще одну дверь. В этом смысле я понял, что даже камешек — это сила вне меня. И я понял, что один из важных аспектов второго шага — это осознание того, что я не единственная сила во Вселенной. Хотя было бы иррационально верить, что я являюсь единственной (или самой большой) силой во Вселенной, что я могу быть всемогущим, всеведущим и исключительно доброжелательным, в глубине души я действительно верил, что должен быть таким. Я чувствовал, что любые изменения в мире находятся в моих руках. Это было одновременно карающим и пьянящим. Но теперь я мог освободить пространство, чтобы обратить свое внимание на многие вещи, которые были совершенно не в моей власти: приливы и отливы океана, течение времени, эмоции и поступки других людей. В прошлом зацикливание на этих вещах всегда приносило мне дискомфорт. На самом деле, я считал, что это менталитет жертвы - зацикливаться на том, что мне неподвластно. Теперь я мог без стыда практиковать связь с силой вне себя".

Одна из очень простых формулировок для шагов 1-2-3 выглядит следующим образом: "Мне нужна помощь, помощь где-то рядом, я получу помощь". Шаг второй — это просто поверить в то, что помощь где-то рядом: что решение проблемы зависимости существует, и что оно лежит за пределами нас самих. Из историй миллионов выздоровевших зависимых мы знаем, что психическая болезнь зависимости поддается лечению. Помощь возможна.

Как атеист, моей высшей силой иногда было само сообщество ITAA, но в большей степени я остановился на концепции природы. На фундаментальном уровне это практика приближения к тому, что я не могу контролировать или полностью понять, к тому, что таинственно и в корне вне меня. Это изменило мою жизнь. По мере того, как я примирялся со своими обидами на религию, я также обнаружил, что стал более открытым для истин других людей, исследующих понятие высшей силы, как в рамках известных религий, так и вне их.

Шаг 2.5: Определение трезвости

Признав, что мы бессильны перед интернетом и технологиями, что наша жизнь неуправляема, и поверив в то, что долгосрочное выздоровление возможно, мы теперь уделим немного времени практическому вопросу трезвости.

Проще говоря, трезвость — это воздержание от компульсивного использования интернета и технологий. Однако понимание и определение термина "компульсивное использование интернета и технологий" может быть разным.

Есть два инструмента, которые, по нашему мнению, помогают сфокусироваться на трезвости: воздержание от ненужного использования интернета и технологий и определение верхней, средней и нижней границ.

Мы можем стремиться воздерживаться от любого и всякого ненужного использования интернета и технологий. Например, мы можем понимать "необходимое" как строго необходимое для работ ы, выздоровления, здоровья, финансов и трезвой связи с близкими. Следуя этому принципу, мы не используем интернет и технологии для развлечения, удовлетворения любопытства, а также для того, чтобы заглушить эмоции или управлять ими. Мы работаем с другими опытными членами, чтобы помочь определить, что для нас означает необходимость. Если мы замечаем, что отклоняемся от этого принципа, мы принимаем меры. Мы звоним, идем на собрание и изучаем, какие причины или стрессы толкают нас на такие поступки. Возможно, у нас есть базовая потребность, которой мы пренебрегаем и которая требует нашего внимания.

Когда только начинается процесс выздоровления, многие из нас задаются вопросом: *" Сколько я могу позволить себе, прежде чем потеряю контроль? "* Однако многие из тех, кто добился стабильной трезвости, со временем начинают думать иначе: «Каким образом можно дальше держаться от риска?». Другими словами, мы становимся готовы отпустить гораздо больше технологических привычек, чем может показаться на первый взгляд. Мы не играем с огнем, не пытаемся умеренно контролировать проблемное поведение и не пользуемся вещами, которые иногда вызывают зависимость. Вместо того чтобы определять все

вещи, которые нам нельзя делать, мы определяем самое необходимое и избегаем всего остального.

Хотя это может показаться сложным, на практике мы убедились, что это более легкий путь. Он освобождает нас от постоянной борьбы за контроль, переговоры, распределение, управление или умеренное использование ненужных технологий. Мы удовлетворяем свои потребности в развлечениях, любопытстве, общении и отдыхе более здоровыми и устойчивыми способами. В результате наша жизнь стала более разумной, спокойной, насыщенной и счастливой.

Вот несколько вопросов, которые помогут нам поразмыслить над этим руководством и понять, может ли оно быть полезным для нас в нашем собственном выздоровлении:

Какое поведение в Интернете и с помощью технологий необходимо (например, для моей работы, выздоровления, здоровья, финансов и трезвой связи с близкими)?

Какие из моих действий, связанных с интернетом и технологиями, не являются необходимыми?

В отношении каких моделей поведения, связанных с интернетом и технологиями, я не уверен, нужны ли они или нет?

Какие страхи, колебания или огорчения я испытываю в связи с перспективой отказаться от ненужного использования интернета и технологий?

Могу ли я попробовать воздержаться от использования интернета и технологий в течение 90 дней?

Второй инструмент, который может помочь нам определить трезвость и который мы можем использовать в сочетании с вышеупомянутым принципом, — это выписывание верхней, средней и нижней линий.

Написание верхней, средней и нижней линий — это метод определения трезвости от интернет-зависимости и технологической зависимости. Четко признав, что мы бессильны перед интернетом и технологиями и что наша жизнь неуправляема, прежде чем перейти к третьему шагу, мы потратим некоторое время на написание верхней, средней и нижней линий, чтобы обеспечить некоторую ясность и руководство для нашего выздоровления. Эти линии также иногда называют зеленым, желтым и красным кругами. Существуют и другие методы определения трезвости, но многие члены ITAA, в том числе и я, нашли этот метод чрезвычайно полезным.

Написание верхней, средней и нижней линий — это способ нарисовать карту нашего аддиктивного поведения. Я не думаю о них как о "правилах" правильного и неправильного поведения; скорее, это просто способ получить представление о форме нашего личного аддиктивного поведения. Хотя все мы страдаем от общей болезни, она проявляется по-разному: одни люди борются с видео, другие - с чтением новостей, третьи - с социальными сетями и коммуникациями. Некоторые люди борются со всем этим. Это упражнение поможет вам выяснить, какие модели поведения являются для вас проблемными, чтобы вы могли начать осознавать свои переживания и наметить безопасные пути через опасную территорию. В идеале это упражнение нужно выполнять вместе с вашим спонсором, со-спонсором или другим партнером по выздоровлению. Я объясню, как это упражнение работает, а затем в качестве примера приведу свои собственные нижнюю, среднюю и верхнюю линии.

Верхние линии (зеленые границы) — это действия, которые повышают нашу самооценку. Они включают в себя здоровое и приносящее пользу поведение в интернете и технологиях, поведение и деятельность вне сети, которые нам нравятся и к которым мы стремимся, вещи, которые мы хотим для нашей трезвой жизни, а также инст рументы и практики выздоровления, которые поддерживают нашу трезвость и стабилизируют нас в выздоровлении. Верхние линии — это те действия и модели поведения, которые мы хотим для себя в выздоровлении (работа над проектом, которым мы увлечены, проведение времени с семьей, физические упражнения), а также инструменты на шей программы выздоровления (посещение собраний, медитация, звонки членам сообщества). Мы также можем включить поведение в сфере ИТ, которое является здоровым для нас (использование ИТ в

продуктивных целях, соответствующих нашим ценностям, один день в неделю для отключения от сети, использование флип-телефона).

Средние линии (желтые границы) — это наши триггеры. Это ситуации или действия, которые могут вызвать желание компульсивно использовать интернет и технологии. Это может быть как деятельность, связанная с техникой, например онлайн-покупки или проверка электронной почты, так и деятельность, не связанная с техникой, например приближающийся дедлайн или путешествие. Мы воздерживаемся от средних линий, связанных с технологиями, когда в них нет острой необходимости. Средние линии — это вещи, которые сами по себе не запускают цикл привыкания, как наши нижние линии, но которые постоянно вызывают желание перейти на нижние линии. Средние линии могут быть ИТ-поведением (покупка чего-либо в Интернете, прослушивание подкастов), а могут быть ситуациями или эмоциями (чувство одиночества, пропуск дедлайна, путешествие). Многие пользователи считают полезным разделить свои средние линии на различные части. Например, есть триггерные ситуации, которые мы не можем контролировать, другие, которые мы контролируем, но они иногда необходимы для нашей работы, и третьи, которые не являются необходимыми, но сами по себе не вызывают у нас привыкания. Для тех, кто использует цветовую схему "зеленый, желтый, красный", может быть полезно представить, что средние линии простираются от "светло-желтых" действий до "темно-оранжевых".

Нижние линии (красные границы) — это то, чего мы должны избегать, чтобы не поддаваться пагубным привычкам. Это не подлежащие обсуждению границы, которые мы устанавливаем, чтобы удержаться от зависимости. Нижние линии включают в себя деструктивное поведение, которое характеризует самые сложные стороны нашей зависимости. Один из способов представить себе нижние линии — это определить те вещи, которые, начав, вы не можете остановить, а остановившись, вы не можете не начать снова. Это те модели поведения и ситуации, от которых каждый из нас старается полностью воздерживаться. Пунктами в ваших нижних строках могут быть конкретные сайты или приложения (например, youtube, reddit, instagram) или проблемное поведение или чувства (например, просмотр порнографии, навязчивый сбор ненужной информации или видеоигры). Полезно быть как можно более четким и конкретным в этих пунктах, поскольку наша зависимость может воспользоваться двусмысленностью и начать нас разводить.

Многие из нас используют свои нижние границы, чтобы определить, что значит для них "рецидив". Для каждого поведения, которое вы рассматриваете в качестве нижней границы, честно спросите себя, испытывали ли вы чувство, что не можете остановиться, как только начали, или не можете удержаться, как только остановились. Ответы могут показаться неудобными или даже неожиданными. Это нормально. Просто будьте внимательны и постарайтесь позволить себе быть полностью честным.

В качестве примера здесь приведены мои верхняя, средняя и нижняя линии. Я также призываю вас обратиться к другим пользователям за другими примерами нижних, средних и верхних линий.

Верхние линии ИТ

- ДУШЕВНОЕ СПОКОЙСТВИЕ
- продуктивное использование интернета и технологий в соответствии с моими целями
- ведение журнала использования
- резервирование использования по средней линии
- отключение телефона и компьютера на час, полдня или целый день
- позволять себе отвечать на сообщения в течение нескольких дней
- не накапливать файлы
- не просматривать личные сообщения, кроме как в установленные часы каждый день, и закрепить это за другим пользователем.

Верхние линии не ИТ

- ДУШЕВНОЕ СПОКОЙСТВИЕ
- забота о своем внутреннем ребенке
- принимать день за днем
- ежедневные утренние телефонные разговоры с моими партнерами по выздоровлению
- писательство, медитация, работа над шагами
- физические упражнения; сон; уход за собой
- другие телефонные звонки в сообществе
- посещение собраний
- спонсорство других
- связь с близкими друзьями и любимыми людьми

- последовательный распорядок дня утром и вечером
- уборка
- приготовление пищи
- личная гигиена
- обращение за помощью
- разрешить себе не делать ничего продуктивного в течение ДНЯ
- позволить себе полностью сосредоточиться на том, чтобы не употреблять.

Поведение по средней линии (триггеры)

- просмотр продуктивных онлайн-видео;
- просмотр фильмов с другими людьми;
- прослушивание музыки или молитв;
- чтение новостей, любое длительное цифровое чтение;
- необходимость купить что-то в Интернете;
- необходимость найти "лучшее" из того, что есть в Интернете;
- необходимость задать вопрос "Гуглу"; проведение неопределенных исследований в Интернете;
- длительные периоды работы с электронной почтой.
- Youtube за пределами рабочего стола

Ситуации средней линии (триггеры)

- путешествия;
- выполнение большого количества продуктивной работы на компьютере;
- проверка входящих сообщений в последний час перед сном;
- чувство HALT (голод, злость, одиночество, усталость);
- друг отменяет мои планы;
- испытываю другие компульсии (еда, работа, выпивка, покупки, чтение);
- период расслабления непосредственно после периода интенсивной работы;
- нахождение рядом с людьми, которые обсуждают интернет и технологии;
- проверка телефона при пробуждении до завершения утренней гигиенической процедуры, физических упражнений и медитации;
- чувствовать обиду, раздражение или беспокойство;
- чувство подавленности; чувство депрессии;
- ощущение изоляции; нежелание ходить на собрания в ITAA;

- ожидание получения важного сообщения; общение с родителями; получение неутешительных новостей;
- конфликт или напряжение с другим человеком;
- навязчивые попытки спроецировать, что думает или чувствует обо мне другой человек;
- чувство тревоги по поводу того, как ситуация сложится в будущем;
- чувство стыда за то, как ситуация сложилась в прошлом.

Поведение на нижней линии (рецидив)

- Просмотр развлекательных онлайн-видео
- Просмотр телевизора или фильмов в одиночестве
- Просмотр телевизора или фильмов в самолете
- Порнография, мастурбация или цифровая эротика любого рода
- Мгновенные сообщения в нерабочее время регистрации
- Социальные сети в нерабочее время
- Видео/компьютерные игры в любой форме
- Tinder и подобные приложения для знакомств.

Нижние линии ситуации (рецидив)

- Неконтролируемые приступы любого поведения, связанного с Интернетом и технологиями.

Вы можете заметить, что мои средние строки - самый большой раздел, а верхние - второй по величине. Сначала мы можем подумать, что нижние строки являются самой важной частью - в конце конц ов, разве не они определяют нашу трезвость и включают самые опасные действия? Однако я обнаружил, что на ежедневной основе именно мои средняя и верхняя линии помогают мне оставаться трезвым. Я не участвую в ИТ-поведениях средней линии без крайней необходимости. Сначала я думал, что это сделает мое выздоровление более трудным, но на самом деле все стало намного проще: когда я избегаю своих триггеров, я перестаю их запускать. Свобода от случайных и неконтролируемых побуждений — это чудо, которое можно испытать, будучи зависимым всю жизнь. На самом деле, я не только избегаю своих триггеров, но и меняю их на противоположные: так что, обнаружив, что я занимаюсь средней линией, я обращаюсь к верхним линиям. Когда я замечаю, что нахожусь в средней линии без

какой-либо веской причины, или оказываюсь в ситуации или эмоции средней линии, я четко осознаю, что нахожусь на опасной территории и что мне нужна помощь. В этот момент я обращаюсь к верхним линиям - иду на встречу, звоню, делаю зарядку, убираюсь в комнате, вздремну. Я инвестирую в свое выздоровление, пока не стало слишком поздно. Действительно, мои нижние линии определяют только мои рецидивы; мои верхние линии определяют мою трезвость. Это жизнь, которой я живу каждый день, и это то, куда я направляю свою энергию.

Наши верхняя, средняя и нижняя линии не обязательно должны быть идеальными. Они могут меняться и расти со временем, по мере того как мы открываем для себя новые части нашего индивидуального ландшафта. Если вы не знаете, с чего начать, попробуйте просто написать по три записи для каждой категории.

Написание верхней, средней и нижней линии — это способ углубить понимание своего аддиктивного поведения. Это не правила для контроля над собой или достижения совершенства. Мы не выбираем, что вписать в каждую линию, мы сами определяем, чему в ней место. Запись наших линий помогает нам дать формулировку конкретным видам поведения, которые вызывают у нас проблемы, чтобы мы могли начать более осознанно относиться к своему опыту и наметить безопасные пути в нашей повседневной жизни.

Найдите время, чтобы написать для себя верхнюю, среднюю и нижнюю линии.

Наши верхняя, средняя и нижняя линии не обязательно должны быть идеальными. Они часто меняются и растут со временем, по мере того как каждый из нас открывает для себя новые части нашего индивидуального ландшафта. Важно, что мы практикуем строгую честность и обращаемся к опытным, трезвым членам сообщества, чтобы они дали нам обратную связь по поводу того, что мы написали. Мы также можем попросить других участников поделиться с нами своими верхними, средними и нижними линиями.

Моей Высшей Силе, которая является Любящим Родителем, которая искренне видит и слышит меня, которая сострадает и восхитительно творчески дает мне обратную связь. Я предлагаю себя, чтобы меня построили и перестроили

изнутри, чтобы освободили от моего рабства. Я покрыт такой великой любовью, что с каждой победой над своим рабством, как семя, радостно прорастающее, я выхожу на свет, чтобы принять Твою нежную и заботливую опеку. Спасибо!

Начав записывать свои линии, мы можем обратить внимание на то, где мы находимся по отношению к этим категориям в любой момент нашей повседневной жизни. Это поможет укрепить наше самосознание в отношении наших компульсивных паттернов, и этот процесс может продолжаться в течение долгого времени. Когда вы заметите практики, которые приносят вам радость или спокойствие, включите их в свои первые строки. Если у вас случился рецидив, вспомните, что произошло, попытайтесь определить первоначальный триггер, который привел вас в контакт с компульсивными желаниями, и добавьте то, что вы определили, в средние строки. В такие моменты очень полезно подумать о том, что можно сделать по-другому в следующий раз, когда вы столкнетесь с этим конкретным триггером. И если вы столкнулись с новым поведением, которое вызывает у вас неконтролируемую зависимость, добавьте его в нижние линии. Продолжайте делиться своими линиями с вашим спонсором или партнером(ами) по выздоровлению по мере их развития.

Многие из нас, особенно на начальном этапе выздоровления, могут испытывать страх перед тем, чтобы включить то или иное поведение в свои нижние линии. С одной стороны, мы знаем, что это поведение неоднократно приводило нас в болезненные и саморазрушительные ситуации. С другой стороны, мы чувствуем привязанность к этому поведению, и нам кажется, что мы извлекаем из него значимую ценность и удовольствие. Мы надеемся, что сможем научиться смягчать его или найти другие способы восстановления, не отказываясь от него полнос тью. Это чувство конфликта очень нормально.

В таких ситуациях я предлагаю установить "боковую линию", которая заключается в установлении временной нижней границы. Вы можете думать об этом как о буквальном "отстранении" от определенного поведения, подобно тому, как тренер может отстранить члена спортивной команды на некоторое время.

Во-первых, постарайтесь определить поведение на обочине так же четко и ясно, как и нижнюю границу. Затем определите, как долго вы хотели бы полностью воздерживаться от этой деятельности: один день? Одна неделя? Один месяц? Шесть месяцев? Здесь нет ничего правильного или неправильного. Затем сообщите

другому участнику о боковой линии, а также о дате, когда закончится ваше временное воздержание, и возьмите на себя обязательство снова поговорить с этим участником в этот день. Когда вы снова поговорите со своим партнером по выздоровлению в назначенный день, обсудите, как все прошло. Смогли ли вы выполнить взятое на себя обязательство? Почему да или почему нет? И как вы себя при этом чувствовали? Если вы сорвались, это возможность понять, что происходит на более глубоком уровне, и изучить дальнейшие изменения, которые вы, возможно, захотите сделать, но нет необходимости переносить "официальную" дату трезвости, измеряемую вашими итоговыми показателями.

Обсудив с партнером по выздоровлению дату окончания, вы можете взять на себя одно из следующих обязательств: 1) официально включить отложенное поведение в свои итоговые показатели; 2) решить, что вы хотели бы попробовать снова ввести это занятие в свою жизнь, возможно, с планом действий, как вы хотели бы безопасно им заниматься; 3) взять на себя обязательство еще на один период временного воздержания, чтобы дать себ е больше времени, чтобы понять, что для вас правильно.

Я считаю этот метод очень полезным, поскольку он позволяет нам безопасно исследовать наши потребности в выздоровлении. По мере того, как мы отдаляемся от определенного поведения, а ментальный туман и срочность, связанные с ним, исчезают, мы можем принять более взвешенное решение о том, действительно ли это поведение служит нашим лучшим ценностям и интересам. Как правило, я рекомендую сделать перерыв на 2-6 месяцев, чтобы ощутить все последствия такого прояснения. Если вы испытываете сильный страх или сопротивляетесь тому, чтобы взять отпуск даже на одну неделю или один день, это может быть признаком наличия нездоровой или компульсивной привязанности.

Важно помнить, что понять, что значит трезвость для нас, может быть трудно, и нет готового решения. Это требует времени, поэтому практикуйте мягкость и сострадание к себе. Также важно понимать, что это не метод достижения контроля над зависимостью – на самом деле, шаги заключаются в том, чтобы полностью отказаться от попыток контролировать свою зависимость. Установление этих руководящих принципов — это практика самоанализа, обретение языка для нашего опыта зависимости. Важно не увязнуть в доработке этих строк в поисках идеальной системы; скорее после того, как вы составите быстрый набросок своих линий, я призываю вас быстро двигаться вперед и начать вкладывать свою энергию в более глубокую работу второго шага. По мере того, как мы будем продолжать посещать

собрания, делиться с другими членами и работать над своим выздоровлением, наша интуиция будет укрепляться, и со временем наше отношение к трезвости естественным образом станет более ясным.

Эти два инструмента помогают укрепить наше самосознание в отношении наших компульсивных моделей поведения и способность перейти к более здоровым моделям жизни, и этот процесс продолжается в течение долгого времени. Когда мы замечаем вещи, которые приносят нам радость или спокойствие, мы можем записать их в верхних линиях. При рецидиве мы вспоминаем, что произошло, и пытаемся определить факторы, которые привели нас к компульсивному поведению. Затем мы добавляем эти факторы в средние линии, разрабатываем планы действий, как нам лучше справляться с подобными си туациями в будущем, или определяем новые обязательства по воздержанию. На протяжении всего этого непрерывного процесса мы продолжаем делиться с нашим спонсором и другими выздоравливающими членами группы. Мы практикуем терпение и доверие.

Как я могу регулярно размышлять о своей трезвости и получать советы от других?

По мере того, как мы практикуем эти инструменты, наше внимание начинает смещаться с проблемы деструктивного поведения, от которого мы хотим освободиться, на решение: здоровую, полноценную и осмысленную жизнь, а также духовный рост и исцеление, доступные нам благодаря работе по Двенадцати Шагам.

Вот дополнительные инструменты, которые мы можем использовать, чтобы укрепить нашу трезвость от компульсивного использования интернета и технологий.

Работа по Шагам. Работая по Двенадцати Шагам, мы активно укрепляем свою устойчивость и способность к трезвости. Они являются основой нашей программы выздоровления, и они доказали свою эффективность, помогая миллионам людей избавиться от зависимости. Только после того, как мы начали полностью и искренне заниматься глубокой работой по Шагам, мы обрели устойчивую свободу от своей зависимости.

Встречи. Мы не можем обрести трезвость в одиночку. Регулярные встречи — это место, где мы делимся своей историей и слышим, как другие делятся своей, напоминая нам о природе нашего состояния и предлагая нам опыт, силу и надежду, необходимые нам для выздоровления.

Горячие звонки. Звонки другим помогают нам установить более тесную связь с членами сообщества, где мы можем честно и полно рассказать о своих переживаниях. Если у нас возникает желание, если мы чувствуем себя подавленными, подавленными, беспокойными, тревожными или уязвимыми, мы можем позвонить кому-нибудь в этот момент. Практика этого инструмента - одна из лучших вещей, которые мы можем сделать, чтобы помочь себе о ставаться трезвыми.

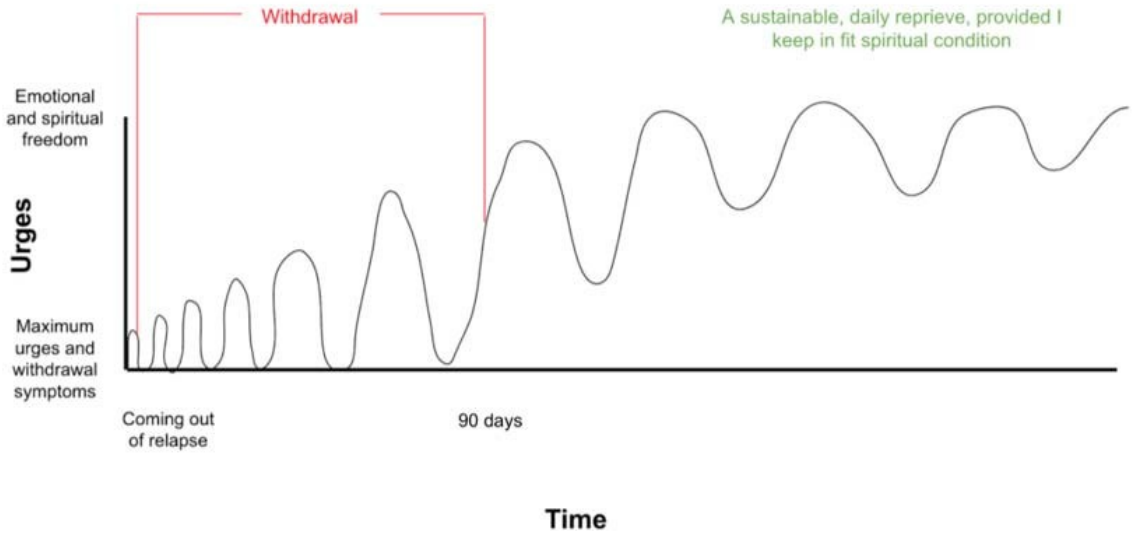
Служение. Добровольная помощь во время собрания, помощь председателю или звонок новичку — это не только полезно для наших групп и других членов, но и является мощным противоядием от нашей зависимости. Для многих из нас служение другим стало, пожалуй, самым мощным и эффективным инструментом, который мы использовали для достижения и сохранения долго срочной трезвости. В частности, одна из лучших вещей, которые мы можем сделать для своей собственной трезвости, — это работать по Двенадцати Шагам, а затем помогать другим в их выполнении.

Это доказано 80-летней историей сообществ Двенадцати Шагов, а недавнее исследование, проведенное среди выздоравливающих членов АА и АН, подтвердило, что спонсорство других людей является наиболее значимым фактором в достижении и сохранении длительного воздержания, гораздо более значимым, чем наличие спонсора у самого себя. Мы - счастливчики, когда нам удается спонсировать других.

Отказ. Когда мы воздерживаемся от компульсивного использования интернета и технологий, мы испытываем ломку. Наша зависимость физиологическая и химическая. У тех, кто страдает интернет-зависимостью и технологической зависимостью, изменяются механизмы выделения дофамина и серотонина в мозге, а также происходят заметные изменения в нейронных путях и соотношении белого и серого вещества в префронтальной коре. Как люди,

выздоравливающие от наркотической зависимости, должны готовиться к химической абстиненции, так и мы должны готовиться к этому, и таким образом мы укрепляем нашу трезвость. Руководство ITAA по абстиненции — это отличный ресурс для подготовки к абстиненции и управления ею. Во время ломки мы можем испытывать физическую боль, депрессию, туманную голову, страх, раздражительность, проблемы со сном, вялость и другие симптомы. Кроме того, часто возникают сильные позывы к действию в отношении нашей зависимости в случайные и непредсказуемые промежутки времени. В этот период нам часто помогает как можно больше поддержки и контактов с программой.

Хотя абстинентный синдром у каждого участника уникален, на иллюстрации ниже представлен один из случаев абстиненции. Многие программы по избавлению от зависимости подчеркивают важность первых 90 дней, и это часто связано с тем, что симптомы ломки и сопутствующая им склонность к рецидивам очень высоки в первые три месяца.



Emotional and spiritual freedom: Эмоциональная и духовная свобода

Urges: Тяга

Maximum urges and withdrawal symptoms: Максимальная тяга и синдром отмены

Coming out of relapse: Выход из рецидива
Withdrawal: Синдром отмены
90 days: 90 дней
A sustainable, daily reprieve, provided I keep in fit spiritual condition: Устойчивое ежедневное облегчение, при условии поддержания хорошего духовного состояния
Time: Время

Синдром отмены выглядит по-разному для каждого из нас, и мы принимаем быть трезвыми только сегодня, и так день за днем. Даже когда мы не уверены, к чему это приведет, мы продолжаем посещать собрания и стараемся делать все возможное.

Упражнения. Существует большое количество научной литературы, свидетельствующей о том, что регулярные физические упражнения могут значительно снизить риск рецидива, а также улучшить стресс, настроение, депрессию, тревожность, сон и энергию. Мы можем ходить пешком, бегать, ходить в походы, плавать, заниматься йогой, спортом, ходить в тренажерный зал или посещать занятия по аэробике.

Шаги Десятый, Одиннадцатый и Двенадцатый. Эти три Шага, которые иногда называют "шагами поддержания", можно практиковать на любом этапе выздоровления, чтобы укрепить свою трезвость. Они включают в себя регулярное ведение дневника и самоанализ, исправление ошибок, молитву и медитацию, а также помощь другим интернет-зависимым и технологически зависимым людям.

Наша Высшая Сила. Во втором Шаге мы верим, что существует нечто большее, чем мы сами, что может помочь нам, как помогло миллионам зависимых людей. Продолжая двигаться по Шагам и выздоравливать, мы можем все больше развивать отношения с нашей Высшей силой не только в процессе выздоровления от интернет-зависимости и технологической зависимости, но и во всех сферах нашей жизни. Эти постоянные отношения питают, направляют и поддерживают нашу трезвость. Этому посвящен Третий шаг.

Шаг 2.5 дополнительное чтение и вопросы

- Руководство ITAA по трезвости, срывам и рецидивам

- Руководство ITAA по опыту отказа
- Страница ITAA Истории выздоровления
- Инструменты восстановления ITAA

Необязательные дополнительные вопросы 2.5 шага:

1. Что для меня значит "необходимо"?
2. Что значит для меня "трезвость"?
3. Как я определяю трезвость?
4. Почему я хочу быть трезвым?
5. Какие у меня есть ожидания относительно того, как должна или не должна проходить моя трезвость?
6. Какие условия или действия всегда помогали мне оставаться трезвым от зависимости?
7. Какие условия или действия неиз менно ассоциируются с рецидивами и зависимостью?
8. Регулярно ли я посещаю собрания? Почему да или почему нет?
9. Регулярно ли я делаю информационные звонки? Почему да или почему нет?
10. Пытаюсь ли я обрести трезвость в одиночку? Почему да или почему нет?
11. Как служение другим может улучшить мою собственную трезвость?
12. Позволяю ли я другим сферам моей жизни иметь приоритет над моим выздоровлением от интернет-зависимости и технологической зависимости? Что происходит, когда я так поступаю?
13. Принимаю ли я меры, когда замечаю, что мое выздоровление идет на спад? Какие действия я могу предпринять, когда замечаю это?
14. Как честность может помочь мне не зависеть от пагубного использования интернета и технологий?
15. Закрываюсь ли я для каких-то инструментов выздоровления, считая, что некоторые из них точно не подойдут мне?
16. Чувствую ли я горе от потери определенных технологий, веб-сайтов, приложений или медиа?
17. Какие потребности я пытаюсь удовлетворить с помощью интернета и технологий?
18. Бывает ли у меня свободное от экранов время?

19. Есть ли какие-то привычки, модели поведения, устройства, отношения или обязательства, от которых мне нужно отказаться, чтобы лучше расставить приоритеты в своем выздоровлении?
20. Существуют ли планы действий, инструменты восстановления или другие превентивные меры, которые я могу применить в дальнейшем для своего восстановления?
21. В каких сферах моей жизни я могу укрепить свой осознанный контакт с Высшей силой?
22. Как я могу лучше применять духовные принципы (такие как честность, непредубежденность и готовность) во всех областях своей жизни?
23. Чувствую ли я, что мое определение трезвости хорошо описывает мое зависимое поведение?
24. Есть ли места, где мое определение трезвости слишком расплывчато или слишком конкретно?
25. Использовал ли я лазейки в своем определении трезвости, чтобы участвовать в поведении, которое не казалось мне здоровым?
26. Есть ли другие виды поведения, помимо тех, что указаны в моем определении трезвости, которыми я занимаюсь компульсивно? Например, это могут быть другие виды поведения, связанные с Интернетом и технологиями, или другие виды компульсивного поведения, такие как секс, еда, чтение, созависимость, работа, злоупотребление психоактивными веществами и т. д.
27. Не путаю ли я трезвость с совершенством? Использую ли я свое определение трезвости как способ контролировать себя или наказывать себя?
28. Есть ли изменения, которые я хотел бы внести в свое определение трезвости или в свою программу выздоровления?
29. Готов ли я обратиться к другим членам сообщества, имеющим стабильную трезвость, за советом по поводу моего собственного определения трезвости?
30. Готов ли я обратиться за помощью к своей Высшей силе для достижения и поддержания трезвости?

Шаг 3: Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.

Признав, что помощь в нашем состоянии существует и что она лежит за пределами нас самих, в Третьем шаге мы принимаем решение передать свою волю и свою жизнь под заботу Высшей Силы. Но что это значит? Третий шаг не требует, чтобы мы знали, куда ведет наш путь, и нам не нужно беспокоиться о том, что у нас все уже должно быть ясно и понятно. На самом деле, это как раз то, от чего нам нужно избавиться. Для многих из нас в жизни было характерно ощущение, что мы знаем, что нужно делать, но просто слишком слабы или несовершенны, чтобы это сделать. Теперь мы отпускаем мысль о том, что знаем, что лучше для нас. Поверив в то, что Сила, большая чем мы сами, может помочь нам, в Третьем Шаге мы принимаем решение принять эту помощь без всяких оговорок.

Этот шаг прост, но его нельзя назвать легким. Многие из нас могут испытывать дискомфорт от мысли о том, что нужно просить и принимать помощь. А идея передать всю свою жизнь на попечение чего-то вне нас самих может показаться угрожающей. Рассматривая этот шаг, мы можем начать с того, чтобы рассказать о различных чувствах, которые мы можем испытывать в связи с помощью, доверием и зависимостью от других.

Нам может казаться, что обращение за помощью к другим — это признак слабости, и мы, как правило, предпочитаем ситуации, в которых мы спокойны и компетентны, ситуациям, в которых мы неуверенны и нуждаемся в помощи. Некоторые из нас могут испытывать чувство вины, обращаясь за помощью, считая, что наши просьбы — это бремя для других или что мы недостойны того, чтобы нам помогали. Здесь мы постараемся внимательно присмотреться к своим чувствам, ведь просить и принимать помощь — это очень важная часть нашей программы ITAA. Это происходит не один раз, когда мы только приходим в программу, а, скорее, это то, что мы практикуем регулярно и ежедневно. Поэтому в письменном виде стоит обратить пристальное внимание на то, как мы реагируем на просьбу о помощи и ее принятие.

Какие ассоциации вызывает у меня просьба о помощи и ее принятие?

Есть ли ситуации, в которых я отказывался от помощи других людей, стремясь решить проблему самостоятельно?

Мы можем вспомнить ситуацию, когда нам нужна была помощь, но мы предпочли промолчать и в результате пострадали от негативных последствий. Или же мы можем вспомнить ситуацию, в которой силой воли преодолели трудность без посторонней помощи, хотя просить о помощи было бы вполне приемлемо. Любое из этих воспоминаний может углубить наше понимание наших моделей поведения, связанных с просьбой о помощи. Часто в обоих видах воспоминаний важную роль играют гордость и стыд, и мы можем обратить на это внимание.

Какие физические ощущения или эмоции я испытываю, когда действую по собственной воле?

Какие физические ощущения или эмоции я испытываю, когда могу довериться и сдаться?

Есть ли в моем прошлом ситуации, когда доверие к другим людям приводило к страданиям или другим негативным последствиям в моей жизни?

Эти ситуации могут быть связаны с дисфункциональными родителями, которые не защитили или не смогли защитить нас от некоторых болезненных ситуаций, или с кем-то из близких, кто злоупотребил нашим доверием. Для многих из нас болезненные события из прошлого могут стать причиной того, что нам очень трудно доверять другим людям, и мы, возможно, поняли, что единственный способ оставаться в безопасности — это полностью полагаться на себя. В Четвертом шаге мы рассмотрим эти болезненные воспоминания более подробно.

Какими могут быть идеальные, надежные и доверительные отношения для меня?

Теперь представим, чего бы мы хотели от отношений, которые помогли бы нам чувствовать себя достаточно безопасно, чтобы доверить другому что-то очень важное, например свои сокровенные чувства по какому-то вопросу, или давно хранимый секрет, или просьбу о совете при принятии важного решения. Какие

качества мы надеемся найти в отношениях, или в другом человеке, или в Силе вне нас самих, которые помогут нам чувствовать себя в безопасности? Полезно иметь ориентиры для того, чего мы хотим достичь. Написав об этом, мы начинаем давать себе ресурсы, позволяющие представить, что безопасные и доверительные отношения возможны.

Как мы уже говорили во Втором Шаге, важным аспектом нашей программы выздоровления и Двенадцати Шагов является то, что каждому из нас предлагается определить свою Высшую Силу так, как это наиболее полезно для нас лично. Поэтому мы вольны наделить нашу Высшую Силу именно теми характеристиками, которые позволят нам чувствовать себя в безопасности и доверять ей. Например, если нам нужны любовь, спокойствие или отсутствие осуждения, чтобы чувствовать доверие, мы можем искать эти качества в нашей Высшей силе, как мы ее определяем.

Пересмотрев характеристики, которыми я хочу и не хочу, чтобы обладала моя Высшая сила (которые я написал во втором шаге), есть ли еще какие-то характеристики, которые я хотел бы добавить в эти два списка?

Рассмотрев наше отношение к доверию другим людям и просьбе о помощи в общем смысле, мы теперь сосредоточимся на этих понятиях применительно к ITAA.

Готов ли я просить и получать помощь в борьбе с интернет-зависимостью и технологической зависимостью?

Мы можем подумать: "Конечно, я готов принять помощь - я уже так далеко продвинулся в этом руководстве по Шагам!". Но попробуйте вспомнить предыдущие вопросы и пересмотреть все возможные способы сдерживания. Нервничаете ли вы, когда звоните другим участникам программы, особенно когда чувствуете высокий риск рецидива? Надеетесь ли вы втайне, что вам удастся стабилизировать проблему с помощью временного периода восстановления, а затем снова стать сильным и независимым?

Сопротивляюсь ли я или нервничаю, когда звоню другим участникам программы, особенно когда чувствую высокий риск рецидива?

Надеюсь ли я на то, что мне удастся стабилизировать свою проблему с помощью временного периода восстановления, а затем вернуться к стратегии во всем полагаться только на себя?

Есть ли другие способы, с помощью которых я сопротивляюсь или боюсь просить о помощи в избавлении от интернет-зависимости и технологической зависимости?

Какие действия или привычки я могу предпринять, чтобы научиться просить о помощи и получать ее?

К таким действиям или привычкам можно отнести ежедневные телефонные звонки, регулярные молитвы или медитации, посещение собраний или консультации с другими людьми перед принятием важных решений. Одна из практик, которую мы можем внедрить, — это практика противоположных действий: мы звоним, если нам не хочется звонить, или идем на собрание, если нам не хочется идти на собрание.

Обращение за помощью — это жизненно важная поддержка нашего выздоровления. После нескольких недель или месяцев трезвости от зависимости нам может показаться, что мы прорвались и начали жить. Мы можем ощутить прилив сил, счастья и стабильности, поскольку получаем поддержку от сообщества и Высшей силы. Мы можем почувствовать, что узнаем о себе что-то новое и обретаем свободу от зависимости, которая сопровождала нас всю жизнь. Это может быть захватывающим и мощным опыт ом нового открытия себя и мира, в котором мы живем.

Однако этот период не длится вечно. Воодушевление от нового сообщества, нового роста и новой свободы может со временем стать рутиной, мы можем обнаружить, что воспринимаем свою трезвость как должное, и снова испытываем старые порывы к деструктивному поведению в Интернете и с помощью технологий.

Или, возможно, мы оказываемся в центре тяжелых и болезненных жизненных обстоятельств или эмоциональной депрессии. Часто эти трудные или неспокойные моменты могут послужить началом глубокой духовной основы нашего выздоровления: развития устойчивых отношений с Высшей силой, к которой мы можем обращаться как в хорошие, так и в плохие времена.

Значит ли это, что мы действительно не работали по программе? Иногда так и есть, но чаще это означает, что медовый месяц закончился. Нам нужен способ воздерживаться от зависимости в течение длительного времени и жить в здравомыслии в хорошие и плохие времена.

Именно в свете этого я считаю полезным рассмотреть самую важную часть Третьего шага, которая включает в себя передачу нашей воли и нашей жизни на попечение Богу.

Готовы ли вы отдать свою волю и свою жизнь на попечение Богу?

Это большое обязательство. Если вам кажется, что оно пугает, вы не одиноки! Помните, что нет необходимости выполнять эти шаги идеально. Одна из более мягких формулировок Третьего шага, которая мне особенно нравится, звучит следующим образом: "Мы приняли решение работать по шагам 4-12". Другая формулировка, о которой я упоминал ранее, звучит так: "Мы приняли решение обратиться за помощью".

В любом случае, я призываю вас задуматься над этим вопросом на более глубоком уровне. Хотя получение помощи для лечения зависимости является важным компонентом Третьего шага, важно отметить, что этот шаг не просит нас передать процесс выздоровления на попечение Богу - он просит нас передать свою волю и свою жизнь. Это, по сути, две самые важные вещи, которые у нас есть! Поэтому это может быть трудно.

Трудно ли мне просить о помощи, когда дела идут хорошо?

Трудно ли мне просить о помощи, когда дела идут плохо?

Важно понимать, что в Третьем шаге мы не только просим помощи в борьбе с интернет-зависимостью и технологической зависимостью. На самом деле мы

можем подумать о том, что у нас нет проблемы с интернетом и технологиями - скорее, у нас есть решение проблем повседневной жизни с помощью интернета и технологий. Когда мы становимся трезвыми и начинаем сталкиваться с трудностями на пути, мы можем вспомнить, почему мы вообще употребляли: жизнь, которой мы избегали, на самом деле может быть болезненной, неприятной или иной трудной, и в трезвости мы можем снова столкнуться с болезненными реалиями, от которых мы раньше избавлялись с помощью нашей зависимости. Теперь нам нужно новое решение для нашей повседневной жизни. Нам нужно смотреть дальше простого отказа от навязчивого использования интернета и технологий и стремиться к полноценной жизни. Если мы этого не сделаем, мы рискуем своим выздоровлением, продолжая жить в тех же условиях и с теми же привычками, которые изначально заставили нас скрываться, отключаться и убегать от реальности.

Есть ли в моей жизни области, в которых я сопротивляюсь или боюсь просить о помощи?

С чем я борюсь сейчас в своей жизни?

Третий шаг — это принятие помощи в полном объеме.

Он побуждает нас спросить, как это может выглядеть, если вы примете помощь не только в решении проблем с Интернетом и технологиями, но и в решении всех ваших проблем. Что если бы мы обращались за советом не только тогда, когда не уверены, можно ли смотреть то или иное видео, но и когда нам нужно разрешить спор с другом; если мы одиноки; если мы испытываем финансовые трудности, или проблемы с физическим здоровьем, или романтические отношения; если нам нужно принять важное решение или маленькое решение? Как бы это выглядело - отказаться от желаний «всегда быть правым», «знать, что лучше», и «делать все в одиночку»?

Вы также можете рассмотреть Третий шаг на еще более глубоком уровне – как истинную и полную капитуляцию перед Силой большей, чем вы сами, как вы ее понимаете. Практика освобождения от эго, привязанности и стремления к себе может быть невероятно освобождающей. В некоторых уст оявшихся религиозных традициях практика превращения в сосуд Божьей воли хорошо известна, хотя, как я полагаю, она неисчерпаема в своей способности к постоянному раскрытию и

углублению. Даже если вы не придерживаетесь какой-либо религии или ваша Высшая сила не обладает сознательной волей, подумайте, что может означать полное подчинение Силе, находящейся вне вас. Вы можете полностью отдаться любви или служению другим.

Принимая помощь безоговорочно, мы начинаем распутывать дисфункциональные модели жизни и эгоизма, которые в своих крайних проявлениях заставляют нас искать облегчения в зависимости. Эти модели жизни подобны океану, в котором мы плывем, - мы не можем видеть их ясно. Доверяя чему-то за пределами себя, что мы не можем полностью понять, мы открываем для себя возможность глубокого роста и выхода из цикла зависимости, который так сильно опирается на самоуверенность, рационали зацию и контроль. Некоторые из наших самых значительных достижений произошли, когда мы доверяли и действовали на основании того, что казалось нелогичным. Только потом мы осознали, что наши переживания исходили из ограниченности и были основаны на страхе. Нам нужно научиться доверять чему-то, что может превзойти нашу логику, желания и понимание.

Какая связь между верой и капитуляцией?

Что значит отдать свою волю и свою жизнь на попечение того, что находится вне меня?

Что именно я перепоручаю в Третьем шаге?

Верю ли я, что могу доверить своей Высшей силе всю свою волю и свою жизнь? Если я не верю в это, готов ли я попросить о готовности поверить в это?

Для некоторых из нас отношения с Богом могут быть совсем новыми, и они все еще могут казаться неясными или двусмысленными. На Втором шаге мы поверили, что возможно, нечто большее, чем мы сами, может помочь нам, но мы можем не иметь представления, что это значит и к чему относится. Это нормально. Поверив в то, что эта сила, помогающая нам, существует где-то и в какой-то форме, Третий шаг становится для нас компасом, который мы держим в руках. Он может

непрерывно направлять нас к этому источнику помощи за пределами нас самих, даже если мы не знаем, как выглядит конечная цель. Полностью отдаться поиску, непредвзятости и самой практике сдачи — это уже способ практиковать Третий шаг.

Удобно ли мне искать и принимать заботу Высшей Силы, даже если я не до конца понимаю, в какой форме эта забота может проявляться?

Еще один важный момент в этом шаге заключается в том, что мы не просто передаем нашу волю и жизнь Высшей Силе. Мы передаем их под заботу нашей Высшей Силы. Мы передаем их тому, кто заботится о нас и может нам помочь. Это очень важное условие: хотя мы и сдаемся, речь не идет о самозабвении. Мы получаем помощь. Если какое-то действие не является заботливым или полезным для нас, то это не то, чему нас просит сдаться этот Шаг.

Что значит для меня "забота"?

Как моя Высшая сила может заботиться обо мне?

Мы также можем помнить, что несмотря на то, что в этом шаге используется фраза "Мы приняли решение", Третий шаг — это не то, что мы делаем сразу. Это шаг, который мы практикуем, маленькими и большими способами, и со временем мы становимся глубже в своей капитуляции. Многие из нас делают этот Шаг каждое утро, чтобы обновить принятое решение. Это живой Шаг.

Готов ли я отдать свою волю и свою жизнь на попечение Богу до конца этого дня?

Могу ли я полностью сдаться всего на 60 секунд? Напишите, каково это.

Постоянно практикуя Третий Шаг, мы развиваем в себе способность предаваться Силе, превосходящей нас самих. В ежедневном избавлении от эго, привязанности и стремления к себе, которое предлагает нам этот Шаг, есть нечто очень освобождающее, а путь сдачи неисчерпаем в своей способности к откровениям. ITAA — это пространство для подлинного личностного роста на этом

глубочайшем уровне, и нам предлагается исследовать, что означает сдача для каждого из нас.

Как капитуляция может помочь духовности появиться на свет?

Как может выглядеть капитуляция для меня лично?

Уделите немного времени размышлениям о Третьем Шаге в целом. Как я хочу работать с этим Шагом на данном этапе моего выздоровления?

Чувствую ли я, что принял р ешение отдать свою волю и свою жизнь на попечение Высшей Силе?

Как и прежде, мы можем выделить время для выполнения этого Шага в месте, имеющем особое духовное значение. Потратьте некоторое время на обдумывание Третьего шага в целом и того, как вы хотите участвовать в нем на данном этапе вашего выздоровления. После того как мы поделились написанным с другим членом ITAA, мы готовы перейти к Четвертому шагу.

Шаг третий Дополнительное чтение и вопросы

- Большая книга Анонимных Алкоголиков, глава 5
  Pp. 60 - 63, Актер, который пытается управлять пьесой:
  "Будучи убежденным...
  ... сразу же почувствовали".
- Двенадцать шагов и двенадцать традиций Анонимных Алкоголиков, Шаг 3
- Двенадцать шагов и двенадцать традиций Анонимных Переедающих, Шаг 3
  С. 20-26
  "В то или иное время...
  ...смиренно просите о помощи".

Дополнительные вопросы Третьего шага:

1. Как моя сдача в Первом Шаге поможет мне в Третьем Шаге?
2. Что я понимаю под словом "воля"? Что означает для меня своеволие? Что значит для меня отказаться от своей воли?

3. Как действия по собственной воле повлияли на мою жизнь? Как мое своеволие повлияло на других?
4. Опишите случаи, когда моей воли было недостаточно.
5. Как физически и эмоционально ощущается принятие или обдумывание капитуляции, описанной в Третьем шаге?
6. Как я могу отдать свою волю и свою жизнь Высшей Силе, если я не до конца понимаю, что такое моя Высшая сила и как она может мне помочь?
7. Как я понимаю фразу "Воля моей Высшей силы"? В чем разница между моей волей и волей моей Высшей силы?
8. Были ли в моем выздоровлении моменты, когда я обнаруживал, что незаметно для себя возвращаю себе свою волю и свою жизнь? Что меня насторожило? Что я сделал, чтобы заново вернуть себя к Третьему Шагу?
9. Вызывает ли у меня дискомфорт фраза "Высшая сила" или даже само это понятие? В чем источник моего дискомфорта?
10. Верил ли я когда-нибудь в то, что моя Высшая Сила причиняет мне ужасные страдания или наказывает меня? Что это были за вещи?
11. Как я общаюсь со своей Высшей силой?
12. Как моя Высшая Сила общается со мной? Какие чувства я испытываю по отношению к своей Высшей силе?
13. Работает ли мое текущее представление о Высшей Силе? Нужно ли его изменить?
14. Как может измениться моя жизнь, если я приму решение передать ее под опеку Бога?
15. Как Бог заботится о моей воле и моей жизни?
16. Бывали ли случаи, когда я не мог отпустить ситуацию и довериться своей Высшей силе, чтобы она позаботилась об исходе конкретной ситуации? Опишите.
17. Бывали ли случаи, когда мне удавалось отпустить ситуацию и довериться Богу? Опишите.
18. Борюсь ли я с чем-то в процессе своего выздоровления? Что, по моему мнению, произойдет, если я позволю процессу выздоровления взять верх в этой области моей жизни??
19. Как надежда, вера и доверие стали положительно влиять на мою жизнь?
20. Что я сделал в последнее время, чтобы показать свою приверженность выздоровлению и работе по программе?

Шаг 4: Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.

Приняв решение безоговорочно принять помощь, мы начинаем новую главу в нашей программе выздоровления, активно уделяя внимание нашим глубоким эмоциональным и духовным потребностям под руководством нашей Высшей Силы. Мы начинаем эту новую главу с процесса тщательной и бесстрашной инвентаризации самих себя. По сути, составление инвентаризации — это процесс инвентаризации ситуации: мы можем описать важные действия и события морального или этического характера, чувства, воспоминания, убеждения, мысли, черты характера, достижения или чего-либо еще, что занимает место в нашей жизни. Практику написания инвентаризации часто сравнивают с процессом инвентаризации в магазине - важно знать все, что находится на полках магазина, хорошее и плохое.

На первом шаге мы составили историю наших отношений с интернетом, описав, как это началось, что произошло и как это происходит сейчас. Для многих из нас эта история могла быть разрозненной, всплывающей лишь в моменты размышлений или сожаления, и никогда не получала возможности быть рассмотренной целиком. Возможно, мы испытали чувство облегчения, когда записали эту историю в одном месте и поделились ею с другим доверенным членом ITAA. В Четвертом Шаге мы пишем полную личную инвентаризацию. Мы освобождаем место для невыраженных, фрагментированных и скрытых частей нашей жизни и аккуратно выносим их на свет.

Четвертый шаг может показаться пугающим. Многие из нас не хотели доверять другим свои секреты. Если мы испытываем тревогу или беспокойство, мы можем расслабиться и успокоиться. Этот шаг мы сделаем с мягкостью. Если в трудную минуту нам понадобится дополнительная поддержка, мы можем вспомнить Третий шаг, обратиться к своей Высшей силе и попросить о помощи.

Четвертый шаг просит нас быть " тщательными и бесстрашными". Есть два варианта понимания этой фразы. Первый связан с простой практикой честности. Для многих из нас приход в ITAA и возможность быть честными - назвать то, что мы переживаем, - и быть принятыми и выслушанными с добротой и любовью, могут

значительно изменить нашу жизнь. Посещение первого собрания и возможность сказать: "Я интернет-зависимый", признание своих чувств депрессии, тревоги или потери мотивации, а также откровенность в случае срыва — честность во всех этих ситуациях может облегчить наши страдания, стабилизировать выздоровление и дать ощущение большей эмоциональной свободы и открытости. Ничто так не помогает восстановиться после рецидива или тяжелого опыта, как возможность рассказать кому-то о том, что произошло, и не испытывать при этом стыда.

В нашей программе и в этом Шаге честность и стыд не идут в паре друг с другом. Мы называем то, что переживаем, мы практикуем строгую честность, и нас принимают и понимают с любовью.

Несмотря на мои первоначальные сомнения по мере того, как я проводил больше времени в сообществе, я постепенно смог практиковать этот принцип бесстрашной и ищущей честности и ощутить его преимущества. Сначала это происходило в отношении природы моей зависимости, затем я делился своими срывами и рецидивами, а затем другими событиями в моей жизни, кот орые вызывали у меня чувство стыда, обиды или боли. Когда я честно рассказывал о болезненных историях своей жизни, я находил в любящем принятии моих товарищей возможность освободиться от своих собственных моделей самобичевания. Чудесным образом эта честность облегчила мое переживание страданий, стабилизировала мое выздоровление и принесла мне ощущение большей эмоциональной свободы и открытости. Постепенно осознав положительные эффекты честности и доверия, я начал задумываться, может ли Четвертый Шаг стать возможностью обратить такое же внимание и исцеление на более темные, старые и скрытые части моей жизни.

Каков был мой опыт честного общения в ITAA до сих пор? Какие чувства были связаны с этой практикой честности?

Второй способ, с помощью которого мы можем думать о фразе "ищущий и бесстрашный", — это своего рода руководство к действию, чтобы определить, нужно ли нам включать что-то в наш список или нет. В частности, если у нас возникает мысль или чувство, которое говорит: "Давайте оставим эту маленькую деталь истории в тайне - я действительно не хочу никому об этом рассказывать, это

очень неловко, так что давайте просто уберем ее под ковер", - то мы воспринимаем это как явный знак того, что нам нужно включить ее в нашу инвентаризацию.

Есть ли у меня какие-то страхи, связанные с практикой абсолютной честности?

Прежде чем рассматривать предлагаемые форматы для составления инвентаризации Четвертого шага, мы можем рассмотреть несколько дополнительных моментов. Первый связан со строками из Большой книги АА, в которой гнев и обида названы сомнительной роскошью: *«Обиды и злоба – не для нас. Они, возможно, сомнительная роскошь, которую могут себе позволить люди нормальные, но для алкоголиков они – яд.»*. Наш опыт показывает, что, если мы хотим оставаться трезвыми, мы должны распутать шаблоны, которые приводят нас к обиде, гневу, лицемерию, страху, стыду и изоляции. Эти шаблоны - не просто вредные привычки, а усвоенные механизмы выживания, которые мы выработали, чтобы попытаться удовлетворить свои основные потребности. Когда гнев и обида овладевают нами и остаются без внимания, рецидив обязательно последует.

Какова связь между обидой и компульсивным поведением в моей собственной жизни?

Хотя в процессе инвентаризации важно быть тщательным и бесстрашным, Четвертый шаг также должен быть наполнен любовью и мужеством. Честность здесь — это инструмент исцеления и сострадания к себе, а не унижения и самонаказания. Нам не следует избегать темных и болезненных реалий, которые мы здесь выносим на свет, но мы также можем помнить, что за этим Шагом следуют Шаги с пятого по девятый, через которые мы найдем исцеление от нашего прошлого. Чем искреннее мы будем работать над Четвертым Шагом, тем глубже мы сможем достичь восстановления в последующих шагах. Второе обещание Девятого шага АА гласит: " Мы не будем сожалеть о нашем прошл ом и вместе с тем не захотим полностью забывать о нем". Доверяя программе и работая над каждым шагом по мере наших возможностей, мы обнаружили, что тяжесть нашего прошлого становится легче.

Какова связь между честностью и исцелением в моей собственной жизни?

И наконец, мы можем рассмотреть понятие "обратная гордость". (“reverse pride” - обратная гордость — это когда человек считает себя особенным или исключительным в негативном смысле. Это проявляется через такие убеждения, как "моё прошлое слишком ужасное, чтобы его можно было простить" или "я настолько плохой, что не заслуживаю исцеления". По сути, это тоже форма гордости, потому что человек всё равно выделяет себя из остальных, только в отрицательном ключе. В контексте выздоровления это мешает принять помощь и двигаться вперёд).

Когда мы работаем над Четвертым шагом, мы можем почувствовать, что наше собственное прошлое слишком болезненно, тяжело или запутанно для стандартного процесса. И даже если бы мы могли оправиться от своего прошлого, какая-то часть нас могла бы не захотеть этого. Возможно, мы считаем, что стыд и ненависть к себе - лучший способ искупить вину за то, что мы сделали и пережили.

Когда я впервые задумался о четвертом шаге, я отверг его по нескольким причинам. С одной стороны, мне казалось, что мое собственное травматическое прошлое было слишком темным, тяжелым и запутанным для этого шаблонного процесса. В литературе других программ говорится о том, что одно из преимуществ четвертого шага — это полное понимание того, что с нами произошло, не больше и не меньше. Мы приходим к осознанию того, что мы действительно страдали, а также того, что есть пределы того, что мы пережили. Это не совпадало с моей собственной субъективной оценкой моих страданий. Я никак не мог разобраться в том, что пережил, - события были незаметны, но их последствия были беспредельны. Я думал, что единственной жизнеспособной стратегией для воплощения счастья и оптимизма является самообман, что, возможно, на глубинном уровне является тем, во что я верил, что "12 шагов" — это практика. Поэтому я отверг это.

Кроме того, я чувствовал, что мои собственные запасы будут намного больше, чем те, на которые рассчитана программа.

Я также чувствовал, что даже если бы я мог оправит ься от своего прошлого, я не хотел этого. Я чувствовал, что наказание, которое я мог бы

понести за свои проступки, — это стыд, ненависть к себе и невидимость. Это давало мне облегчение от груза, который я носил в себе.

Постоянно возвращая эти чувства к Третьему шагу и перепоручая их, мы находим путь к Четвертому Шагу, как к глубокой и искренней практике. Негативные и саморазрушающие убеждения о нашем прошлом сами по себе могут быть выражением своего рода гордыни, старой потребности в исключительности в другой форме. В процессе выздоровления мы начинаем понимать, как эти убеждения приносили боль и вред нам самим и окружающим нас людям.

Я понял, что убеждения, которые у меня были, что моя боль неизлечима, что я сломлен и что лучшее, что я могу сделать, — это держаться подальше от мира, сами по себе являются выражением своего рода гордыни. Хотя раньше я думал, что мое саморазрушение было выражением смирения и покаяния, теперь я вижу, что это была моя старая потребность в исключительности в другой форме. В процессе выздоровления я увидел, как эти убеждения приносят огромную боль и вред мне самому и окружающим меня людям.

Практикуя Третий шаг, мы признаем, что у нас нет всех ответов, и доверяем другим людям помогать нам, даже если не всегда понимаем, как. Через этот процесс мы приходим к новому пониманию смирения, которое гласит, что мы не выше и не ниже других.

Считаю ли я, что мне не помочь или что я заслуживаю страданий?

Верю ли я в то, что заслуживаю исцеления от своего прошлого? Верю ли я, что мне можно помочь?

Часто ли мне кажется, что я выше или ниже других?

Как доверие может помочь мне быть смиренным?

Теперь мы перейдем к составлению инвентаризации. Ниже приведено несколько предлагаемых форматов написания Четвертого Шага, но следует помнить, что менее важно, как мы напишем инвентаризацию Четвертого Шага, и

более важно, что мы ее напишем. Поэтому мы можем рассмотреть описанные здесь форматы, но мы вольны использовать и другой подход, следуя указаниям нашего спонсора и нашей Высшей Силы.

Иногда члены сообщества застревают на Четвертом Шаге, надеясь как можно осторожнее подойти к этому деликатному процессу. Однако, насколько это возможно, мы можем позволить себе отпустить стремление к совершенству. Это не обязательно должен быть единственный Четвертый Шаг, который мы напи шем - мы всегда можем вернуться и углубить свои размышления. Мы обдумываем, выбираем формат и начинаем писать так, как можем.

Ниже приведены три предлагаемых формата.

Первый формат — это написание инвентаризации в прозаической форме (не в виде списка или таблицы, а как обычный текст). Начиная с самых ранних воспоминаний, мы просматриваем свою жизнь в хронологическом порядке и записываем все события, связанные с крупными обидами, страхами, травмами, вредом, который мы причинили другим, включая сексуальный вред, или другие воспоминания, вызывающие чувство вины, стыда или боли. Для каждого воспоминания мы можем отметить черты характера, которые привели нас или других к травме (например, эгоцентризм, созависимость, стремление к конфликтам и т. д). Мы записываем, каким образом мы причинили вред другим, а также основные потребности в нас, которые были затронуты этим событием. В разные моменты инвентаризации мы делаем паузу и признаем свои положительные качества, достоинства и сильные стороны, составляя опись всего хорошего, что есть в нас. Мы можем написать все это в интуитивном, плавном, прозаическом стиле.

Вариант второго формата более структурирован. Двигаясь в хронологическом порядке по нашей жизни, начиная с самых ранних воспоминаний, мы составляем список основных пунктов, которые хотим включить в нашу инвентаризацию. Мы проходим свою жизнь в хронологическом порядке по четырем разделам: возраст 0-5 лет, 6-12 лет, 13-19 лет и 20 лет - настоящее время. Это снова могут быть события, связанные с крупными обидами, страхами, травмами, причинением вреда другим, включая сексуальные вред, или другие воспоминания, вызывающие чувство вины, стыда или боли. Для каждого из этих

пунктов инвентаризации мы указываем человека, организацию, явление или событие, с которым связано воспоминание, а затем отвечаем на следующие четыре вопроса:

1. **Что произошло?**

Здесь мы описываем случившееся. Лучше всего найти баланс между выражением своих эмоций и тем, чтобы держать себя в руках. Мы можем стараться описывать "наблюдаемые события" — то, что мог бы увидеть сторонний наблюдатель. Если мы склонны писать много, мы можем попытаться написать не более двух предложений, максимум один абзац. В будущем мы сможем вернуться к этим записям и написать о них больше.

2. **Какие чувства связаны с этим опытом?**

Здесь мы напишем, какие эмоции связаны с нашими воспоминаниями.

Мы можем испытывать гнев, печаль, страх, вину, удовольствие, онемение, боль, стыд, волнение, одиночество или любые другие эмоции. Здесь мы записываем субъективные чувства, которые отражают наши переживания.

3. **Какие базовые потребности были затронуты?**

В этом вопросе мы перечисляем, какие базовые потребности оказались под угрозой. Это может быть потребность в пище или жилье, потребность в заботе, внимании, признании или любви, потребность вносить значимый вклад, чувствовать себя в эмоциональной или финансовой безопасности. Если мы описываем ситуацию, в которой кто-то осудил или оскорбил нас, мы можем сказать, что это угрожало нашей потребности в принадлежности (это чувство, что ты являешься частью группы или сообщества, что тебя принимают и ценят окружающие) и потребности в эмоциональной безопасности. Письменная работа над этим вопросом поможет прояснить, как описанные ситуации угрожали нашим базовым потребностям, а это, в свою очередь, поможет нам понять некоторые модели поведения, которые мы использовали в ответ в качестве механизмов выживания или приспособления.

4. **Какую роль я сыграл в этой ситуации?**

Как я поставил себя или других в уязвимое положение? Часто мы сами играем определенную роль в этих переживаниях и событиях. Даже если поначалу нам

трудно что-то определить, обычно можно понять, что своими действиями мы поставили себя или других в положение, когда им было больно. Возможно, мы также были недобры к другим, оскорбляли, осуждали, игнорировали или провоцировали их. Может быть, наша роль была менее прямой, например, мы не обозначили границы, возлагали на других нереалистичные ожидания или принимали безответственные решения, которые способствовали возникновению неприятной ситуации. А может быть, мы отреагировали на ситуацию так, что сами себе навредили, затаив обиду и гнев или уйдя в зависимость. Этот вопрос задается не для того, чтобы пристыдить себя, а для того, чтобы определить, какова была наша роль. В некоторых случаях, например, при жестоком обращении в детстве или несчастном случае, здесь может быть нечего указать. Это нормально.

Закончив писать вопросы по каждому пункту нашего списка, мы размышляем о своих положительных качествах и добродетелях на протяжении всей жизни на разных этапах: в раннем детстве, в подростковом возрасте, в зрелые годы и сегодня. Затем мы заканчиваем.

Третий формат широко используется в АА и состоит из трех инвентаризаций: инвентаризации обид, инвентаризации страхов и инвентаризации сексуальных отношений.

Для инвентаризации обид мы начнем с составления таблицы с шестью колонками. Заголовки столбцов следующие:

1. "Я обижен на".
Имя человека, учреждения или понятия, на которое мы обижаемся.

2. "Причина"
Конкретная причина или причины нашего недовольства.

3. "Влияет на меня"/"Какие стороны жизни задеты"
Здесь мы можем выбрать любые из следующих пунктов:

1. Самооценка
2. Амбиции
3. Безопасность,

4. Личные отношения
5. Сексуальные отношения

В скобках мы можем также указать, связан ли с этим страх.

4. "Я причинил вред"

Теперь мы составляем инвентаризацию вреда для всех, кому мы причинили вред в этой ситуации. Как правило, это будет то же самое имя, которое мы написали в первой колонке.

5. "Моя роль"

Какую роль мы сыграли в причинении вреда? Опять же, здесь может не оказаться того, что нужно включить, и это нормально. Альтернативная формулировка этой колонки может звучать так: "Как я поставил себя или других в положение, в котором мне или им может быть больно?" Аналогично пункту «Какую роль я сыграл в этой ситуации?»

6. "Я был"/ Мои дефекты"

Здесь мы выбираем любые из следующих пунктов:

1. Эгоизм
2. Нечестность
3. Корысть
4. Страх

Мы также пишем объяснение того, как мы проявляли эти характеристики.

Ответы в каждой из наших колонок рекомендуется делать краткими. Вот пример инвентаризации обид:

1	2	3	4	5	6
Я обижен на	**Причина**	**Влияет на**	**Я причинил вред**	**Моя роль**	**Я был**
Моя мать	Она не заметила и не защитила меня от жестокого обращения в детстве	Безопасность, личные отношения, сексуальные отношения (страх)	Моя мать	Я культивировал обиду на мать и эмоционально отгородился от нее. Я обвинял ее в том, чего она не делала. Я	Нечестность: Я не рассказал матери о том, что со мной произошло, но ожидал, что она

				не сообщал факты своего насилия, но ожидал, что она все равно о них узнает. Я словесно и эмоционально принижал ее.	догадается о моих нуждах. Страх: Я боялся рассказать кому-либо о том, что произошло. Самоистязание: не найдя здорового выхода своему гневу, я обратил его на близких мне людей.
Мой начальник	Не заплатили мне столько, сколько я считаю нужным. Вел себя эмоционально бесчувственно, использовал других как средство достижения цели.	Самооценка, амбиции, личные отношения, финансовая безопасность (страх).	Мой начальник	Я не сообщил, что мне не по себе от нашего финансового соглашения. Я действовал осуждающе, делал предположения, пытался провести инвентаризацию и не сосредоточился на своих собственных границах.	Нечестность: Я позволил своей обиде расти внутри, но ничего не сказал. Эгоизм: Я хочу быть судьей и арбитром правильного поведения.
Иван	Он меня оскорбил на работе	Самооценка	Иван	Не выразил свои границы	Эгоистичен, страх
Моя компания	Они меня несправедливо уволили	Безопасность	Компания	Плохо выполнял свою работу	Нечестен, эгоистичен

Этот формат помогает структурировать наши мысли и более ясно видеть, как наши обиды, страхи и поведение связаны между собой. Мы пройдемся по нашим обидам и разберем все большие обиды, которые мы затаили таким образом.

Далее мы пишем инвентаризацию страхов. Мы начинаем с написания списка страхов, который может быть сколь угодно длинным. При написании этого списка мы можем ссылаться на обиды, рядом с которыми мы указали, что страх присутствует в третьей колонке.

Вот несколько моих страхов:
Я боюсь...
Себя
причинить боль другим
Быть отвергнутым
Быть любимым
Быть посредственностью
Глобальное потепление
Отношения
Люди
Быть одиноким
Потеря
Время
Неудача
Быть осужденным
Бессмысленность
Жить с сожалением
Быть брошенным

Просматривая список своих страхов, мы можем начать видеть закономерности. Мы выделим несколько основных страхов, которые охватывают многие другие наши страхи. Затем мы ответим на следующие вопросы о каждом из наших основных страхов:

1. Почему я испытываю этот страх?
2. Как привычка полагаться только на себя подвела меня?
3. Как доверие к Высшей Силе может помочь мне?
4. Кем бы хотела видеть меня Высшая Сила?

Таким образом, мы напишем о каждом из основных страхов, которые мы носим в себе.

Анализируя свои страхи, я вижу, что основной страх для меня — это страх причинить вред другим.

1. Почему у меня есть этот страх?

Мой отец причинял вред мне и моей семье, и я боюсь, что то же самое может произойти с другими. У ме ня также есть опыт причинения вреда другим людям без осознания этого. Я боюсь, что, если я причиню вред другим, меня изгонят.

2. Как привычка полагаться только на себя подвела меня?

Пытаясь справиться с этим страхом и защитить других, я изолировал себя от мира. Я стремился к идеалу, чтобы избежать ошибок. Эти действия принесли только больший вред как другим, так и мне самому.

3. Как мне может помочь опора на Высшую Силу?

Я могу отпустить свою потребность всегда заботиться о благополучии других людей, а также свою потребность спасать других. Я могу поверить, что другие сами несут ответственность за себя и могут получить то, что им нужно, от силы, находящейся вне меня. Я могу позволить себе быть несовершенным и верить, что меня не отвергнут, даже если я сделаю ошибку.

4. Кем бы меня хотела видеть Высшая сила?

Высшая сила хочет, чтобы я был частью мира, не изолировал себя, практиковал смирение и сострадание. Высшая сила хочет, чтобы я возмещал вред, который я причинил другим, заглаживая свою вину и помогал им, а не причинял вред себе.

В этом формате мы пишем об основных страхах, которые мы носим в себе.

Наконец, мы пишем инвентаризацию сексуальных отношений. Может показаться, что писать об интимных подробностях нашей сексуальной жизни неудобно или страшно, но это важная часть Четвертого шага. Часто большая часть нашей боли может быть связана с сексуальным вредом. Составляя этот перечень, мы признаем, что сам по себе секс не является вредом и что он может быть

здоровым, любящим и обогащающим. Скорее, мы различаем сексуальный вред как сексуальные действия или отношения, в которых мы причинили вред из-за эгоизма, нечестности, неуважительности или каким-то другим способом.

Начнем с того, что перечислим всех людей, которым мы причинили вред своим сексуальным поведением, или тех, кому, как нам кажется, мы могли причинить вред. Затем мы ответим на следующие девять вопросов для каждого человека в отдельности:

1. **Где мы были эгоистичными?**
2. **Где мы были нечестными?**
3. **Где мы были невнимательными?**
4. **Кому мы причинили боль?**
5. **Вызывали ли мы необоснованную ревность?**
6. **Вызывали ли мы необоснованные подозрения?**
7. **Вызывали ли мы неоправданную горечь?**
8. **В чем мы были неправы?**
9. **Что мы должны были сделать иначе?**

Записывая каждый случай отношений, мы можем ответить на эти вопросы как в отношении секса, так и в отношении любых других романтических, эмоциональных или межличностных аспектов отношений. Нам не обязательно заниматься с кем-то сексом, чтобы включить его в наш сексуальный список - можно рассказать о любых романтических отношениях.

Вот пример одного из моих собственных секс-инвентаризаций о бывшем партнере.

1. Где я был эгоистом?

Во время наших отношений я был очень сосредоточен на работе и учебе, и моя партнерша регулярно говорила мне, что чувствует, что ей не хватает времени со мной. Это приводило к постоянным ссорам. Иногда, когда я говорил, что очень много работаю, а на самом деле я подпитывал свою зависимость.

2. Где я был нечестен?

В отношениях я двигался слишком быстро. Я не давал себе времени узнать ее или быть узнанным, прежде чем вступать в серьезные отношения -

сексуальные, романтические и эмоциональные. Я также часто не получал удовольствия от нашего совместного секса. Он казался мне каторгой; он был слишком механическим, и я не чувствовал эмоциональной связи. Но я ничего не говорил и не сообщал об этом. Я не хотел разочаровать ее или показаться менее мужественным из-за того, что хочу бол ее мягкого секса. Я не рассказывал ей о своем пользовании Интернетом, скрывая это от нее, как и от всех остальных.

3. В чем я был невнимателен?

Я сказал ей, что люблю ее, прежде чем был готов. В каком-то смысле я действительно чувствовал любовь, но это служило для успокоения моей собственной неуверенности, а также, возможно, для успокоения ее. В конечном итоге это привело к тому, что я еще больше запутал ее, потому что моя любовь не была полностью устоявшейся или преданной.

Во время отношений у меня был сексуальный контакт с другой. Я остановил себя на середине пути, когда понял, что делаю, и на следующий день рассказал об этом своему партнеру. Это причинило много боли моему партнеру.

4. Кому я причинил боль?

Я причинил боль своему партнеру и себе самому своими действиями и эмоциональной созависимостью. Я причинил боль своей подруге, с которой у меня был сексуальный контакт, вовлекая ее в свою нечестность.

5. Вызывал ли я ревность необоснованно?

Я вызвал ревность своей неверностью. Я вызвал ревность, потратив время, которое мы могли бы провести вместе, на мою зависимость.

6. Вызвал ли я необоснованные подозрения?

Будучи нечестным в отношении своего времени, желания, любви и сексуального наслаждения, я невольно вызывал у партнера недоверие и тревогу.

7. Вызвал ли я неоправданную горечь?

Я думаю, что часть горечи моего партнера во время отношений возникла из-за интенсивности моей работы. Я не считаю, что мои действия здесь полностью неоправданны — это действительно был напряженный период для меня, и я четко об этом сообщил и постарался выделить место для наших отношений в балансе с другими моими обязательствами. Но я мог бы относиться к нашим спорам иначе, более терпеливо, менее оборонительно. А моя нечестность в отношении моей зависимости, возможно, на каком-то уровне запомнилась ей, подпитывая ее чувство, что ее недостаточно ценят.

8. В чем я был виноват?

Я был нечестен, я боялся, я был созависим, я был неверен, я двигался слишком быстро, я переобещал, я не общался.

9. Что мне следовало сделать вместо этого?

Я мог бы довериться честному общению и отказаться от необходимости контролировать восприятие меня партнером. Я мог бы позволить себе большую внутреннюю ясность в отношении того, что я чувствую и чего хочу, вместо того чтобы поспешно искать эмоционального и сексуального подтверждения. Я мог бы более четко определить свои потребности и границы и лучше донести их до партнера. Мне не следовало ставить себя в рискованную ситуацию, принимая предложение подруги переночевать с ней в ее постели, пока я был в городе, где она жила. Мне следовало привлечь других людей, попросив у них совета и руководства, а не управлять отношениями в запертом хранилище моего собственного эмоционального мира.

Я надеюсь, что, иллюстрируя эти различные форматы, я смогу сделать их более понятными и доступными. Спасибо, что прочитали и ознакомились с этими частями моей личной инвентаризации.

Потратив немного времени на обдумывание, выберите формат, в котором вы хотели бы написать свою опись, и сделайте несколько записей, чтобы начать.

На этом мы закончим объяснение трех предлагаемых в данном руководстве инвентаризаций Четвертого шага: свободный рассказ о нашем прошлом в прозаическом стиле, структурированный хронологический список нашего прошлого и формат, адаптир ованный из Большой книги АА, который включает в себя инвентаризации обид, страхов и секса.

В каком формате я хотел бы попробовать провести инвентаризацию Четвертого шага? Это может быть один из трех форматов, описанных в этом руководстве, или какой-то другой формат, который кажется мне подходящим.

Прежде чем перейти к на писанию инвентаризаций, несколько слов о травме. Следующий отрывок взят из книги "Двенадцать шагов и двенадцать традиций Анонимных Переедающих":

"Переживания, связанные с брошенностью, жестоким обращением, сексуальными домогательствами или изнасилованием, встречаются среди нас гораздо чаще, чем хотелось бы верить. Эти и другие воспоминания были настолько болезненными для тех из нас, кто был жертвой, что мы всю жизнь бежали от них и ели, чтобы скрыть их. Пока мы не начали разбираться с ними, некоторые из нас обнаружили, что наше воздержание было нестабильным или мы продолжали чувствовать себя несчастными, даже когда воздерживались и работали по шагам. В таких случаях некоторые из нас дополняли свою программу АП терапией у квалифицированных специалистов и группами, специально предназначенными для того, чтобы помочь нам справиться с этими проблемами. В то же время большинство из нас приходит к выводу, что одна терапия не решает проблемы с питанием окончательно. Нам необходимо постоянное участие в программе "Двенадцать шагов" и АП для продолжения воздержания и выздоровления".

При работе с травмой важно быть мягкими с собой, особенно если мы впервые выражаем словами то, что пережили. Если мы обнаруживаем, что замыкаемся в себе или начинаем действовать из страха, мы можем сделать паузу, отступить, сделать глубокий вдох и обратиться за помощью к кому-то.

Какие ресурсы или действия могут помочь мне, если почувствую себя подавленным при работе над Четвёртым Шагом?

Мы работаем над нашими инвентаризациями пока не проанализируем все, начиная с самых ранних воспоминаний и заканчивая сегодняшним днем. Это важный и трудный шаг, и и важно позволить себе полностью погрузиться в него. Также полезно определить временные рамки для завершения работы и сообщить об этом своему спонсору или партнеру по выздоровлению. Многие из нас задерживаются на этом шаге из-за того, что он требует энергии, времени и внимания. Мы можем обнаружить, что наличие намеченного срока поможет мотивировать нас к написанию. Если мы чувствуем тревогу из-за того, что упускаем детали, мы можем напомнить себе, что всегда можем вернуться и углубить нашу инвентаризацию, или написать более подробную инвентаризацию конкретного воспоминания, или написать еще один Четвертый шаг.

Также может быть полезно выделить отдельный день или полдня исключительно для написания нашей инвентаризации. Возможно, мы захотим освободиться от других обязательств и планов в этот день, чтобы сосредоточиться на написании и глубоко погрузиться в этот Шаг. С другой стороны, некоторые члены считают, что постоянная ежедневная практика письма очень полезна. Мы можем рассмотреть возможность посещения (или создания) встреч по совместному спонсорству или работе по шагам, где мы можем работать над написанием каждую неделю.

Какой ритм написания я хотел бы принять? Например, могу ли я выделять время каждый день или раз в неделю для работы над моей инвентаризацией?

К каким ресурсам или действиям я могу обратиться, если почувствую перфекционизм во время выполнения этого шага?

Это трудный шаг, и нередко мы плачем, когда пишем. Мы можем практиковать сострадание к себе на протяжении всего процесса. Возможно, во время работы над Четвертым шагом мы захотим увеличить количество посещений собраний и обращений за помощью, поскольку иногда интенсивная эмоциональная работа в рамках этого Шага может вызвать желание вернуться к нашей зависимости

Это трудный шаг, и я иногда плакал, когда писал. Я отстранялся, медитировал, молился, пил воду или звонил кому-нибудь, когда мои эмоции становились сильными.

На Пятом Шаге мы будем зачитывать то, что написали, другому участнику.

Мы можем выбрать, читать написанное частями по мере того, как мы пишем Четвёртый Шаг, или мы можем дождаться завершения всего написания, чтобы прочитать его вслух. Делиться по ходу написания может быть полезно, когда мы испытываем трудности под тяжестью нашей инвентаризации и нуждаемся в поддержке и свидетелях на каждом этапе написания. С другой стороны, чтение Четвертого шага целиком может быть волнующим и значимым опытом. Здесь нет правильного или неправильного пути.

Шаг четвертый Дополнительные материалы для чтения и вопросы

- Большая книга Анонимных Алкоголиков, глава 5
  Стр. 65 - 66, о честности:
  "Далее мы запустили...
  ...правду о себе".
- Двенадцать шагов и двенадцать традиций Анонимных Алкоголиков, Шаг 4
- Двенадцать шагов и двенадцать традиций Анонимных Переедающих, Шаг 4
  С. 20-26
  "В то или иное время...
  ...смиренно просите о помощи".

Дополнительные вопросы четвертого шага по выбору:

1. Что значит для меня быть ищущим и бесстрашным?
2. Каким образом мое решение выполнить Четвертый шаг является проявлением мужества? Доверия? Веры? Честности? Готовности?
3. Как моя нечестность способствовала возникновению моих обид?
4. Как моя неспособность или нежелание испытывать определенные чувства привели к появлению обид?
5. Боюсь ли я посмотреть на свою роль в ситуациях, которые стали прич иной моих обид? Почему?
6. Какие повторяющиеся темы я замечаю в своих обидах?
7. Как я идентифицирую свои отдельные чувства?
8. Какие чувства мне труднее всего разрешить себе испытывать?
9. Что я делаю со своими чувствами после того, как идентифицировал их?
10. Как я негативно или разрушительно реагировал на свой страх?
11. Что я больше всего боюсь увидеть и раскрыть в себе? Что, по моему мнению, произойдет, если я это сделаю?
12. Какие конфликты в моей личности мешают мне поддерживать дружеские и/или романтические отношения?
13. Как мой страх быть раненым повлиял на мои дружеские и романтические отношения?
14. Какими способами я компульсивно искал отношения?
15. Как я избегал близости с друзьями, партнерами или супругами, а также с семьей?

16. В какой степени я учитываю чувства других людей в своих отношениях? Равны ли они моим собственным? Более важными, чем мои собственные? Незначительно важны? Совсем не важны?
17. Как я отношусь к людям, с которыми и на которых я работал? Как мои мысли, убеждения и поведение создавали мне проблемы на работе?
18. Как я отношусь к людям, с которыми ходил в школу (как в детстве, так и сейчас)? Чувствовал ли я себя хуже или лучше других студентов? Считал ли я, что должен бороться за внимание преподавателя? Уважал ли я авторитетные фигуры или бунтовал против них?
19. Есть ли какой-то ранний опыт доверия и близости, который причинил мн е боль и заставил замкнуться в себе?
20. Был ли у меня когда-либо какой-либо вид отношений с Высшей Силой? Как это изменялось на протяжении моей жизни? Какие отношения у меня сейчас с Высшей Силой?
21. Путал ли я секс с любовью? Каковы были результаты этого заблуждения?
22. Как я использовал секс, чтобы избежать одиночества или заполнить духовную пустоту?
23. Какими способами я компульсивно искал или избегал секса?
24. Приходилось ли мне испытывать чувство стыда и вины за какие-то свои сексуальные действия? Что это было? Почему я так себя чувствовал?
25. Наносили ли какие-либо из моих сексуальных практик вред себе или другим?
26. Устраивает ли меня моя сексуальность? Если нет, то почему?
27. Устраивает ли меня сексуальность других людей? Если нет, то почему?
28. Является ли секс обязательным условием всех или большинства моих отношений?
29. Что для меня значит здоровые отношения?
30. Подвергался ли я когда-нибудь нас илию? Кем? Какие чувства я испытывал или испытываю сейчас по этому поводу?
31. Повлияло ли насилие на мои отношения с другими людьми? Как?
32. Если большую часть жизни я чувствовал себя жертвой из-за жестокого обращения в детстве, какие шаги я могу предпринять, чтобы восстановить духовную целостность? Может ли моя Высшая сила помочь? Как?
33. Совершал ли я насилие над кем-либо? Над кем и как?

34. Что я чувствовал и о чем думал непосредственно перед тем, как причинил вред?
35. Винил ли я свою жертву или оправдывал свое поведение? Опишите.
36. Доверяю ли я своей Высшей силе, которая будет работать в моей жизни и обеспечит меня всем необходимым, чтобы я больше никому не причинял вреда? Готов ли я жить с болезненными чувства ми до тех пор, пока они не изменятся благодаря работе по шагам?
37. Какие качества у меня есть, которые мне нравятся? Которые нравятся другим? Которые хорошо работают для меня?
38. Какие духовные принципы я применяю в своей жизни?
39. На чем основаны мои отношения со спон сором? Как я вижу, что этот положительный опыт переходит в другие отношения?
40. Каких целей я достиг? Есть ли у меня другие цели, для достижения которых я предпринимаю действия? Каковы они, и какие действия я предпринимаю?
41. Каковы мои ценности? Каким я стремлюсь следовать и как?
42. Есть ли какие-то секреты, о которых я еще не писал? Какие?
43. Есть ли что-то в моей инвентаризации, что не является правдой, или есть ли истории, которые я рассказывал снова и снова, но которые не являются правдой?

Шаг 5: Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.

Часто говорят, что зависимость — это болезнь изоляции. Она не только приводит нас к изоляции, но и укореняется в той изоляции, которую мы носим внутри себя. Для многих из нас это может стать замкнутым кругом. Придя на нашу первую встречу и приняв участие в программе, мы начинаем разрушать основную изоляцию, которую навязала нам наша зави симость. В Пятом шаге мы начинаем вскрывать более глубокие слои изоляции, тайны и стыда, в которых наша зависимость пустила корни.

После того, как мы полностью составили свою инвентаризацию, мы готовы перейти к Пятому шагу. Проще говоря, Пятый шаг заключается в том, чтобы прочитать другому человеку то, что мы написали в Четвертом шаге. Произнося этот шаг вслух, мы также слышим его своими собственными ушами и позволяем себе быть свидетелями Силы, превосходящей и нас самих, и человека, которому мы читаем.

На этом шаге мы признаемся себе, Богу и другому человеку в том, что именно является причиной нашего проблемного поведения и отношения. В четвертом шаге мы получили некоторое представление о природе нашего проблемного поведения и отношения. Мы лучше понимаем, что с нами произошло, каким образом наши базовые потребности оказались под угрозой и какую роль в этом сыграли мы сами. Теперь, с полностью написанной инвентаризацией, мы готовы перейти к Пятому Шагу.

Самый простой и понятный сп особ сделать Пятый шаг - прочитать другому человеку то, что мы написали в Четвертом шаге.

Пятый Шаг подчёркивает трёх слушателей: нас самих, нашу Высшую Силу и другого человека.

Важно признать своё прошлое перед самим собой. Часто мы являемся одними из тех, от кого мы старались скрыть свои секреты. Через подавление, стыд, замкнутость и зависимость мы прятались от самих себя и находили обл егчение и

дистанцию от того, что не могли принять. Когда мы признаемся в Пятом Шаге, мы не стыдим себя; мы сдаемся и принимаем. "Это действительно произошло. Не больше, не меньше".

Что значит для меня признание самому себе?

Мы также признаем нашу Высшую силу. Характер нашего признания Высшей силы зависит от того, как мы понимаем Ее. Возможно, мы захотим сделать признание наедине, в непосредственном общении. Или же наша Высшая сила может присутствовать при нашем признании другому человеку. Мы можем изучить личное определение слова "признание", которое позволит нам соединиться с нашей Высшей силой при выполнении этого шага.

Как я включу свою Высшую силу в свой Пятый шаг?

Что значит для меня сделать признание своей Высшей силе?

Мы также делаем признание другому человеку. Традиционно человек, которому мы читаем нашу инвентаризацию Четвертого шага, — это наш спонсор, хотя это может быть и со-спонсор, другой член программы, которому мы доверяем, терапевт или духовный наставник. В идеале, выбранный нами человек должен быть нейтральным, тем, кому мы доверяем и кто не будет нас осуждать, и с кем у нас нет сложной истории. Как и в случае со спонсорством, желательно выбрать человека, к которому нет возможности испытывать сексуальное влечение.

Ничего страшного, если мы попросим кого-то послушать наш Пятый шаг, а он откажется - лучше, чтобы обе сторон ы чувствовали себя готовыми и им было комфортно, и найдутся другие, кого мы сможем попросить. Главное не в том, кому мы читаем, а в том, чтобы мы читали это кому-то.

Кого бы я хотел попросить послушать мой Пятый шаг?

Если они недоступны, каких еще трех человек я могу попросить?

Когда мы нашли кого-то, кто согласился выслушать наш Пятый Шаг, можно приступать к организации чтения. Не существует правильного или неправильного формата чтения, и важно быть мягким с самим собой. Ниже приведены некоторые из моих предложений.

По своему опыту я обнаружил, что чтение инвентаризации в концентрированный период времени позволяет полностью раскрыть целительный эффект этого шага. В зависимости от объёма нашей инвентаризации мы можем запланировать несколько часов, целый день или даже несколько дней. Лучше всего выделить себе дополнительное время и освободить временное пространство до и после запланированного периода, так как оно может занять больше времени, чем мы ожидали. Возможно, нам захочется выстроить ритм чтения и перерывов.

Для других один период чтения может оказаться слишком пугающим или чрезмерно интенсивным, и мы можем выбрать более медленный и размеренный темп работы над Пятым шагом, разделив его на несколько отдельных сессий.

Также полезно продумать место, где мы будем читать. Мы можем подготовить специальное место у себя дома или отправиться на природу или в духовное место, которая имеет для нас значение. Если возможно, рекомендуется читать Пятый шаг лично, лицом к лицу со слушателем.

Если мы хотим включить какие-то дополнительные ритуальные действия в наше чтение, мы вправе это сделать. Возможно, мы захотим начать с молитвы или минуты молчания, или иметь символ нашей Высшей Силы при себе.

Где бы я хотел физически находиться, когда буду делать этот шаг?

Когда бы я хотел это сделать?

Есть ли какие-то ритуалы, церемонии или молитвы, которые я хотел бы включить?

Перед чтением лучше всего хорошо отдохнуть, подкрепиться и выпить воды. Во время чтения мы можем позволить себе оставаться наедине со своими

чувствами. Можно заплакать, сделать паузу, чтобы отдышаться, помолиться или попросить перерыв.

Пятый шаг делается в духе чего-то большего, чем мы сами или наш слушатель: мы предаемся Силе, которая находится за пределами нас самих. И наш слушатель, и мы сами становимся свидетелями этой Силы. Когда мы читаем наш Пятый Шаг, мы отказываемся от власти, которую тайны имели над нашей жизнью, и позволяем нашим скрытым воспоминаниям встретиться с миром, произнося их вслух.

Человек, который слушал мой Пятый шаг, — это человек, который мне глубоко дорог как личность, но моя мотивация к прочтению этого личного списка не была связана с его особым характером, глубиной его сопер еживания или тем, что я надеялся получить от него взамен. Скорее, мое чтение было вызвано стремлением к чему-то большему, чем каждый из нас: я отдался силе вне себя, как ученик пути исцеления этого сообщества. И я, и мой слушатель были получателями свидетельства этой силы, этого мира, который простирается за пределы нас и через нас.

Это был мой собственный опыт тройной аудитории, описанной в этом шаге. Я приглашаю вас поразмышлять об этом самостоятельно и, если хотите, написать о том, что это может значить для вас.

Я также кратко напишу о своем опыте слушателя пятого шага. Я пишу это не для того, чтобы установить какие -либо ожидания того, что наш слушатель должен или не должен делать, или совершенства - скорее просто как точку соприкосновения, поскольку я понимаю, что некоторые участники используют это руководство для совместного спонсорства и могут слушать пятые шаги друг друга.

Во время слушания я не перебиваю и не вмешиваюсь. Я молчу и слушаю. Конечно, можно высказаться, если мне нужно в туалет, или у меня свело ногу, или что-то в этом роде. Я серьезно отношусь к возможности выслушать чей-то Пятый шаг и просматриваю свой календарь, чтобы убедиться, что у меня есть время.

После прослушивания я выражаю признательность за смелость и честность моего партнёра и искренне благодарю его за его откровенность. Это действительно дар - услышать Пятый шаг другого человека. Я могу мягко

предложить свои соображения. Это очень деликатный момент, и я обычно просто сосредотачиваюсь на том, что могу связать с собственным опытом. Иногда я также могу задавать вопросы, например, "Узнали ли вы что-то новое о себе, написав эти инвентаризации?" или "Каково это - читать все это вслух?". В некоторых случаях я могу с сочувствием подсказать, что они, возможно, слишком строги к себе в отношении какого-то конкретного момента. Но моя самая важная роль — просто слушать и быть свидетелем с любовью, не беспокоясь о том, чтобы дать идеальный ответ или предложить глубокое и проницательное понимание.

Мы также можем подумать о том, как слушать Пятый шаг на случай, если нас об этом по просят. Мы должны избегать каких-либо ожиданий относительно того, что должен или не должен делать наш слушатель. Следующее является просто ориентиром, особенно если мы используем это руководство для совместного спонсорства и можем слушать Пятые Шаги друг друга.

Самая важная мысль, которую мы стараемся держать в голове, слушая Пятый шаг, - "Чем я могу быть полезен этому человеку?". Именно на этом мы сосредоточены. Мы здесь для того, чтобы быть свидетелями другого человека - не для того, чтобы говорить правильные вещи, понимать все его проблемы, исправлять его или производить на него впечатление; мы просто слушатели. Именно об этом нас просит этот шаг.

Когда мы слушаем, мы не перебиваем и не вставляем свои замечания. Мы храним полное молчание и полностью отдаем свое внимание словам собеседника. Разумеется, мы можем высказаться, если нам нужно в туалет, или у нас сводит ногу, или что-то в этом роде. Мы очень серьезно относимся к возможности выслушать чей-то Пятый шаг и освобождаем своё расписание, чтобы удостовериться, что у нас достаточно времени.

Во время слушания, если мы чувствуем себя некомфортно или перегруженно, мы отдаем свои чувства и практикуем благодарность за возможность служить. Мы позволяем Высшей силе взять на себя всю тяжесть и просто наблюдаем за процессом.

После прослушивания мы можем сделать несколько разных вещей.

Проще всего просто поблагодарить партнера, глубоко и искренне, и закончить молитвой о душевном покое. Этого действительно достаточно.

Мы можем предложить положительное подкрепление за мужество, честность и уязвимость нашего партнёра. Мы можем просто сказать: "Я так благодарен тебе за смелость, честность и уязвимость, что ты поделился этим со мной. Я действительно тронут".

Мы также можем задавать партнеру вопросы. Как они себя чувствуют сейчас? Узнали ли они что-то новое о себе?

Если человек, которого мы слушаем, открыт для этого, мы можем осторожно предложить свои размышления. Делать это следует деликатно, и важно сначала спросить разрешения. Когда мы размышляем в контексте Пятого шага, важно просто сосредоточиться на том, что мы можем соотнести с нашим собственным опытом. Нам не нужно комментировать все, что было сказано. Там, где мы нашли общий язык, мы можем просто сказать: "Я понял, что вы рассказали о ____, это напомнило мне о моем собственном опыте с _____". Несколько коротких предложений такого рода могут помочь нашему партнеру почувствовать, что его услышали и что он не так одинок в своих переживаниях.

В некоторых случаях мы можем с сочувствием предположить, что наш партнер, возможно, слишком строг к себе в отношении каких-то вещей, или что ему, возможно, еще есть что исследовать или пролить свет на какую-то область. Опять же, прежде чем делать подобные замечания, следует спросить разрешения, а затем высказать их кратко, мягко и без осуждения.

Это лишь некоторые рекомендации, но, опять же, наша самая важная роль - просто слушать и свидетельствовать с любовью, а не беспокоиться о том, чтобы произнести идеальный ответ или предложить глубокое и проникновенное осмысление.

В рамках подготовки к Пятому шагу есть ли у меня какие-либо просьбы к слушателю?

Какой вид слушания и какого рода размышления, если таковые имеются, могут быть мне полезны?

После чтения Пятого шага и размышлений может быть полезно провести запланированный ритуал, чтобы завершить этот шаг. Мы можем произнести вслух молитву о душевном покое вместе с нашим слушателем, а затем провести продолжительное время в молчаливой молитве, медитации и сдачи в одиночестве. В это время мы стремимся быть мягкими с самими собой. Мы совершили нечто психически и духовно трудное, возможно, даже судьбоносное. Мы можем испытывать сильные чувства горя, радости или облегчения. Или же мы можем ощущать пустоту, тишину или спокойствие. Самосострадание может помочь нам освободить место для любых эмоций, которые мы испытываем.

Шаг пятый Дополнительное чтение и вопросы

- Большая книга Анонимных Алкоголиков, глава 6
  Pp. 72 - 75, о честности:
  "Сделав...
  ...мы лучше знаем Его".
- Двенадцать шагов и двенадцать традиций Анонимных Алкоголиков, Шаг 5
- Двенадцать шагов и двенадцать традиций Анонимных Переедающих, Шаг 5

Дополнительные вопросы Пятого шага:

1. Есть ли у меня чувства незавершенности, неадекватности или вины, когда я перехожу от Четвертого шага? Как я могу отказаться от этих чувств?
2. Хотел бы я в будущем вернуться к Четвертому шагу? Если да, то к каким областям я хотел бы вернуться?
3. Есть ли у меня страхи перед работой над Пятым шагом? Какие?
4. Какими способами я могу найти в себе мужество и чувство безопасности, необходимые мне для работы над этим Шагом?
5. Готов ли я доверять человеку, который будет слушать мой Пятый шаг?
6. Какие качества моего слушателя привлекательны для меня?
7. Как работа над Пятым Шагом поможет мне начать развива ть новые способы построения отношений?
8. Могу ли я признать и принять точную природу своих ошибок?

9. Почему я должен признать точную природу своих ошибок, а не только сами ошибки?
10. Как практика принципа мужества в работе над этим шагом влияет на мое выздоровление в целом?
11. Как более реалистичный взгляд на себя связан со смирением?
12. Как соблюдение принципа честности по отношению к себе помогает мне принять себя?
13. Как изменились мои отношения с Высшей силой в результате работы над Пятым шагом?
14. Как изменились мои отношения со спонсором в результате работы по Пятому Шагу?
15. Как изменилось мое восприятие себя после выполнения этого шага?

Шаг 6: Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков.

Рассмотрев открыто факты нашей жизни, которые принесли нам боль, стыд, вину, страх и гнев, и поделившись этими фактами с сочувственным слушателем и Силой, большей, чем мы сами, в Шестом Шаге мы становимся полностью готовыми отпустить те шаблоны поведения, которые нанесли вред нам и другим.

Основные понятия, которые я бы предложил рассмотреть, это "полностью готов" и "недостатки характера". Но прежде чем к ним обратиться, я хотел бы кратко поделиться своим собственным опытом работы с Шестым Шагом.

Когда я только пришел в ITAA, я смотрел на Шестой и Седьмой шаги с некоторым подозрением и внутренним конфликтом. Прежде всего, я сразу же вспомнил о некоторых своих качествах, которые, как я предполагал, программа сочтет "недостатками характера", но от которых мне не хотелось отказываться. В частности, я не хотел отпускать ненависть к себе, стыд, мрачность, трагичность или скорбь, а также другие качества. Я чувствовал, что жизнь без сложностей, без недостатков, без тьмы или боли, без острых углов, была бы лишена половины богатства этого мира. Я был привязан к своему опыту честности, искренности, сострадания, красоты и сочувствия, которые возникали из этих состояний. Одна часть меня боялась Шестого Шага, потому что я воспринимал его как подчинение моральным стандартам, навязанным обществом и моими друзьями.

Идея морального совершенства наносила мне вред на протяжении вс ей жизни. Я обрел свободу, отказавшись от этой идеи.

Я также не хотел отпускать некоторые из этих качеств, потому что они выполняли для меня защитные функции и помогали справляться с трудностями.

Опыт слушания Шестого Шага после прочтения Пятого Шага дал мне возможность взять на себя ответственность и освободиться от шаблонов причинения вреда себе и другим. Это углубило моё понимание богатства и сложности жизни. Я понял, что Шестой Шаг не о моральном перфекционизме.

Я осознал, что, как и в других шагах, я боялся, что что-то внешнее будет контролировать меня. Я думал, что в программе это будет рассматриваться как недостатки. Я создавал ложные противопоставления в своём уме. Шестой Шаг, как и другие шаги, приглашает нас стать более целостными.

Опыт доверия.
Фразы "полностью готов" и "недостатки характера".
Пересмотр инвентаризации и составление списка недостатков характера.
Вопросы о доверии
Вопросы о страхе отпустить
Вопросы о готовности.

Основные понятия, которые мы затронем в этом Шаге, — это полная готовность, полное освобождение, недостатки характера и роль нашей Высшей Силы.

Фраза "недостатки характера" может показаться старомодной или немод ной, поэтому нам стоит разобраться в ней немного глубже.

Возможно, мы почувствовали сопротивление, когда впервые услышали о Шестом шаге. Возможно, мы считали, что каждое наше качество будет подвергнуто моральной проверке программой и злобными товарищами, и что на нас будут давить, чтобы мы отказались от определенных частей себя.

Однако после выполнения Пятого шага мы можем рассмотреть Шестой шаг в другом свете - как основу нашей духовной свободы от прошлого. В Четвертом и Пятом Шагах мы подробно рассмотрели вред, который причинили себе и другим. Теперь у нас есть возможность больше не быть источником такого вреда. В Шестом Шаге мы готовы отпустить те черты характера, которые причиняют вред нам самим или другим. Шестой шаг не связан с каким-то конкретным моральным кодексом или суждением о наших личностных качествах, он скорее направлен на то, чтобы быть в мире таким образом, чтобы не причинять вреда ни себе, ни другим. Таким образом, Шестой Шаг — это приглашение стать истинной версией самого себя.

Что означает для меня фраза "недостатки характера"?

Как признание моих недостатков может быть актом любви?

Мы можем уделить некоторое время рассмотрению понятия "полной готовности". На Четвертом и Пятом шагах мы увидели, что многие черты нашего характера, причинившие вред, связаны с опытом, в котором наши базовые потребности были под угрозой. Многие из этих черт характера обеспечивали нам

защиту или безопасность. Готовность к их устранению может вызывать чувство тревоги и даже страха.

Вместо того чтобы осуждать себя, мы можем поупражняться в сочувствии к своим прошлым "я", которые открыли для себя эти методы, чтобы обрести безопасность в мире. После этого мы просто доверяем нашей Высшей силе. Точно так же, как мы доверяем и отпускаем в Третьем шаге, мы можем сделать это и здесь. Нам не нужно знать, что произойдет. Нам просто нужно иметь желание отпустить те качества себя, которые причинили вред, и довериться нашей Высшей силе. Этого достаточно.

Какие страхи или сомнения я испытываю при работе над Шестым шагом?

Есть ли какие-то недостатки в характере, которые я боюсь устранить?

Что значит для меня быть "полностью готовым"?

Как доверие к моей Высшей Силе может помочь мне быть готовым?

Это понятие доверия связано с фразой "полностью освободить нас". В этом Шаге мы просто готовы к полному освобождению. Другими словами, мы не держимся за некоторые из выбранных недостатков, от которых мы действительно не хотим отказываться. Фраза "полностью освободить нас" не означает, что мы ожидаем от себя совершенства или что все внезапно исчезнет - мы будем двигаться вперед с этим шагом, а в Седьмом Шаге начнем просить помощи в этом процессе. Этот рост будет продолжаться, и мы всегда будем продолжать учиться. Но на протяжении всего нашего выздоровления мы будем полностью готовы к полному освобождению, в любое время и любым способом, который нам укажет наша Высшая Сила.

Что означает для меня слово "свобода"?

Какой могла бы быть моя жизнь, если бы я был полностью свободен от своих недостатков характера?

Как терпение и принятие могут помочь мне в выполнении Шестого шага?

Рассматривая Шестой Шаг, важно отметить, что это Высшая Сила освобождает нас, а не мы освобождаем себя. Этот Шаг не о своеволии, самоконтроле или самоисправлении. Речь идет о том, чтобы сдаться и доверить Высшей силе эти старые, уязвимые защитные механизмы, которые больше не служат нам.

Как моя сдача в Трётьем Шаге может помочь мне в выполнении Шестого Шага?

Теперь мы можем перейти к активной письменной работе над Шестым шагом.

1. **Для начала мы вспоминаем нашу инвентаризацию по Четвёртому Шагу и спрашиваем себя, есть ли в ней важные упущения. Если да, то запишем их и сделаем записи в инвентаризации по каждому из них.**
2. **Далее, читая Четвертый шаг, мы составляем список черт характера, которые в разные периоды нашей жизни наносили вред нам самим или окружающим. Например:**
   - **Нечестность**
   - **Манипулятивность**
   - **Страх**
   - **Гордыня**
   - **Стыд**
   - **и т.д.**
3. **В чём различия и сходства между моей зависимостью от интернета и технологий и моими недостатками характера?**
4. **Что значит для меня быть полностью готовым?**
5. **Пересматривая наш список недостатков характера, мы проходим по каждому пункту и спрашиваем себя, готовы ли мы полностью освободиться от него. Если да, то мы можем произнести моли тву в словах по собственному выбору о том, что мы готовы. Например, мы можем**

сказать: "Высшая сила, я полностью готов освободиться от манипулятивности".

Если мы не чувствуем себя полностью готовыми к освобождению от какого-то пункта, мы можем ответить на следующие два вопроса:

a. Какой страх у меня возникает при мысли об отказе от этой черты характера?

b. Могу ли я попросить свою Высшую силу помочь мне быть готовым отпустить это? Мы можем произнести молитву своими словами, например: "Высшая сила, помоги мне быть готовым отпустить манипулятивность, да будет воля Твоя". Ничего страшного, если готовность не придет; для этого шага достаточно попросить о готовности.

Пройдя таким образом по нашему списку, мы завершаем Шестой Шаг.

Шаг шестой Дополнительное чтение и вопросы

- Большая книга Анонимных Алкоголиков, глава 6
  Pp. 75 - 76:
  "Возвращение домой...
  ...помоги нам быть готовыми".
- Двенадцать шагов и двенадцать традиций Анонимных Алкоголиков, Шаг 6
- Двенадцать шагов и двенадцать традиций Анонимных обжор, Шаг 6

Дополнительные вопросы Шестого шага:

1. Есть ли у меня сомнения в способности моей Высшей силы помочь мне?
2. Есть ли у меня черты, которые мне нравятся, но которые могут быть "дефектами"? Боюсь ли я, что превращусь в кого-то, кто мне не понравится, если эти черты характера будут удалены?
3. Что, по моему мнению, будет удалено?
4. Есть ли у меня дефекты, которые, как мне кажется, нельзя устранить? Что это за дефекты? Почему я считаю, что их нельзя устранить?
5. Как я пытаюсь устранить или контролировать недостатки своего характера? К чему привели мои попытки?
6. В чем разница между тем, чтобы быть полностью готовым к тому, что Бог устранит мои недостатки характера, и тем, чтобы подавлять их в себе?

7. Как, выполняя этот шаг, я укрепляю свое доверие к Богу моего понимания?
8. Как углубляется моя капитуляция на этом этапе?
9. Какие действия я могу предпринять, чтобы показать, что я полностью готов?
10. Возьмите мой список дефектов и посмотрите на каждый из них:

- Дайте краткое определение дефекта.
- Каким образом я действую в соответствии с этим недостатком?
- Когда я действую в соответствии с этим недостатком, какое влияние он оказывает на меня и окружающих?
- Какие чувства я связываю с этим дефектом? Пытаюсь ли я подавить определённые чувства, когда действую, исходя из своих недостатков?
- Какой была бы моя жизнь без этого поведения? Какой духовный принцип я могу применить вместо него?

11. Готов ли я в прямо сейчас избавиться от всех своих недостатков характера? Если нет, то почему?
12. Принимаю ли я себя сегодня? Что мне нравится в себе? Что изменилось с тех пор, как я начал работать по шагам?
13. Что я буду делать с теми качествами, которых хочу достичь? Что я буду делать со своей карьерой? Чем я буду заниматься в свободное время? Каким родителем, ребенком, партнером или другом я буду? Будьте конкретны.

Шаг 7: Смиренно просили Его исправить наши изъяны.

Хотя Седьмой шаг следует за Шестым, он существенно отличается от него. Шестой Шаг подготавливает нас к удивительному действию, которое мы совершаем в Шаге Седьмом - мы просим, без ожиданий, убрать проблемные модели поведения и защитные механизмы, на которые мы опирались всю свою жизнь. Это невероятно уязвимая просьба, и здесь Шаг и действительно ставят нас в контакт с неизвестным. Найти мужество, доверие и смирение, чтобы принять это новое неизвестное и сдаться в нем, может стать преобразующим опытом, и это поворотный момент на нашем пути по Двенадцати Шагам.

Седьмой шаг начинается с понятия смирения. Смирение может означать многое, и в процессе активного выздоровления у нас есть возможность медитировать, размышлять и практиковать смирение во всех аспектах нашей жизни. Один из способов понять смирение — это осознание того, что мы не выше и не ниже других - мы находимся на равных с другими. В выздоровлении смирение — это не унижение: оно в равной степени относится и к достоинству, и к благодати. Шаг Седьмой является как шагом повторного открытия нашего истинного "я", так и шагом отказа от старых привычек.

В смиренной просьбе мы отпускаем нашу гордость и ожидания того, кем мы надеемся быть или кем должны быть. Вместо этого мы признаём, кем мы являемся на данный момент. Мы полностью честны в отношении своих недостатков и потребностей. Мы признаем себя без стыда и без сравнения себя с другими.

Что значит для меня смирение?

Какую роль играло смирение в моем выздоровлении до сих пор?

Какие опасения вызывает у меня Седьмой шаг?

Выполняя Седьмой шаг, мы обращаем внимание на роль Высшей Силы в нашей жизни. Мы не начинаем крестовый поход против своих недостатков, чтобы лично искоренить и устранить их все. Мы не идеальны. Как и в любом другом аспекте нашего выздоровления, мы не способны справиться с этим Шагом в

одиночку. Мы полагаемся на нашу Высшую Силу, которая направит нас к новым моделям жизни, в те сроки и тем способом, который лучше всего подходит нам. Мы делаем все, что в наших силах, чтобы поддержать этот процесс, пытаясь определить, какие действия мы можем предпринять, чтобы добиться положительных изменений, и доверяя тому, что произойдет, когда мы оставим старые привычки. Мы можем медитировать, молиться, вести дневник и советоваться с другими членами, чтобы обрести более глубокую ясность, всегда обращаясь к нашей Высшей силе, которая подскажет следующий правильный шаг.

Таким образом, Седьмой шаг — это не процесс самоосуждения или стирания, а процесс интеграции. Это возможность лучше узнать себя, принять и уважать свои потребности, а также открыть новые способы удовлетворения этих потребностей, которые не приведут нас к причинению вреда себе или другим. Шаг Седьмой — это не стремление к совершенству, а живое обязательство к постоянному росту, и перфекционизм сам по себе может быть одним из тех качеств, которые мы становимся готовыми отпустить.

Испытываю ли я беспокойство по поводу того, что некоторые из моих дефектов могут быть не устранены?

Чувствую ли я тревогу, что некоторые недостатки действительно могут быть удалены?

Какова природа этих тревог?

Какую роль перфекционизм играл в моей жизни?

Как доверие к Высшей Силе может помочь мне сделать Седьмой шаг?

Если Шестой шаг похож на Второй, в котором мы признаем и верим в возможность чего-то большего, чем мы сами, направляющего нас к новой реальности, то Седьмой шаг перекликается со многими понятиями из Третьего шага. И в Третьем, и в Седьмом шагах мы практикуем доверие, уязвимость и сдачу, передавая свою жизнь в заботу нашей Высшей Силе, как мы её понимаем. Таким образом, Седьмой шаг помогает нам привнести процесс принятия, доверия и

капитуляции не только в наше выздоровление от компульсивного использования интернета и технологий, но и во все сферы нашей жизни.

Какой недостаток характера больше всего мешает моему выздоровлению сегодня?

Готов ли я попросить свою Высшую Силу устранить его?

Есть ли конкретное действие, которое мне нужно предпринять, но я его избегаю?

Учитывая мое личное представление о Высшей силе, как я понимаю приглашение Седьмого шага попросить свою Высшую Силу исправить мои недостатки? Что для меня значит "просить"?

Поразмыслив о Седьмом шаге и о том, что он значит для нас на данном этапе нашего пути выздоровления, многие из нас извлекли пользу, выделив время для осознанного выполнения этого шага в структурированном виде. Это можно сделать по-разному, и, возможно, мы даже захотим разработать свой собственный процесс. Вот один из возможных форматов:

Взяв список дефектов характера, который мы составили в Шестом шаге, в отдельной колонке справа от первого списка напишите список противоположных качеств характера. Это не обязательно должны быть прямые противопол ожности. Например, если наши недостатки характера таковы:

Нечестность
Манипулятивность
Страх
Гордость
Стыд
Осуждение
И т.д.

Тогда мы можем написать эти качества справа от них:

Нечестность	Честность
Манипулятивность	Спокойствие и принятие
Страх	Доверие к Высшей Силе
Гордость	Смирение
Стыд	Самоуважение
Осуждение	Пусть Высшая Сила будет судьей

После того как мы записали положительные качества, соответствующие всем нашим недостаткам, найдите специальное место или время для выполнения Седьмого шага. Мы можем выбрать место, где будет присутствовать символ нашей Высшей силы, и начать с медитации. Затем, когда мы будем готовы, мы можем произнести вслух следующую молитву:

"Высшая Сила, я готов, чтобы ты принял меня со всем, что во мне есть, и хорошим, и плохим. Я прошу, удали из меня каждый недостаток характера, который мешает мне быть полезным для Тебя и для других людей.

Я смиренно прошу удалить:

(Сначала мы читаем все недостатки характера, которые мы написали в левой колонке, сверху вниз).

И прошу заменить их на:

(Читаем все противоположные качества из правой колонки сверху вниз).

Даруй мне силы, чтобы идти дальше и исполнять Твою волю. Аминь.

Эта молитва - всего лишь предложенная формулировка, и вы можете адаптировать ее так, как вам кажется правильным.

Уделите немного времени тому, чтобы пройти предложенный выше формат. Или, если вы хотите использовать другой подход, напишите о том, как бы вы хотели пройти Седьмой шаг. Затем примените это на практике.

Как и другие шаги, Седьмой шаг — это живой шаг. Мы регулярно обновляем его и полагаемся на него, чтобы направлять свой рост в течение всей жизни,

постоянно занимаясь самопроверкой, открытостью и трансформацией. Иногда наша Высшая сила может показать нам, что то, о чем мы думали, как о недостатке характера, на самом деле является достоинством характера, если применить его в соответствующих обстоятельствах. Например, наше упрямство может быть преобразовано в настойчивость, а наша робость - в богатую чувствительность. В других случаях недостаток характера, который мы считаем проблемным, может просто указывать на нечто более глубокое, что лежит в его основе. Например, возможно, наша склонность впадать в ярость вызвана неосознанным чувством низкой самооценки, или, возможно, наш перфекционизм основан на страхе быть покинутым. Поддерживая Седьмой шаг в своей жизни, мы остаемся открытыми к тому, куда наша Высшая Сила может нас направить, всегда готовые отказаться от тех способов мышления, действий и жизненных установок, которые отдаляют нас от любящей связи с собой, с другими людьми и с нашей Высшей силой.

Шаг седьмой Дополнительное чтение и вопросы

- Большая книга Анонимных Алкоголиков, глава 6
  Pp. 76:
  "Когда будет готово...
  ... Шаг седьмой".
- Двенадцать шагов и двенадцать традиций Анонимных Алкоголиков, Шаг 7
- Двенадцать шагов и двенадцать традиций Анонимных обжор, Шаг 7

Дополнительные вопросы к Седьмому шагу:

1. Какие мои взгляды изменились с тех пор, как я начал выздоравливать?
2. Как моя работа над предыдущими шагами подготовила меня к работе над Седьмым шагом?
3. Как я попрошу Высшую Силу моего понимания устранить мои недостатки?
4. Могут ли другие выздоравливающие помочь мне разобраться, как просить? Просил ли я их поделиться со мной своим опытом, силой и надеждой? Обращался ли я за советом к своему спонсору?
5. Как духовный принцип капитуляции помогает освободить место для работы Высшей Силы в нашей жизни?
6. Что я чувствую, когда отдаюсь на попечение Богу?
7. Принял ли я свое бессилие перед своими недостатками, а также перед своей зависимостью? Каким образом?

8. Верю ли я в то, что моя Высшая сила может устранить мои недостатки или освободить меня от навязчивого желания действовать на их основе? Почему да или почему нет?
9. Какие возможности для роста у меня были в последнее время? Как я их использовал?
10. Верю ли я, что только моя Высшая Сила мож ет устранить мои недостатки? Или я пытался сделать это сам?
11. Стал ли я нетерпеливым из-за того, что мои недостатки не были устранены сразу же, как только я попросил? Или я уверен, что они будут удалены в своё время, по воле Бога?
12. Бывали ли случаи, когда мне удавалось воздержаться от поступков, основанных на недостатках характера, и вместо этого следовать духовным принципам?
13. Какие недостатки исчезли из моей жизни или уменьшили свою власть надо мной?
14. Как Седьмой шаг может способствовать развитию ощущения покоя?

Шаг 8: Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.

Шаг Восьмой — это момент, когда наше внутреннее исцеление и трансформация начинают поворачиваться наружу. Мы пришли к выводу, что, если мы хотим избавиться от наших компульсивных шаблонов интернет-зависимости и технологической зависимости, мы должны взять на себя ответственность за свое прошлое, загладив вину перед теми, кому мы причинили вред. Процесс заглаживания вины, хотя порой он пугает и делает нас уязвимыми, открывает путь к обретению истинной свободы, которую многие из нас никогда не знали раньше.

Восьмой шаг состоит из двух частей. В первой части мы составляем список тех, кому мы причинили вред, а во второй - выражаем готовность заг ладить свою вину перед ними. Готовясь к каждой из этих двух частей, мы можем сначала подумать о том, что такое вред (и чем он не является), и постараться глубже понять, что означает готовность для каждого из нас лично. Мы также можем ненадолго заглянуть в Девятый шаг, чтобы помочь себе понять, к чему именно мы становимся готовы.

В широком смысле под вредом можно понимать мысли, слова, действия или поведение, которые наносят ущерб нам или другим. Например, это может быть воровство, оскорбление, унижение, жестокое обращение, ложь или насилие. Это также может включать более скрытые формы вреда: уход в изоляцию, введение других в заблуждение, затаивание обид, поддержка вредных привычек, перекладывание своих проблем на других, пассивное наблюдение за проблемами и так далее. Мы можем причинить вред своим бездействием в той же степени, что и действием. Например, во время зависимости многие из нас отстранялись от своих близких и обязанностей.

Когда мы работали над Шагом шесть, мы определили те черты характера, которые причинили вред нам самим или другим. Теперь в Шаге восьмом мы будем называть тех, кому причинили вред: и себя, и других.

Что значит для меня вред?

Готов ли я начать анализировать последствия своих прошлых действий для других? Почему да или почему нет?

Как моя работа на предыдущих этапах подготовила меня к Восьмому шагу?

Каким образом я причинял вред своим бездействием?

Важно отметить, что понятие вреда несколько более сложное, чем просто те поступки, которые причиняют боль. Например, если мы с любовью устанавливае м границы в отношениях с кем-то, и этот человек чувствует себя обиженным, отвергнутым или сердитым, это не обязательно является вредом. Мы не можем контролировать эмоции других людей, и люди могут чувствовать боль по разным причинам, даже если мы не поступали неподобающим образом.

Кроме того, мы можем испытывать сожаление, стыд ии вину даже в тех ситуациях, когда не причиняли вреда. Возможно, мы отдалились от старого друга, или кто-то однажды оскорбил нас, и мы сохранили томительное чувство сожаления, потери или вины. Мы можем перечислить все имена, в которых мы не уверены, и в Девятом Шаге у нас будет возможность подробно рассмотреть эти ситуации и понять, были ли мы виноваты в каких-либо проступках.

Брал ли я когда-нибудь на себя вину, которая мне не принадлежала? Перечислите примеры. Является ли это для меня характерной чертой?

Есть ли конкретные ситуации, в которых я не уверен, причинил ли я вред или нет?

Какие эмоции возникают у меня, когда я думаю о вреде, который я причинил в прошлом?

Как эти эмоции влияют на мою способность видеть свое прошлое?

Составляя список Восьмого шага, мы стараемся сосредоточиться только на тех моментах нашего прошлого, когда мы причинили вред другому. Не имеет

значения, был ли наш вред ответным (вред, причинённый в ответ на вред, который причинили нам. Например, если кто-то нас обидел, и мы в ответ обидели его), или мы считаем, что он был оправдан обстоятельствами. Неважно, если другой человек причинил нам вред первым или его действия были гораздо хуже наших. Неважно, был ли причин енный нами вред случайным или с добрыми намерениями. Любой случай из нашего прошлого, в котором мы были источником вреда, должен быть включен в наш список Восьмого шага.

Составляя список восьмого шага, мы стараемся смотреть на свое прошлое ясным и трезвым взглядом. Мы не преувеличиваем свои действия и не преуменьшаем свои ошибки. Без стыда, вины или страха мы просим нашу Высшую силу помочь нам тщательно проанализировать прошлое, искренне стремясь к пониманию истины.

Просматривая инвентаризацию Четвёртого Шага, мы записываем имена тех, кому мы причинили вред. Этот список может включать не только людей, но и животных или организации. Если мы не уверены в каком-то имени, мы все равно записываем его.

Причинял ли я себе физический, эмоциональный, духовный или какой-либо другой вред? Если да, включил ли я своё имя в список?

Внимательно просмотрите свой список, есть ли в нем дополнительные имена, которые я считаю необходимым добавить?

Составив список, мы можем теперь ненадолго заглянуть в Девятый шаг, чтобы понять, что означает желание загладить свою вину перед теми, кому мы причинили вред.

Девятый шаг гласит: *Лично возмещали причинённый этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.*

В широком смысле, возместить ущерб — значит исправить свои прошлые ошибки. Если мы украли деньги, мы их вернем. Если мы причинили вред ложью,

мы перестанем вести себя нечестно. Когда это возможно, мы обратимся непосредственно к людям, которым причинили вред, извинимся и предложим возместить ущерб. В Девятом шаге мы напрямую заглаживаем вину перед теми, кому мы причинили вред, *за исключением случаев, когда это может навредить им или кому-либо другому*.

Условие о недопущении нового вреда - такая же неотъемлемая часть Шага, как и первая половина. Заглаживая вину, мы будем чуткими и осторожными, чтобы не причинить дальнейшего вреда - ни другим, ни себе. Мы не будем ставить себя в положение, где нам могут навредить или травмировать нас снова. В ситуациях, когда мы можем причинить еще больший вред, мы будем делать косвенное возмещение, что означает отсутствие прямого контакта с человеком. Выполняя Восьмой шаг и стремясь к готовности, мы отпускаем свои страхи и неуверенность и позволяем себе довериться безопасности этого процесса.

Какие страхи я испытываю по поводу Восьмого шага?

Как моя Высшая Сила может помочь мне обрести безопасность и уверенность, необходимые для выполнения Восьмого шага?

Теперь нам нужно захотеть загладить свою вину перед теми, кому мы причинили боль, и исправить свои прошлые ошибки. Мы можем не знать, как будет выглядеть этот процесс, и в некоторых случаях он может не включать прямого контакта. Пока что мы можем отложить эти вопросы в сторону и сосредоточиться на готовности исследовать, как мы можем загладить причиненный нами ущерб, и стать готовыми сделать это наиболее подходящим образом.

Когда мы спрашиваем себя о каждом имени в нашем списке, готовы ли мы загладить свою вину перед ними, мы можем почувствовать в отношении некоторых имен неразрешенный страх, гнев или обиду. Это естественная часть процесса. У нас будет возможность проработать свои чувства в ходе подготовки к Девятому шагу, и нам действительно нужно будет найти прощение для всех имен в нашем списке - как для себя, так и для них. Но сейчас, в этот момент, нам просто нужно быть готовыми проработать свои эмоции и быть готовыми простить. Восьмой Шаг просит нас только о готовности, а не о полной готовности. Мы можем полностью

признать свои эмоции и в то же время позволить себе стать готовыми загладить свою вину.

Что для меня значит готовность?

Как вера может помочь мне стать готовым к этому?

Как Третий шаг может помочь мне стать готовым?

Просматривая наш список, мы останавливаемся на каждом имени и искренне спрашиваем себя: "Готов ли я возместить ущерб перед ____?".

Если мы не чувствуем искреннего желания загладить свою вину перед тем или иным именем из нашего списка, мы можем задать себе следующие вопросы:

a) Чего я боюсь, делая это возмещение?

b) Могу ли я верить, что в процессе возмещения мне помогут, чтобы я не причинил вреда себе или другим?

c) Могу ли я попросить свою Высшую силу помочь мне быть готовым? Мы можем произнести молитву своими словами, например: "Высшая сила, помоги мне быть готовым исправить вред, который я причинил этому человеку в прошлом". Произнесения этой молитвы достаточно, чтобы завершить Восьмой шаг - достаточно просто захотеть быть готовым.

Если мы зацикливаемся на каком-то имени, мы советуемся с нашим спонсором или другими доверенными лицами. Часто обсуждение с другим человеком может помочь снять блокировку и выявить важные соображения.

Когда мы готовы, мы говорим себе или другому участнику, что действительно готовы загладить свою вину перед всеми, кому мы причинили вред. Сделав это, мы выполнили Восьмой шаг.

Шаг восьмой Дополнительное чтение и вопросы

- Двенадцать шагов и двенадцать традиций Анонимных Алкоголиков, Шаг 8
- Двенадцать шагов и двенадцать традиций Анонимных обжор, Шаг 8
- Руководство по шагам Анонимных Наркоманов р. 54:
"До этого момента…
...становятся готовы загладить свою вину".

Дополнительные вопросы Восьмого шага:

1. Есть ли у меня колебания по поводу работы над Восьмым шагом? Почему?
2. Есть ли какие-то действия, которые я могу предпринять, чтобы обрести готовность, сострадание или мужество для выполнения этого шага?
3. Осознаю ли я необходимость не спешить и посоветоваться со своим спонсором, прежде чем возмещать ущерб? Причинил ли я больший вред в какой-либо ситуации, бросившись исправлять ситуацию раньше, чем был готов? Что это была за ситуация?
4. Какие обиды мешают моему желанию загладить свою вину?
5. Могу ли я отпустить эти обиды сейчас? Если нет, то могу ли я набраться готовности и добавить эти имена в свой список в любом случае, а о том, чтобы стать готовым, побеспокоиться позже?
6. Есть ли люди, которым я должен возместить ущерб, но которые могут представлять угрозу для моей безопасности или вызывают у меня серьёзные опасения по другим причинам? Каковы мои страхи?
7. Причинял ли я вред неявно через свою зависимость? Например, сплетничал о других, разжигал вражду или потреблял материалы, в которых эксплуатировались другие люди (это может включать просмотр порнографии или чтение статей, где распространяются личные данные без разрешения)?
8. Есть ли у меня какие-то финансовые возмещения, которые мне необходимо выполнить? Ощущаю ли я сопротивление при совершении этих финансовых возмещений?
9. В процессе работы над Восьмым шагом начинаю ли я испытывать сострадание и сочувствие к другим?
10. Каковы примеры моего опыта честности из предыдущих шагов? Как я могу перенести этот опыт на этот шаг?
11. Каковы примеры моего опыта проявления мужества из предыдущих шагов? Как я могу перенести этот опыт на этот шаг?

Шаг 9: Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.

В Девятом Шаге мы берем список, составленный в Восьмом Шаге, а также всю внутреннюю работу, которую мы проделали в предыдущих Шагах, и начинаем активно исправлять ущерб, который мы нанесли в прошлом. Девятый Шаг содержит уникальный потенциал не только для нашего собственного исцеления, но и для исцеления других людей. Этот трудный, полезный и чудесный процесс освобождает нас от бремени прошлого, которое мы несли всю жизнь, и помогает нам жить в настоящем моменте, открывая для нас совершенно новый способ существования.

Обычно мы испытываем тревогу перед процессом возмещения. Многие из нас, возможно, чувствовали неуверенность, страх, гнев или другие сложные эмоции во время Восьмого шага. Это совершенно нормально. Девятый Шаг мы делаем обдуманно, без спешки и самоуничижения. В то же время мы не откладываем его, поскольку понимаем, что этот шаг имеет решающее значение для нашего выздоровления от зависимости.

Слово "исправление" связано со словом "поправка". Когда мы заглаживаем вину, мы что-то меняем, исправляем то, что сделали неправильно. Это отличается от простого извинения. В некоторых случаях важно извиниться, но мы также можем внести возмещение ущерба, и почти в каждом случае мы можем исправить жизнь, изменив свое поведение в будущем.

На протяжении всего процесса заглаживания вреда принцип полезности может служить руководством на каждом этапе. Мы возмещаем ущерб так как это часть нашего духовного пути к выздоровлению, чтобы обрести свободу, и не делаем это из желания контролировать эмоции, чувства или мнение других людей о нас. Однако на протяжении всего этого процесса мы хотим быть чуткими к другому. Обдумывая форму того или иного возмещения, мы регулярно спрашиваем себя: "Чем я могу быть полезен этому человеку? Какие слова, поступки или поведение могут помочь ему? Какие слова, действия или поступки могут оказаться для него бесполезными или причинить вред?" При возмещении ущерба очень важно уделять

внимание тому, чтобы быть полезным другому, а не своим собственным желаниям, мотивам или ожиданиям.

В чем я изменился с начала своего выздоровления?

Как изменения важны для процесса возмещения ущерба?

Приходилось ли мне когда-нибудь извиняться перед кем-то, но при этом продолжать повторять поведение, которое причинило ему вред?

Каковы мои мотивы для прохождения Девятого шага?

Рассматривая различные форматы заглаживания вины, мы помним, что здесь нет абсолютных правил. Каждое возмещение уникально, и очень важно, чтобы до того, как мы сделаем какое-либо исправление, мы получили информацию от нашего спонсора и других участников, прошедших Девятый Шаг. Для особо чувствительных возмещений мы можем получить несколько мнений и несколько раз пересматривать свои действия. С каждой точкой зрения мы лучше понимаем, уточняем, корректируем и совершенствуем поправки, постепенно проясняя правильность действий, которые нам нужно предпринять. Поскольку каждая ситуация с исправлениями уникальна, мы убедились, что получить рекомендации от других - самый верный способ прийти к правильному выбору действий.

К кому из опытных участников сообщества я могу обратиться за обратной связью о своих возмещениях?

В целом существует два основных типа заглаживания вины: прямое и косвенное. Прямые исправления предполагают непосредственное общение, будь то лицом к лицу, по телефону или в письменном виде. Косвенные исправления не предполагают прямого общения.

Прежде чем приступить к непосредственному возмещению, мы обычно сначала составляем его в письменном виде. Формат, который многие из нас считают полезным, состоит из трех частей. Во-первых, мы запрашиваем у другого человека

разрешение на возмещение ущерба. Получив разрешение, мы четко излагаем свои ошибки. И наконец, мы приносим извинения и предлагаем исправиться.

Вот пример:

"Привет, Боб, надеюсь, у тебя все хорошо.

Я обращаюсь к вам, потому что чувствую, что должен вам загладить свою вину за то время, когда мы работали вместе в прошлом году. Не могли бы вы выслушать извинения?"

Получив разрешение, мы признаем свою вину и просим прощения:

«Я был неправ, что проспал и пропустил наш рабочий день прошлой осенью, и более того, я не уделял нашей совместной работе должного внимания во время работы. Я опаздывал и в других случаях и иногда делал ошибки и причинял ущерб, потому что отвлекался. Я не был надёжным помощником. Я сожалею о том, что вёл себя так, и прошу прощения за все неприятности, которые я вам причинил. Могу ли я что-то сделать, чтобы исправить то, как я вёл себя в прошлом?»

При внесении прямого возмещения мы можем упомянуть наше участие в ITAA, но это обычно не обязательно, если наша интернет-зависимость не причинила этому человеку прямой вред или если он уже знает о нашем выздоравливании. Это поможет нам избежать желания произвести впечатление на слушателя своими успехами в выздоровлении и сосредоточиться на нем и на том, чем мы можем быть ему полезны. Однако в ситуациях, когда люди спрашивают нас о том, что побудило нас исправиться, мы можем открыто рассказать о том, что мы состоим в ITAA и что возмещение — это часть нашего процесса выздоровления.

Есть ли какие-то прямые возмещения, по поводу которых я испытываю сопротивление или страх? Опишите эти чувства.

Есть ли какие-то исправления, в отношении которых я чувствую нетерпение или готовность? Опишите эти чувства.

Как прямое возмещение ущерба может помочь моему собственному выздоровлению? Как это может помочь другим?

В некоторых случаях лучший способ извиниться и предложить загладить свою вину - просто сделать это: "Мне очень жаль. Могу ли я как-то загладить свою вину за то, как я поступил?". В других случаях мы, возможно, захотим назвать те меры, которые мы сейчас принимаем, или предложить возмещение ущерба, например, вернуть украденные деньги. Например, "Мне очень жаль. Я перестал воровать и взял на себя обязательство больше не воровать в своей жизни. Я также хотел бы предложить вам вернуть то, что я вам должен. Ты готов принять это или есть другой способ, которым я могу загладить свою вину?"

При составлении возмещений мы стараемся быть краткими и конкретными. Мы часто обнаруживали, что лучше всего, если наши подготовленные извинения будут состоять из трех-пяти предложений. Это не правило, но хорошая практическая рекомендация. Более длинные предложения могут часто переходить в объяснения или оправдания, а также оставлять меньше места для того, чтобы другой мог ответить на них своим собственным пониманием и переживанием прошлых событий. Обычно мы действительно можем сказать все, что нужно, всего в нескольких предложениях.

Что касается конкретики, то мы хотим четко назвать действия, которые мы совершили и которые причинили вред, а не сосредотачиваться на нашем отношении или чувствах. Вместо того чтобы сказать: "Я часто был бесчувственным, эгоцентричным и затаил на вас обиду", мы можем сказать: "Был случай, когда я проигнорировал ваши звонки, хотя вы просили меня о помощи, и еще один случай, когда мы прошли мимо друг друга, а я не обратил на вас внимания. Это было бесчувственно с моей стороны". Сосредоточившись на своих действиях, а не на общем отношении, мы избегаем раскрытия неуместных или вредных чувств или мыслей, о которых другой человек, возможно, даже не подозревал, и, будучи конкретными и честными, а не общими и расплывчатыми, мы признаем, что *поступили* именно так, как поступили, не больше и не меньше. Такая конкретика может принести облегчение другому человеку и дать ему возможность быть честным в свою очередь и поделиться своими впечатлениями от этих событий.

Боюсь ли я осуждения или обиды со стороны людей, перед которыми мне предстоит искупить свою вину? Боюсь ли я, что они разозлятся на меня?

Не боюсь ли я потерять контроль над ситуацией, когда заглаживаю вину?

Как краткость и конкретность могут способствовать большей открытости и честности в процессе возмещения ущерба?

Как бы я себя чувствовал, если бы кто-то прямо загладил свою вину передо мной? Чем это будет отличаться от того, чтобы никогда этого не услышать от них или получить лишь расплывчатое извинение?

Мы не хотим приступать к прямому возмещению, затаив обиду. Даже если этот человек причинил нам больше вреда, чем мы ему, готовя возмещение, мы фокусируемся только на своих собственных проступках. Мы убираем свою сторону улицы, оставляя остальное на усмотрение нашей Высшей Силы. Если мы чувствуем гнев и обиду, мы всё равно записываем наши возмещения и получаем мнение других. Благодаря письму и обсуждению многие из нас почувствовали облегчение от своих обид. Нам также помогла молитва за человека, на которого мы обиделись, причем некоторые из нас выбирали молиться за него ежедневно в течение недели, месяца или дольше. Мы не заставляем себя прощать до тех пор, пока не будем готовы, но мы продолжаем искренне искать способы, как мы можем найти в своём сердце возможность извиниться за то, что сделали.

После того как мы подготовили свои возмещения в письменном виде, мы обращаемся к другим людям. Опять же, в некоторых случаях нам может понадобиться несколько мнений. Когда мы готовы, мы просим помощи у нашей Высшей Силы и обращаемся к человеку, прося разрешения загладить свою вину. В идеале мы мож ем сделать прямые возмещения лично, лицом к лицу. Мы можем заранее изучить подготовленные возмещения, но, когда мы действительно делаем возмещение, многие из нас получили пользу от свободного общения, а не от чтения с листа.

Если мы тщательно подготовили свои извинения и вступили в разговор со смирением и искренностью, в девяти случаях из десяти человек, перед которым мы заглаживаем свою вину, воспримет нас положительно. Они могут поблагодарить нас, задать вопросы, рассказать о своем собственном опыте или извиниться за какие-то свои прошлые проступки. Часто этот опыт может быть очень трогательным. Может случиться и так, что нас не примут должным образом, и наши извинения не будут приняты. Мы вступаем в разговор, отпустив все ожидания, с обязательством действовать со смирением и искренним желанием быть уважительными и полезными для другого. Мы не пытаемся контролировать их эмоции или реакции. Мы сосредоточены на том, чтобы предпринять правильные действия, а результат оставляем на усмотрение нашей Высшей силы.

Какую роль может сыграть моя Высшая сила в процессе возмещения ущерба?

Как капитуляция может помочь мне возместить ущерб?

Рассмотрев прямые возмещения, мы можем теперь изучить процесс возмещения косвенных. Девятый Шаг призывает нас делать прямые исправления везде, где это возможно, "кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому". Мы делаем косвенное возмещение, когда прямое возмещение причинит вред либо другим, либо нам самим, или когда человек умер, или у нас нет возможности найти его.

Есть два вида косвенного возмещения, которые мы можем применить почти к каждому имени в нашем списке Восьмого шага, включая тех, кому мы делаем прямое возмещение: молитва и изменения в нашем поведении.

Если у нас еще нет молитвенной практики, один из простых способов понять молитву — это как вербально выраженное намерение или просьбу. Мы можем мысленно представить человека и искренне пожелать ему добра, сказав: "Пусть ты будешь счастлив. Пусть ты будешь свободен от страданий. Пусть ты обретешь мир и исцеление от любого вреда, который я тебе причинил. Пусть я приму тебя таким, какой ты есть. Пусть ты будешь радостным и свободным, в безопасности и

благополучии". Даже если мы решили, что не нужно делать возмещения некоторым людям, молитва за них всё равно может быть мощным и исцеляющим действием.

Изменения в нашем поведении — это еще один вид косвенных возмещений, которые можно применить практически к каждому имени Восьмого шага. Это значит, что мы меняем свое поведение в будущем. Это один из самых мощных видов заглаживания вины, которые мы можем сделать. Если мы воровали в прошлом, то живое исправление заключается в том, чтобы воздерживаться от воровства в будущем. Если мы были неверны в отношениях, то обязуемся не изменять впредь. Если мы питали ненависть, мы можем попытаться заменить ее любовью. Почти в каждом случае, когда мы причин или вред, можно определить изменение, которое мы можем сделать, чтобы избегать вредного поведения в будущем.

Существуют и другие формы косвенного заглаживания вины. Мы можем написать письмо человеку и зачитать его нашему спонсору или Высшей Силе, попросив их принять наше возмещение от имени того, кому мы прич инили вред. Мы можем вернуть деньги или сделать другую компенсацию анонимно. Мы также можем сделать пожертвование или стать волонтером в соответствующей благотворительной организации. Например, если мы жестоко обращались с животными, мы можем сделать пожертвование или стать волонтером в приюте для животных.

Косвенные исправления должны быть сделаны деликатно, и им должно уделяться столько же внимания, сколько и прямым исправлениям. Мы также захотим получить информацию о них от других людей, чтобы убедиться, что наши косвенные исправления должным образом устраняют причиненный нами вред.

Почему мне необходимо загладить свою вину косвенным образом, когда прямое возмещение невозможно?

Очень часто бывает трудно понять, что делать - прямое или косвенное возмещение. Есть действия, которые могут помочь нам обрести ясность в этом вопросе. Возможно, нам будет полезно написать, что бы мы сказали, если бы делали прямое возмещение, а также какие косвенные возмещения были бы уместны. Это

поможет сделать варианты более осязаемыми. Затем мы берем собранные нами мысли и обращаемся к мнению других опытных участников. Они часто могут помочь нам понять, является ли прямое возмещение ущерба хорошим вариантом, или же мы рискуем навредить другому человеку или себе. Также лучше оставить самые сложные и трудные варианты на потом. Таким образом, мы можем дать решению вызреть, пока мы будем разбираться с более простыми вариантами.

Полезный принцип, о котором следует помнить, размышляя о том, стоит ли заглаживать свою вину, — это если мы уже извинялись или заглаживали свою вину ранее. Мы не платим по счету дважды - мы не извиняемся снова и снова. Иногда случается так, что мы искренне извинились и загладили свою вину, но она осталась. В таких случаях, посоветовавшись с другими, мы не заглаживаем повторно свою вину. (Мы не извиняемся повторно, потому что цель возмещений — исправить наши ошибки и освободиться от вины. Если мы уже искренне извинились и попытались исправить свой проступок, то повторное извинение не приносит дополнительной пользы. Оно может даже создать впечатление, что наши предыдущие извинения были недостаточно искренними, что может запутать и расстроить человека, перед которым мы уже извинились. Продолжение извинений может также мешать нашему собственному процессу выздоровления, удерживая нас в состоянии постоянного чувства вины и не позволяя нам двигаться дальше. Поэтому, если мы уже сделал и всё возможное, чтобы загладить свою вину, важно признать это и позволить себе отпустить прошлое, вместо того чтобы постоянно возвращаться к нему. В таких случаях, после консультации с другими, мы решаем не вносить повторные извинения и сосредотачиваемся на движении вперёд.)

Вопрос о том, стоит ли заглаживать вину пере д прошлыми романтическими или сексуальными партнерами, может быть особенно сложным. Напрямую заглаживая вину, мы можем нанести вред, всколыхнув старые чувства влечения или боли, что может сбить с толку и нас самих, и другого человека. Если мы не имели прямого контакта с другим человеком в течение нескольких лет, мы не знаем, какой эффект может произвести наше повторное появление в его жизни. Аналогично, мы должны быть бдительны, не являются ли наши собственные мотивы эгоцентричными, продиктованными тайной надеждой на прощение или второй шанс.

Не существует единственно верного ответа, и к каждой ситуации следует подходить по-своему. Один из принципов, который мы можем рассмотреть, заключается в том, чтобы не делать прямых возмещений прошлым романтическим или сексуальным партнерам, если только они уже не являются частью нашей жизни, и мы не поддерживаем с ними постоянный контакт. Например, возможно, они остались другом или являются родителем нашего ребёнка. Мы также можем просто подготовить прямое возмещение на случай, если наш бывший партнер снова выйдет на связь. Если он свяжется с нами и представится подходящий момент, мы сможем напрямую загладить свою вину.

Этот способ заглаживания вины на случай, если кто-то выйдет на связь, может быть полезен и в других ситуациях, когда мы чувствуем, что начало контакта с человеком может причинить ему вред, например, если он попросил не получать от нас никаких известий.

Возможно, мы должны возместить ущерб людям, которые причинили нам серьезный вред, и нам может помешать сделать это напрямую наша собств енная непроработанная травма и обида, либо обоснованное опасение, что другой человек причинит нам физический или эмоциональный вред во время процесса возмещения. В таких случаях мы можем выбрать косвенное возмещение, доверив нашей Высшей силе вопрос о том, сможем ли мы в какой-то момент в будущем возместить ущерб напрямую.

Иногда наши прошлые проступки влекут за собой юридические последствия. Возможно, мы нарушили закон. В этом случае мы тщательно консультируемся с нашей Высшей силой, спонсором и другими участниками. Мы также можем обратиться к юристу, чтобы изучить возможные варианты. Прежде чем сдаться, мы подумаем, не может ли это повлиять на безопасность других людей в нашей жизни, например семьи, и изучим все варианты исправления ситуации. В любом случае нам нужно как-то принять последствия своих действий и сделать все возможное, чтобы исправить то, что мы сделали неправильно.

Есть ли люди, в отношении которых я не уверен, стоит ли мне заглаживать свою вину прямо или ко свенно?

Есть ли какие-либо возмещения, которые я должен сделать и которые могут повлечь за собой юридические последствия?

Наконец, мы можем задаться вопросом, как загладить свою вину перед самим собой. Как и в случае с другими людьми в нашей жизни, молитва может быть полезной, и мы можем ежедневно в течение определенного времени вслух желать себе добра. Мы также можем написать себе письмо с извинениями за то, что причинили себе вред. И, конечно, мы исправляем ситуацию в жизни. Одно из лучших возмещений, которое мы можем сделать себе, — это работать над программой и практиковать любовь к себе.

Испытываю ли я трудности с перспективой возмещения ущерба себе? Если да, то почему?

Как я могу развить самосострадание при заглаживании своей вины перед самим собой?

Работая над Девятым шагом, мы не спешим и не боимся. Мы сохраняем духовную опору, стремимся быть смиренными и полезными. Время выполнения Девятого шага зависит от нашей Высшей силы. Возможно, нам придется подождать с исправлением некоторых ошибок до тех пор, пока мы не сможем сделать это лично. В других случаях человек, которого мы не могли найти, может неожиданно появиться, и мы воспользуемся моментом, предоставленным нам Богом. На этом Шаге, как и на предыдущих, мы полностью доверяем нашей Высшей силе, отдаваясь чему-то большему, чем мы сами, и отказываясь от желания контролировать ситуации и результаты. Это глубокий урок и возможность для духовного роста и исцеления.

Просматривая список тех, кому мы причинили вред в восьмом шаге, разделите его сверху вниз на пять частей: легко, средне, трудно, очень трудно и неопределенно.

Начиная с первого имени в нашем списке, ответьте на следующие четыре вопроса для каждого имени:

a. Что произошло?

b. Какой вред я причинил? Какие конкретные действия я совершил, причинив вред?

c. Должен ли я прямо или косвенно возместить ущерб?

d. Опишите и/или запишите конкретные возмещения

Составляя ответы на эти четыре вопроса для каждого имени в нашем списке возмещений, мы советуемся с нашим спонсором и другими опытными участниками. Когда мы будем готовы, мы начнем возмещать ущерб. Когда мы возместим ущерб все, кто был в списке Восьмого Шага, мы завершим Девятый Шаг.

Шаг девятый Дополнительное чтение и вопросы

- Большая книга Анонимных Алкоголиков, глава 6
  p.82-84
  "Если у нас нет таких осложнений...
  ... Если мы будем на них работать".
- Двенадцать шагов и двенадцать традиций Анонимных Алкоголиков, Шаг 9
- Двенадцать шагов и двенадцать традиций Анонимных обжор, Шаг 9
- Руководство по шагам Анонимных Наркоманов
  p.64:
  "Проблема, которая представляет собой трудность...
  ...как загладить свою вину".
  p. 67
  "Кое-что кажется проблемой...
  ...действовать так, как будто".

Дополнительные вопросы Девятого Шага:

1. Что означает "загладить вину"?
2. Какие действия помогут мне быть смиренным, полезным и честным, при выполнении этого шага?
3. Как моя работа над предыдущими восемью шагами подготовила меня к работе над Девятым шагом?
4. Какие страхи я испытываю по поводу заглаживания вины? Волнуюсь ли я, что кто-то отомстит или отвергнет меня?

5. Есть ли у меня страх перед финансовым возмещением? Есть ли у меня вера в то, что Бог, как я его понимаю, обеспечит меня всем необходимым, даже если мне придётся пожертвовать чем-то, чтобы искупить вину?
6. Есть ли у меня какие-либо возмещения, которые могут иметь серьезные последствия, если я их выполню? Что это такое?
7. Готов ли я духовно к тому, что мне будет трудно искупить свою вину и справиться с последствиями? Что я сделал, чтобы подготовиться?
8. Должен ли я возместить ущерб людям, которые также причинили мне вред? Простил ли я их всех? Кого я ещё не простил?
9. Как капитуляция может помочь мне в прохождении Девятого Шага?
10. Были ли у меня в прошлом случаи, когда извинения или заглаживание вины приводили к еще большему ущербу для меня или окружающих?
11. Как я могу использовать других выздоравливающих, своего спонсора и Высшую Силу в качестве источников силы в этом процессе?
12. Должен ли я загладить свою вину перед кем-то, кто умер? Что особенного было в этом человеке, что я учитывать при планировании заглаживания вины?
13. Должен ли я возместить ущерб людям, которые также причинили мне вред? Всех ли я простил? Кого из них я еще не простил? Что говорит по этому поводу мой спонсор?
14. Есть ли возмещения, которые мне трудно выполнить? Что я делаю для того, чтобы вновь подтвердить свою готовность загладить вину?
15. Каковы мои ближайшие планы по искуплению вины перед самим собой? Есть ли у меня какие-нибудь долгосрочные цели, которые также можно назвать возмещением ущерба себе? Каковы они? Что я могу сделать, что бы их выполнить?
16. Принял ли я на себя ответственность за причиненный мною вред и за его устранение?
17. Какой опыт привел меня к тому, что я стал яснее видеть причиненный мною вред? Как это способствовало росту моего смирения?
18. Как я проявляю заботу или служу другим?
19. Какую пользу приносит мне соблюдение принципа прощения? В каких ситуациях мне удалось применить этот принцип на практике?
20. За что я простил себя? За что я ещё не простил себя?
21. Что я чувствовал после того, как загладил свою вину? Чему я научился?

Шаг 10: Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.

Шаги с четвертого по девятый представляют собой глубокий учет и исцеление нашего прошлого. Мы записали болезненные секреты и воспоминания и поделились ими с собой, любящим свидетелем в лице другого человека и нашей Высшей силой. Мы выявили те недостатки характера, которые причиняли вред нам самим и другим, мы стали готовы отпустить их и попросили, чтобы они были устранены. Мы рассмотрели конкретные способы, которыми мы причиняли вред другим в прошлом, и загладили свою вину. На странице 84 Большой книги Анонимных Алкоголиков кульминация этого процесса описана в виде набора обещаний, которые часто называют "обещаниями Девятого шага":

"Если эта фаза нашего развития болезненна для нас, мы будем удивлены, когда половина пути окажется позади. Мы познаем новую свободу и новое счастье. Мы не будем сожалеть о нашем прошлом и вместе с тем не захотим полностью забывать о нем. Мы узнаем, что такое чистота, ясность, покой. Как бы низко мы ни пали в прошлом, мы поймем, что наш опыт может быть полезен другим. Исчезнут ощущения ненужности и жалости к себе. Мы потеряем интерес к вещам, которые подогревают наше самолюбие, и в нас усилится интерес к другим людям. Мы освободимся от эгоизма. Изменится наше мировоззрение, исчезнут страх перед людьми и неуверенность в экономическом благополучии. Мы интуитивно будем знать, как вести себя в ситуациях, которые раньше нас озадачивали. Мы поймем, что Бог делает для нас то, что мы не смогли сами сделать для себя.

Не слишком ли это звучит многообещающе? Нет. Все это произошло со многими из нас, с одними раньше, с другими позже. Все это становится явью, если приложить усилия".

Эффект, который Шаги оказывают на нашу жизнь, у каждого из нас будет разным. Многие из нас отождествляют себя с некоторыми или всеми вышеприведенными обещаниями, а также переживают другие изменения и открытия, помимо этих. На этом этапе мы можем поразмышлять о том, какое влияние оказала наша собственная работа по Шагам на нашу жизнь с тех пор, как мы начали с Первого Шага.

Какие изменения произошли в моей жизни в результате выполнения Шагов с первого по девятый?

Принимаю ли я, на каком этапе пути выздоровления сейчас нахожусь?

При переходе к Шагу Десятому нам предлагается продолжать регулярно применять инструменты и практики предыдущих шагов. Проведя тщательную уборку в своем прошлом, Десятый шаг включает в себя регул ярную уборку, которую мы теперь можем делать для поддержания дома в порядке, а также ремонтные работы, необходимые, когда прорывает трубу или нужно перекрасить стену. Другими словами, Шаг Десятый помогает нам поддерживать нашу программу выздоровления активной и присутствующей в нашей жизни ежедневно, проходя через взлёты и падения жизни. Он даёт нам инструменты для постоянного углубления осознания нашего собственного поведения и действий, помогая нам своевременно исправлять ситуацию, когда мы причинили вред другим или себе. По этой причине Десятый шаг часто называют одним из "поддерживающих шагов", наряду с Одиннадцатым и Двенадцатым шагами.

В Десятом шаге нам предлагается продолжать проводить личную инвентаризацию. Инвентаризация — это процесс, в ходе которого мы можем оценить любую си туацию, исследуя события, чувства, воспоминания, убеждения, черты характера или что-то еще, что занимает место в нашей духовной жизни или беспокоит нас. После проведения инвентаризации, мы обычно делимся ею с другим участником. В Четвертом Шаге мы провели большую, всеобъемлющую инвентаризацию нашего прошлого, но мы можем проводить и более мелкие инвентаризации. В Десятом Шаге мы увидим, как инвентаризация может помочь нам обрести ясность практически в любой ситуации, в которой мы можем оказаться.

Вторая половина "Шага" гласит: " когда допускали ошибки, сразу признавали это". Когда мы регулярно проводим инвентаризацию, мы сможем более четко определить, когда мы должны исправиться. Мы также получим больше ясности относительно того, в чём заключается наша ответственность, а в чём нет. За те ошибки, за которые мы несем ответственность, мы просим прощения и заглаживаем свою вину, если только это не повредит нам самим или другим. Следуя указаниям этого Шага, мы заглаживаем свою вину незамедлительно - как можно скорее. Мы

не ждем несколько недель или месяцев, пока все уляжется. Напротив, как только мы провели инвентаризацию и посоветовались с другими людьми и с Высшей Силой, мы прикладываем все усилия, чтобы исправить ситуацию.

Каким образом проведение инвентаризации ранее помогало мне в моем выздоровлении?

Что для меня значит провести "личную" инвентаризацию? (инвентаризацию самого себя)

Почему важно, чтобы я как можно скорее возместил ущерб?

Существуют различные форматы, которые мы можем использовать для составления инвентаризаций Десятого Шага, но мы можем творчески подходить к написанию. Важно, чтобы мы практиковали выведение на свет тех вещей, которые беспокоят нас или иным образом занимают место в нашей духовной жизни. Мы уходим от нашей прошлой жизни, в которой подавляли или заглушали свои мысли, чувства, потребности или причинённый вред.

Разные участники считают полезными разные форматы инвентаризации. Часто, какой бы формат мы ни выбрали, составление инвентаризации в письменном виде может быть очень полезным и настоятельно рекомендуется. В других случаях, когда у нас нет возможности писать, мы можем проводить инвентаризацию в голове или вслух в разговоре с другим участником. Некоторые члены находят полезным установить регулярный ритм проведения инвентаризации. Многие проводят инвентаризацию каждый вечер перед сном. Некоторые планируют более масштабные, сезонные инвентаризации каждые 3, 6 или 12 месяцев.

Вот несколько форматов, которые мы могли бы включить в нашу практику Десятого Шага. Все это прост о предложения, и их можно адаптировать, сократить или расширить по своему усмотрению. В дополнительных вопросах Десятого Шага в нижней части этого раздела документа есть еще больше возможных вопросов и подсказок, которые мы можем включить в наши инвентаризации.

Ежедневная вечерняя инвентаризация

Очень простой формат ежедневной вечерней инвентаризации - записать, что мы сделали хорошо в течение дня, а что могли бы сделать лучше. Мы также можем записать, за что мы благодарны, и, если мы сделали что-то, за что нам следует возместить ущерб.

Инвентаризация «на месте»

Эта инвентаризация проводится в ответ на конкретное событие, например конфликт, причиненный нами вред, трудное решение, обиду или потерю. Вот один из форматов проведения такого анализа:

1. Я записываю имя человека, события или понятия, которые меня беспокоят.
2. Я записываю, что произошло.
3. Я записываю свои эмоции и чувства
4. Я пишу, какие из моих основных потребностей были затронуты или поставлены под угрозу.
5. Я записываю все недостатки характера и противоположные им достоинства.
6. Я записываю, в чем заключалась моя роль в ситуации.
7. Я записываю все полезные действия, которые я могу предпринять, в том числе и те, которыми я могу возместить ущерб.

Записав все это, мы звоним кого-нибудь и читаем вслух то, что написали. Мы можем также попросить обратную связь или размышления. Иногда, когда мы рассматриваем серьезный вопрос, мы можем посоветоваться с несколькими участниками. Наконец, мы предпринимаем все необходимые действия, которые мы определили - например, нам нужно загладить свою вину перед кем-то, или, возможно, нам нужно заняться самопомощью, или пойти на встречу.

Инвентаризация страха

Составление инвентаризации страхов может помочь нам справиться с острым, конкретным страхом, а также с хроническими тревогами или неуверенностью в себе. При работе с хроническими тревогами или неуверенностью в себе мы можем попробовать ежедневно составлять анализ страхов по такому формату:

1. Чего я боюсь?

2. Я записываю худшие сценарии, связанные с моими страхами.
3. Напротив каждого из этих сценариев я пишу: "Все будет хорошо, если это случится". Я соединяюсь со своей Высшей силой и верю, что моя Высшая сила достаточно велика, чтобы вместить любой возможный исход.
4. Я записываю основные страхи, лежащие в основе тех, которые я записал в вопросе 1. Например, если многие мои страхи проистекают из страха быть покинутым и страха конфликта, я могу записать их как основные страхи.
5. Как попытки справиться с этими страхами самостоятельно подвели меня?
6. Как доверие моей Высшей Силе может помочь мне?
7. Каким бы хотела видеть меня моя Высшая Сила?

Свободное письмо

Мы можем провести инвентаризацию ситуации, просто написав о ней в свободной форме. В частности, мы можем попытаться просто записать, что произошло и что мы чувствуем.

Анализ положительных моментов

Мы также можем провести инвентаризацию, когда все идет хорошо. Это поможет нам порадоваться за себя, признать свои достоинства и глубже понять свой опыт. Вот формат, который мы можем использовать:

1. Я записываю свое имя или имя человека, события или понятия, которые я хочу отметить/признать/отпраздновать.
2. Я записываю, что произошло.
3. Я записываю свои эмоции и чувства.
4. Пишу, какие мои основные потребности были удовлетворены.
5. Записываю свои сильные стороны и положительные качества.
6. Я записываю, какова была моя роль в достижении положительных результатов.
7. Я пишу список того, за что я благодарен.

Анализ трезвости

Мы можем провести инвентаризацию, если чувствуем, что приближаемся к срыву или рецидиву, или после того, как пережили срыв или рецидив. Форматы

инвентаризации можно найти в "Руководстве по трезвости, срывам и рецидивам" ITAA.

Рассмотрев приведенные выше примеры, мы можем теперь подумать о том, как бы мы хотели применить Десятый шаг в своей жизни.

Есть ли какой-то определённый формат, который я хотел бы попробовать для проведения инвентаризации 10-го шага? Здесь можно проявить творческий подход.

Попробуйте прямо сейчас написать инвентаризации 10-го шага о чем-нибудь. Это может быть что-то, что вас беспокоит, или что-то, в чем вы хотели бы получить более глубокую ясность, или недавнее достижение, или что-то еще.

Когда мы регулярно проводим инвентаризацию, самоанализ, исправляем ошибки и делимся опытом, у нас появляется новый способ учиться и развиваться на основе наших неудач и достижений. В прошлом мы обращались к своей зависимости, чтобы удовлетворить эту потребность: она залечивала наши раны, заглушала эмоции, которые мы не хотели чувствовать, стимулировала те, которые мы хотели, и помогала нам праздновать, когда все шло хорошо. При выполнении Десятого шага нам больше не нужна наша зависимость, чтобы пережить и спады, и подъемы, и все, что ме жду ними. Мы можем изложить свои мысли и эмоции на бумаге, поделиться ими с другими и найти освобождение и руководство для следующего правильного действия.

На самом деле, многие из нас убедились, что структурированный выход, который предлагает нам Десятый шаг, необходим нам для того, чтобы избежать рецидива зависимости. Когда мы копим в себе гнев, обиду, страх, депрессию, боль, чувство вины или стыда, мы становимся склонны к саморазрушительному поведению в Интернете и технологиях. Когда мы внезапно реагируем на обстоятельства и свои эмоции, чаще всего мы причиняем вред себе и другим. Если мы хотим оставаться трезвыми в течение длите льного времени, мы должны быть готовы пережить трудные времена без употребления - конфликты, неудачи, стрессы, потери, болезни, смерть и страдания — все это часть трезвой жизни. Когда

мы сталкиваемся с трудностями, Десятый шаг дает нам возможность сделать паузу, оценить ситуацию и свои эмоции, получить поддержку и исправить любые ошибки, которые мы совершили. Именно поэтому Десятый Шаг необходим для обретения устойчивой духовной свободы от зависимости.

Бывает ли у меня «трезвость при хорошей погоде»? Трудно ли мне оставаться трезвым, когда я переживаю сложные периоды?

Чувствовал ли я когда-нибудь, что оправдываю свою зависимость из-за эмоций, которые испытывал?

Как Десятый шаг может помочь мне обработать свои переживания и почувствовать свои эмоции?

Как Десятый шаг может помочь мне сохранить трезвость в трудные времена?

Кажется ли мне написание инвентаризаций неловким или искусственным? Почему да или почему нет?

Считаю ли я, что регулярная практика Шага Десятого необходима для долгосрочной трезвости? Почему да или почему нет?

Когда мы делаем Шаг Десятый частью нашей жизни и интегрируем его в процесс выздоровления, мы находим новый источник силы, который помогает нам справляться со всеми жизненными трудностями. Когда мы начинаем практиковать принципы и действия Шагов 1-9 в форме регулярных инвентаризаций Шага Десятого, наши старые зависимые механизмы преодоления трудностей перестают так сильно влиять на нашу жизнь. то приводит нас к опыту, описанному в Большой Книге Анонимных Алкоголиков, который часто называют «обещаниями Десятого Шага»:

"И еще – мы перестали бороться с чем-либо или с кем-либо, даже с алкоголем. Ибо к этому времени к нам уже вернулось здравомыслие. Алкоголь редко будет интересовать нас. Если возникнет искушение, мы отшатнемся от него как от огня.

Мы будем подходить к жизни с разумных и реалистических позиций. У нас само собой появится новое отношение к алкоголю, которое не потребует от нас специальных усилий. Оно просто придет. В этом заключено чудо. Мы больше не боремся и не избегаем соблазнов. Мы ощущаем себя как бы вне сферы действия этих проблем и чувствуем безопасность и защиту. Мы больше не даем зароков, проблема ушла сама. Она больше не существует для нас. В нас нет самоуверенности, но нет и страха. Таков наш опыт. Таково наше состояние до тех пор, пока мы поддерживаем духовность".

Поразмыслив над тем, как Десятый Шаг может вписаться в наше собственное выздоровление, и на чав применять его на практике, мы теперь готовы перейти к Одиннадцатому Шагу и практике поддержания духовного состояния в норме.

Шаг десятый Дополнительное чтение и вопросы

- Большая книга Анонимных Алкоголиков, глава 6, р.84-85
  "Эта мысль подводит нас к десятому шагу…
  ...Это правильное использование воли".
- Двенадцать шагов и двенадцать традиций Анонимных Алкоголиков, Шаг 10
- Анонимные Переедающие 12 & 12, Шаг 10

Дополнительные вопросы Шага 10:

1. Испытываю ли я сопротивление при внедрении Десятого Шага в свою жизнь? Опишите это чувство.
2. Были ли в процессе моего выздоровления ситуации, когда мне было неловко признавать что-то, что я сделал хорошо?
3. Как я могу привлечь свою Высшую силу к процессу Десятого шага?
4. Как постоянный самоанализ и быстрое возмещение ущерба могут помочь моему долгосрочному выздоровлению?
5. Почему важно проводить инвентаризацию своих действий, а не действий других людей?
6. Попробуйте позвонить трем другим членам сообщества и спросить их, как они практикуют Десятый Шаг.
7. Какие действия я могу предпринять, когда чувствую сопротивление написанию инвентаризации Десятого Шага?

8. Почему постоянный самоанализ и быстрое возмещение ущерба необходимы для долгосрочного выздоровления?
9. Как мой спонсор может помочь мне в практике Десятого Шага?
10. Бывали ли случаи в моём выздоровлении, когда я был неправ и осознавал это только позже? Какие это были случаи?
11. Как мои ошибки влияют на мою жизнь? На жизнь других людей?
12. Как быстрое признание своих ошибок помогает мне изменить свое поведение?
13. Почему принцип самодисциплины необходим на этом шаге?
14. Как Десятый шаг помогает мне жить в настоящем?
15. Вот дополнительные вопросы, которые мы можем включить в формат инвентаризации:

- Подтвердил ли я сегодня свою веру в любящего и заботливого Бога?
- Искал ли я сегодня руководство своей Высшей Силы? Как?
- Что я сделал, чтобы служить Богу и людям вокруг меня?
- Дал ли мне Бог что-то, за что я могу быть благодарен сегодня?
- Верю ли я в то, что моя Высшая сила может показать мне, ка к жить и как лучше согласовать себя с ее волей?
- Вижу ли я сегодня в своей жизни какие-то "старые шаблоны"? Если да, то какие?
- Был ли я обижен, эгоистичен, нечестен или напуган?
- Настроил ли я себя на разочарование?
- Был ли я добрым и любящим по отношению к каждому?
- Беспокоюсь ли я о вчерашнем или завтрашнем дне?
- Позволял ли я себе зацикливаться на чем-либо?
- Позволял ли я себе быть слишком голодным, злым, одиноким или уставшим?
- Не отношусь ли я к себе слишком серьезно в какой-либо сфере своей жизни?
- Страдаю ли я от каких-либо физических, психических или духовных проблем?
- Держал ли я в себе что-то, что должен был обсудить со своим спонсором?
- Испытывал ли я сегодня какие-то слишком сильные чувства? Что это были за чувства и почему они у меня возникли?
- Какие проблемные области существуют в моей жизни сегодня?
- Какие дефекты играли в моей жизни сегодня? Как?

- Был ли в моей жизни страх сегодня?
- Что я сделал сегодня такого, чего хотел бы не делать?
- Что я не сделал сегодня, но хотел бы сделать?
- Готов ли я измениться?
- Был ли сегодня конфликт в моих отношениях? Какой?
- Сохраняю ли я личную честность в отношениях с другими людьми?
- Причинил ли я себе или другим вред, прямо или косвенно, сегодня? Как?
- Должен ли я извиниться или возместить ущерб?
- Где я был неправ? Если бы я мог сделать это заново, что бы я сделал по-другому? Как я могу поступить лучше в следующий раз?
- Оставался ли я чистым сегодня?
- Был ли я добр к себе сегодня?
- Какие чувства я испытывал сегодня? Как я использовал их, чтобы выбрать действия, основанные на принципах?
- Что я сделал сегодня, чтобы быть полезным другим? Что я сделал сегодня такого, что вызывает у меня положительные эмоции?
- Что принесло мне удовлетворение сегодня?
- Что я сделал сегодня такого, что хочу обязательно повторить?
- Ходил ли я сегодня на собрание или разговаривал с другим выздоравливающим?
- За что я могу быть благодарен сегодня?

Шаг 11: Стремились путём молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.

Пройдя Десятый шаг, мы начали практиковать все Шаги в повседневной жизни, углублять самоанализ и осознанность, а также предпринимать действия, которые могут лучше служить нам и другим. Теперь, в Одиннадцатом Шаге, мы наполняем эти практики источником силы и руководства, который выходит далеко за пределы написанного и может поддержать нас в любом опыте, с которым мы сталкиваемся. Этот источник - осознанный контакт с нашей Высшей силой, который мы поддерживаем с помощью молитвы, медитации и любых других действий, которые помогают нам осознать присутствие Высшей Силы в нашей жизни.

Прежде чем перейти к этому Шагу, мы можем задать себе несколько вопросов об осознанном контакте и о нашей Высшей Силе.

Что может означать для меня фраза "осознанный контакт"?

Как я понимаю свою Высшую Силу на этом этапе выздоровления?

Оглядываясь на записи, которые вы сделали для Второго Шага, скажите, как изменилось ваше представление о Высшей Силе по мере выполнения Шагов?

"Осознанный контакт" - фраза с богатыми возможностями для интерпретации. Один из простых способов понять осознанный контакт — это сознательное осознание того, во что мы поверили на Втором Шаге: что существует Сила, превосходящая нас самих, которая может нам помочь. Иногда мы забываем эту истину, подсознательно, если не осознанно, и возвращаемся к практике полагаться только на самого себя. В Одиннадцатом шаге мы регулярно и сознательно практикуем напоминание о том, что наша Высшая Сила существует и может нам помочь.

Мы пришли к выводу, что, если мы хотим оставаться трезвыми, нам необходимо активно углублять связь с Высшей силой. В противном случае мы рискуем вернуться к старым шаблонам мышления и поведения, основанных на своеволии, что неизбежно приводит к рецидиву. Если мы хотим укрепить наш сознательный контакт, нам нужно приложить сознательные усилия, и мы делаем это, посвящая каждый день время таким практикам, как молитва и медитация.

Что означает для меня слово "молитва"? Какие ассоциации оно у меня вызывает?

Что означает для меня слово "медитация"? Какие ассоциации оно у меня вызывает?

Некоторые из нас пришли в ITAA с устоявшейся молитвенной практикой, в то время как для других членов молитва може т быть сложным поня тием. Какими бы ни были наши предыдущие отношения с молитвой, мы можем провести некоторое время в Одиннадцатом Шаге, исследуя молитву и то, какую роль она может сыграть в нашем выздоровлении от интернет-зависимости и технологической зависимости.

Слово "молитва" имеет долгую историю и множество значений, многие из которых связаны с религией. Однако здесь мы можем помнить, что ITAA — это духовная, а не религиозная программа, и поэтому молитва, которую нам предлагается практиковать в Одиннадцатом Шаге, не является религиозной молитвой - хотя мы вольны опираться на религиозные традиции, если хотим.

Поскольку английское слово "pray" (молиться) так привязано к религии, бывает трудно мыслить вне этой ассоциации. Латинский корень слова pray - "prex", что означает просто просить или запрашивать. Устаревший англоязычный аналог можно найти у Шекспира:

- "Прости меня, забудь и прости. Я стар и глуп." (“Pray you now, forget and forgive. I am old and foolish.”)
- "Прошу тебя, прекрати свои советы." (“I pray thee, cease thy counsel.”)

Поэтому, если мы спотыкаемся о религиозные значения молитвы, мы можем подумать, что слово "молитва" означает просто просить о чем-то или просить о помощи. Когда мы молимся, мы просим нашу Высшую силу о помощи, в какой бы форме это ни происходило.

Как я ранее обращался к своей Высшей Силе, когда мне нужна была помощь?

Какую роль играла молитва в моей жизни до прихода в программу выздоровления?

Еще один способ думать о молитве — это как об устной медитации или устном дневнике. Слова обладают огромной силой, и мы используем их для обретения ясности, когда делимся ими на собраниях, в разговорах или через письмо. Мы уже много раз использовали слова в нашей работе по шагам. Молитва — это еще один способ использовать слова, произнося их вслух или мысленно. Когда мы сидим в уединении, мы можем использовать слова, чтобы выразить то, что мы чувствуем или в чем нуждаемся. Чтобы смягчить наши запреты, мы можем предложить нашему внутреннему ребенку говорить за нас, когда мы молимся, чтобы выразить то, что мы чувствуем и что нам нужно.

В зависимости от нашего представления о Высшей силе, нам может быть полезно отказаться от прямого обращения или использования местоимений типа "ты" во время молитвы. Например, мы можем произнести Молитву Спокойствия в следующей формулировке:

Пусть у меня будет разум и душевный покой,
чтобы принять то, что я не в силах изменить,
мужество изменить то, что могу,
и мудрость отличить одно от другого.

Существует богатая и разнообразная литература о молитве из самых разных духовных и религиозных традиций, и мы можем воспользоваться этими ресурсами,

чтобы разработать молитвенные практики, которые питают и углубляют наши отношения с Высшей Силой.

Как я могу подойти к молитве с открытым сердцем?

Есть ли у меня страхи, неуверенность или сопротивление внедрению молитвы в свою жизнь?

Какую форму молитвы я готов попробовать?

Если молитва — это говорить, то медитация — это слушать. Когда мы практикуем медитацию, мы выделяем время, чтобы побыть в тишине и послушать. Мы можем слушать нашу Высшую силу, окружающую обстановку или собственное дыхание. Мы освобождаем себя от мыслей и слов и сидим в тишине, наблюдая за тем, что возникает.

Интересная этимология слова "медитация" заключается в том, что оно имеет общий корень со словом "медицина" - на латыни "medeor" означает "исцелять". Через практику мы можем прийти к тому, чтобы воспринимать медитацию не как обязанность, а как глубоко исцеляющую практику. Многие из нас знают, каково это - не иметь возможности сидеть в тишине или неподвижности. В своей зависимости мы должны были постоянно что-то читать, смотреть или слушать. Медитация дает нам возможность выйти из ослепительного света постоянной стимуляции и настроиться на спокойные тона выздоровления, где мы можем познать себя и лучше услышать голос нашей Высшей силы.

Что для меня означает слушать свою Высшую Силу?

Какую роль играла медитация в моей жизни до прихода в программу выздоровления?

Существует множество способов практиковать медитацию. Если мы никогда не занимались этим раньше, то очень простая практика заключается в том, чтобы посидеть спокойно 5 или 10 минут и сосредоточиться на дыхании, отпустив все остальные мысли или заботы. Когда мы замечаем, что о чем-то думаем, мы

наблюдаем за самой мыслью, а затем возвращаемся к дыханию. Поначалу это может быть непросто, но с практикой это становится все более полезным. У нас в ITAA также есть собрания по медитации и 11-му шагу, которые мы можем посещать, чтобы практиковать медитацию в групповом формате.

Как и в случае с молитвой, существует богатая литература по медитации, а также множество программ и классов для занятий медитацией. Мы можем опираться на существующие духовные и религиозные традиции, чтобы использовать их в своей практике медитации.

Чувствую ли я страх или сопротивление тому, чтобы начать применять медитацию в своей жизни?

Какой формат медитации я готов попробовать?

Мы можем обнаружить, что разные по зы подходят разным видам молитвы или медитации. Мы можем сесть на стул или подушку, встать на колени или прижаться лбом к земле, или попробовать лечь. Мы также можем молиться и медитировать с помощью более активных движений, таких как ходьба, танцы или пение. Установление осознанного контакта с нашим телом может помочь нам быть более включенными в молитву и медитацию.

Помимо молитвы и медитации, существуют и другие способы поддержания и углубления нашего осознанного контакта. Например, мы можем проводить время на природе, посещать собрания, спа-салоны, вести дневник сновидений, заниматься спортом, практиковать двустороннюю молитву, составлять списки благодарности, проводить время в духовном месте и**и** делать что-либо ещё, что может помочь укрепить нашу связь с Высшей силой. Мы свободны практиковать Одиннадцатый шаг так, как это лучше всего помогает нашему собственному выздоровлению и нашей связи с Высшей силой по нашему собственному пониманию.

Какова связь между моим телом и моей Высшей силой?

Какие ещё действия, кроме молитвы и медитации, я могу практиковать, чтобы улучшить свой осознанный контакт с Высшей Силой?

В любой момент мы можем обратиться к практике Одиннадцатого шага. Когда мы испытываем сложные эмоции, когда слушаем другого человека, когда моем посуду, мы можем пригласить нашу Высшую Силу в ситуацию и погрузиться в медитацию и молитву. Например, во время разговора мы можем взять в качестве объекта медитации слова и присутствие другого человека, утихомирив все остальные мысли и уделив ему все свое внимание, или же мы можем впустить в свое сердце краткую молитву, чтобы пожелать ему счастья, любви и принятия.

Многие из нас пришли к выводу, что структурированная и регулярная практика Одиннадцатого Шага необходима, если мы хотим поддерживать сознательный контакт. Мы ощутили огромные преи мущества в нашей трезвости и жизни, когда выделяли хотя бы 5 или 10 минут утром и вечером на молитву и медитацию. Мы также можем планировать более длительные сессии или ретриты раз в неделю, месяц или сезон, чтобы провести время с нашей Высшей Силой и лучше узнавать её. Мы также можем получить пользу, если будем ежедневно созваниваться по Одиннадцатому шагу с другим участником, чтобы вместе практиковать молитву и медитацию.

Точно так же, как нам нужно ежедневно заниматься спортом и правильно питаться, чтобы оставаться в хорошей физической форме, нам нужно регулярно молиться и медитировать, чтобы оставаться в хорошей духовной форме, которая является ключом к долгосрочной свободе от нашей зависимости.

Сколько времени я буду выделять каждый день на практику Одиннадцатого шага?

Если я чувствую, что слишком занят, чтобы практиковать Одиннадцатый шаг, могу ли я начать с того, чтобы каждый день уделять 60 секунд своей Высшей силе?

Как ежедневная практика Одиннадцатого Шага может помочь мне в трезвости?

Что означает для меня "хорошая духовная форма"?

Уделите 5 минут сейчас молитве или медитации.

Одиннадцатый шаг заканчивается фразой: «молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого».

Мы можем понимать эту фразу как защиту от своеволия. Мы не молимся о том, чтобы все шло так, как мы хотим, - скорее, мы просим знания о том, что на ша Высшая Сила хочет, чтобы мы делали или кем были. Мы отпускаем контроль. Даже если Высшая сила нашего понимания не обладает сознанием, мы все равно можем отпустить контроль и практиковать доверие к ней, чтобы она помогла нам. Мы можем помнить, что квалификация нашей Высшей силы заключается не только в том, что она больше нашего собственного "я", но и в том, что она может вернуть нас к здравомыслию и здоровому образу жизни. Поэтому, проговаривая вслух свои эмоции, мысли и потребности в молитве и слушая в тишине, мы доверяем нашей Высшей силе, отказываемся от результата и стремимся обрести ясность в том, какие действия или отношение будут наиболее полезны для нас и других людей. Нам не нужно получать все ответы. Нам просто нужно понять, каким будет следующее правильное действие.

Мы также можем обрести ясность, заметив, в каких случаях нашими желаниями и мотивами движет наша собственная воля, а не воля нашей Высшей силы. Мы може м вспомнить о том, как мы писали в Третьем шаге о физических ощущениях, которые мы испытываем, когда действуем по собственной воле, в отличие от тех, когда мы способны доверять, сдаваться и действовать в соответствии с нашей Высшей силой.

По мере того, как наши интуитивные представления о том, что мы должны делать или кем долж ны быть, становятся все более ясными, мы можем просить о силе, чтобы воплотить эти представления. Одиннадцатый шаг предполагает, что мы просим о силе, и здесь мы начинаем развивать здоровые отношения с силой. Здоровые отношения с силой могут быть новым явлением в нашей жизни. Многие из нас страдали от рук других людей, которые имели над нами власть, и мы сами злоупотребляли своей силой, когда вели себя так, что становились зависимыми. Когда мы соединяемся с нашей Высшей силой, мы получаем руководство, как

действовать и жить так, чтобы не навредить себе или другим, и нам дается сила, чтобы предпринять правильные действия.

Что я могу сделать, чтобы помочь себе отличить своеволие от воли моей Высшей Силы?

Почему мы молимся только о знании Божьей воли для нас и силе, чтобы исполнить ее? Как здесь применяется смирение?

Какие эмоции я испытываю, когда думаю о силе?

Верю ли я, что у меня могут быть здоровые отношения с силой? Почему да или почему нет?

Как Одиннадцатый шаг может помочь мне быть полезным другим?

Одна из радостей Одиннадцатого шага заключается в том, что с течением времени он становится все более по лезным. Он дает нам богатые и бесконечные возможности для углубления нашего духовного развития и наших отношений с Высшей Силой и миром, в котором мы живем. Практикуя Одиннадцатый Шаг, мы начинаем духовно пробуждаться - мы пробуждается к истине, что наша Вселенная находится далеко за пределами нашего собственного контроля или понимания, и это распространяется не только на далекие звезды и планеты, но и на самые сокровенные детали нашей собственной жизни. И что ещё более замечательно, мы начали доверять этой великой, непостижимой тайне все наши переживания и мысли, и мы увидели, как наши жизни трансформировались в результате этого доверия.

Шаг одиннадцатый Дополнительные материалы для чтения и вопросы

- Большая книга Анонимных Алкоголиков, глава 6, р 85-88
  "Это просто...
  ...к Двенадцатому шагу".
- Анонимные Алкоголики 12 & 12, Шаг 11
- Двенадцать шагов и двенадцать традиций Анонимных Переедающих,Шаг 11

Дополнительные вопросы Одиннадцатого Шага:

1. Что я надеюсь получить от углубления моих отношений с Высшей Силой?
2. Какие качества я хотел бы взрастить в себе в отношениях с Высшей силой?
3. Попробуйте выделить 5 минут для молитвы или медитации. Что вы почувствовали? Какие ощущения, эмоции или озарения возникли?
4. Какую роль играет смирение в моей практике Одиннадцатого шага?
5. Какие ощущения ассоциируются с своеволием? Какие ощущения ассоциируются с волей моей Высшей силы?
6. Что значит для меня духовность? Что значит для меня работать по духовной программе?
7. Есть ли у меня определенный духовный путь?
8. В чем разница между религией и духовностью? Что я сделал для изучения своей духовности?
9. Сталкивался ли я с какими-либо предубеждениями - со стороны себя или от других - во время изучения своей духовности? Что я при этом чувствовал? Что я сделал, чтобы придерживаться своих убеждений?
10. Как мое участие в ITAA дополняет мой духовный путь?
11. Как я молюсь?
12. Как я отношусь к молитве?
13. Когда я обычно молюсь? Когда мне больно? Когда мне чего-то хочется? Регулярно?
14. Насколько полезна спонтанная молитва в течение дня? Как молитва помогает мне увидеть вещи в перспективе?
15. Как я медитирую?
16. Когда я медитирую?
17. Как я отношусь к медитации?
18. Если я регулярно медитирую в течение некоторого времени, какие изменения в себе или своей жизни я заметил в результате медитации?
19. В каких обстоятельствах я замечаю присутствие своей Высшей силы? Что я чувствую?
20. Что я делаю, чтобы улучшить свой сознательный контакт с Богом?
21. Какие ситуации я могу вспомнить из своей жизни, когда я действовал по собственной воле? Каковы были результаты?

22. Какие ситуации я могу вспомнить из своей жизни, когда я пытался согласовать свою волю с Божьей волей? Каковы были результаты?
23. Молился ли и медитировал ли я сегодня?
24. Дал ли мне Бог то, что мне нужно? Что я получил?

Шаг 12: Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других интернет-зависимых и применять эти принципы во всех наших делах.

Двенадцатый Шаг - последний из двенадцати Шагов, но многие из нас считают его фундаментом нашего выздоровления и одним из самых мощных Шагов для достижения и поддержания долгосрочной трезвости. Начав этот шаг, мы оглянемся назад, чтобы увидеть, какой путь мы прошли, и заглянем вперед, чтобы понять, как внедрить Двенадцатый Шаг в нашу жизнь.

Этот шаг начинается с признания духовного пробуждения. Он гласит: "Достигнув духовного пробуждения". На этом этапе мы можем остановиться и осознать невероятную работу, честность, мужество, самоанализ, терпение и настойчивость, которые мы вложили в работу по шагам до настоящего момента. Двенадцать шагов — это простая, но не легкая программа. Шаги являются не столько формулой, сколько отправными точками для уникального и сложного пути трансформации, который выглядит по-разному для каждого из нас.

Какие моменты были самыми яркими в моем пути к выздоровлению до настоящего момента?

С какими самыми серьезными трудностями я столкнулся, работая по Шагам? Как я отвечал на эти вызовы?

Как я изменился с тех пор, как начал заниматься над Первым шагом?

Оглядываясь на свое выздоровление, мы можем поразмышлять над фразой "духовное пробуждение". Опыт духовного пробуждения подобен океану, бесконечно разнообразному в своих формах и движениях и гораздо более глубокому, чем мы можем постичь своими чувствами. Иногда духовное пробуждение похоже на медленный прилив, который постепенно набирает силу в течение месяцев или лет, по мере того как мы постепенно становимся более осознанными благодаря терпеливой работе по программе. Иногда из этого медленного прилива может собраться и обрушиться волна в мгновение ока. В эти поразительные моменты ясности могут внезапно открыться ил и отпасть те вещи,

которые долгое время были заблокированы или похоронены, и о которых мы даже не подозревали. Эти простые описания отнюдь не исчерпывают всего многообразия духовного опыта, и существует столько же видов духовного пробуждения, сколько и людей, ищущих выздоровления.

Хотя словосочетание "духовное пробуждение" может быть наполнено поэзией, очень простое его понимание заключается в том, что мы осознали тот факт, что нечто за пределами нас самих может помочь нам. Впервые мы начали задумываться об этом во Втором Шаге, и наша интуиция в отношении этой истины росла по мере того, как мы полагались на нашу Высшую Силу в поисках различных видов помощи на протяжении двенадцати шагов. И хотя в этом Шаге используется прошедшее время - "Достигнув духовного пробуждения", - мы также признаем, что наше духовное пробуждение — это непрерывный, постоянно углубляющийся процесс.

Что я понимаю под словом "пробуждение"? Были ли у меня какие-то пробуждения с начала работы в ITAA?

Что означает для меня слово "духовность"?

Испытал ли я духовное пробуждение в результате работы по Шагам?

Двенадцатый шаг просит нас нести весть интернет-зависимым и технологически зависимым людям. Это означает, что мы помогаем другим людям, которые страдают так же, как страдали мы. Именно эта возможность быть полезным может значительно усилить наше собственное выздоровление по сравнению с любым другим инструментом выздоровления, который у нас есть.

Когда мы только начинали выздоравливать, некоторые из нас, возможно, относились к Двенадцатому Шагу с подозрением. Мы задавались вопросом: не является ли это схемой, чтобы заставить людей бесплатно работать и привлекать других в программу?

Однако по мере того, как мы занимались служением, мы осознали, как нам повезло, что мы можем помогать другим. Будучи зависимыми, многие из нас с

трудом ценят себя. В моменты, когда мы достигаем эмоциональных провалов, мы можем перестать заботиться — о своем выздоровлении, о том, что причиняем себе вред, или о потере всего, что у нас есть. В этот момент все становится неважным, и нам трудно понять, что мы действительно достойны спасения. Мы работаем над этим в процессе выздоровления, и такие переживания — это нормально. Но когда мы занимаемся служением и видим, что наше собственное выздоровление ощутимо помогает другим, что оно что-то значит для новичка, или для члена группы, который борется, или для наших подспонсорных, это заставляет по-новому взглянуть на смысл нашей трезвости. Мы больше не выздоравливаем только для себя. Наше упорство может помочь и помогает другим. И это справедливо для каждого из нас.

Хотя мы могли бояться служения как потенциального бремени или обязанности, мы обнаружили, что это как раз наоборот - оно питает и развивает все остальное в нашей жизни. Помимо стабильной трезвости, оно дарит нам глубокую радость и исцеление, когда мы можем помочь другим людям, которые так же потеряны и страдают, как когда-то мы сами.

Испытываю ли я сомнения или подозрения по поводу Двенадцатого шага? Чувствую ли я страх или сопротивление?

Что для меня значит служение? Как я уже служил другим в своем выздоровлении?

Были ли у меня случаи, когда служение помогло мне оставаться трезвым?

Когда помощь другого члена сообщества сыграла решающую роль в моем выздоровлении?

Служение может принимать разные формы. Каждый раз, когда мы с состраданием выслушиваем рассказ другого члена сообщества на собрании или во время телефонного разговора, мы помогаем ему. А когда мы делимся своим собственным опытом, силой и надеждой, мы также помогаем другим.

Мы можем быть полезными на наших собраниях, проводить их, быть представителем группы, следить за временем, отвечать на вопросы новичков и участвовать в Рабочих собраниях. Когда мы берем на себя служение на собрании, это помогает нам регулярно посещать его и уделять приоритетное внимание своему выздоровлению, даже когда нам не хочется приходить.

Мы также можем принести пользу на уровне всего сообщества, присоединившись к комитету или участвуя в международных деловых встречах. ITAA как сообщество еще очень молодо, и у нас есть возможность помочь заложить основу, которая будет влиять на выздоровление тысяч, а возможно, и миллионов зависимых от интернета и технологий в будущем.

Занимаю ли я какие-либо должности в служении в собраниях, которые посещаю? Как я могу участвовать в служении на уровне собрания?

Пробовал ли я когда-нибудь посетить одно из общих собраний нашего сообщества или присоединиться к одному из наших комитетов? Как я могу участвовать в служении на уровне всего сообщества?

Какие действия я могу предпринять, чтобы помочь страдающему от компульсивного использования интернета и технологий?

Одним из самых мощных способов служения является спонсорство других участников. Когда мы спонсируем другого члена, мы делимся с ним нашим собственным опытом, силой и надеждой, помогая ему работать по шагам и стремиться к трезвости. ITAA опубликовала прекрасный ресурс о спонсорстве под названием "Руководство по спонсорству".

Звание "спонсор" может показаться пугающим. Но нам не нужно быть идеальными или иметь ответы на все вопросы. Когда мы выступаем в роли спонсора, мы просто помогаем другому зависимому, регулярно выслушивая его и делясь своими размышлениями и собственным опытом с целью быть полезными. Если мы когда-либо принимали чей-то звонок с просьбой о поддержке, сочувственно выслушивали и предлагали обратную связь, то это очень похоже на спонсорство, только на регулярной основе. Это действительно удивительно,

насколько полезной может быть эта помощь для кого-то. Когда мы спонсируем, нам не нужно придумывать предложения или указания. По мере накопления опыта спонсирования других людей мы становимся все более уверенными и чувствуем, какие способы спонсирования наиболее естественны для нас лично. Наша интуиция развивается естественным образом с течением времени, и вполне нормально начать с того, чтобы просто слушать, заботиться о другом человеке и делиться своим собственным опытом.

Однако, прежде чем стать спонсором, мы должны убедиться, что у нас есть что передать.

Стабильна ли наша собственная трезвость?

Работали ли мы по Шагам?

Активны ли мы в нашей программе выздоровления?

Если мы не уверены, мы можем спросить нашего спонсора и других опытных членов группы об их мнении.

Если мы действительно не готовы стать спонсорами, мы все равно можем помочь новичку, протянув ему руку помощи и пообщавшись с ним. Мы можем предложить регулярные еженедельные звонки, в которых будем делиться как равные участники, а не как спонсор и спон сируемый. Независимо от того, сколько нам предстоит пройти в своей собственной программе выздоровления, как наша собственная трезвость, так и трезвость других неизбежно укрепится, когда мы становимся доступны для другого зависимого, который ищет помощи.

Если мы думаем, что готовы стать спонсором, но не уверены в этом, нам полезно начать с временного спонсорства. Мы можем попробовать поработать вместе в течение 1-3 месяцев. После этого мы можем обсудить наши впечатления и решить, продолжать ли дальше или вернуться к роли попутчиков. Спонсорство не обязательно должно длиться вечно. Нет ничего постыдного в том, чтобы быть полезным в течение короткого периода времени, а затем изменить свои

обязанности. Даже просто помочь кому-то пройти первый шаг может быть очень полезно.

Если кто-то попросит нас стать его спонсором, мы можем откровенно рассказать о том, на каком этапе трезвости мы находимся сами, как работаем по шагам и поделиться опытом зависимости и выздоровления. Мы можем честно сказать, что все еще учимся сами. Если мы открыто говорим о своей ситуации и отсутствии опыта, это помогает снять давление, требующее быть идеальными, и при спонсировании мы стараемся с готовностью признать, что не знаем ответа на заданный нам вопрос. Иногда мы даже можем рассказать о своих собственных трудностях. Мы держим в центре внимания нашего подопечного, но при этом остаемся скромными и честными, помня, что мы не являемся профессиональными психологами, а просто другими зависимыми в процессе выздоровления.

Если мы только начинаем спонсировать и не уверены, с чего начать, мы можем попросить нашего подопечного поработать с имеющейся литературой. Например, мы можем попросить его прочитать Большую книгу Анонимных Алкоголиков, или использовать руководство по шагам из другого сообщества, или даже дать ему это руководство и попросить его проработать вопросы, приведенные в нем.

Пугает ли меня идея спонсировать других? Чувствую ли я, что не готов? Почему да или почему нет?

Ожидал ли я совершенства от членов ITAA, которые помогали мне на моем пути выздоровления? Получал ли я от них идеальную помощь?

Насколько стабильна моя трезвость сегодня? Как изменилась моя трезвость с тех пор, как я посетил свое первое собрание ITAA?

Что я могу предложить новичку, чего не было у меня, когда я начинал выздоравливать?

Могу ли я попробовать стать чьим-то временным спонсором хотя бы на один месяц?

Каким образом я могу использовать существующую литературу и ресурсы по шагам, чтобы помочь себе в спонсорстве других?

При спонсорстве мы часто считаем, что лучше всего планировать звонки в определенное время. Некоторые из нас ежедневно созваниваются со своими подопечными. Некоторые из нас делают еженедельные звонки. Если наш подспонсорный находится в том же городе, мы также можем назначать личные встречи.

Спонсорские отношения требуют четких границ. И спонсор, и спонсируемый должны учитывать свои потребности в этих отношениях и выражать их. Например, мы можем ожидать, что наш подспонсорный не будет регулярно пропускать запланированные встречи или что наши звонки не будут единственной точкой его контакта с ITAA. Мы можем ожидать, что он возьмет какое-то служение, будет ежедневно посещать собрания, регулярно звонить другим участникам, работать по Шагам или практиковать трезвость. Мы также можем спросить их, готовы ли они пойти на все, чтобы избавиться от интернет-зависимости. Если наши потребности и ожидания не совпадают, мы можем с пониманием признать, что кто-то другой может быть лучшим спонсором для них.

В дополнение к этим границам мы также обращаем внимание на пол, сексуальную ориентацию и любые чувства романтического влечения, когда берем спонсируемого, и стараемся не спонсировать людей, к которым у нас могут возникнуть романтические чувства. Например, гетеросексуальная женщина может избегать спонсирования гетеросексуального мужчины. При спонсировании мы стремимся обеспечить нейтральную и безопасную среду, в которой наш подспонсорный может исцелиться от своей зависимости и проработать любые глубинные причины депрессии, травмы, тревоги или стыда. Романтическое влечение между спонсором и спонсируемым может отвлекать, сбивать с толку, причинять боль и даже наносить вред. Если существует хотя бы небольшая вероятность того, что у нас мог ут возникнуть чувства к другой стороне, это повод серьезно задуматься о том, стоит ли продолжать. Если мы замечаем у себя мысли или чувства романтического влечения к нашему подспонсорному, мы можем конфиденциально обсудить это с нашим спонсором или другим доверенным

человеком, а также обратиться в 12-шаговое сообщество по сексуальной или любовной зависимости за дополнительной поддержкой. Часто в таких случаях целесообразно дружески завершить спонсорство. Честное обсуждение важно, чтобы решить, как это можно сделать, не мешая выздоровлению обеих сторон.

Как часто я хотел бы общаться со своими спонсируемыми?

Какие границы и ожидания я хотел бы установить для своих подспонсорных? Какие потребности у меня есть в спонсорских отношениях?

Чувствую ли я сопротивление в ответ на предложение не спонсировать представителей другого пола или сексуальной ориентации, к которым у меня может возникнуть романтическое влечение?

Почему важно разделять романтику и спонсорство?

Когда мы выступаем спонсорами, важно отбросить ожидания относительно того, как пойдет выздоровление нашего подопечного, и не попадать в зависимость или комплекс спасателя. *Мы не носим наших подопечных на руках.* (Мы несем весть, а не подспонсорного). Мы не исправляем их. Мы не можем. Это может сделать только их Высшая сила. Мы являемся свидетелями их выздоровления, мы заботимся о них, мы поддерживаем их. Но их Высшая сила - архитектор их выздоровления. Мы должны быть бдительны, чтобы не пытаться стать их Высшей силой, желая пронести их через все и дать им все, что им нужно. Мы не можем этого сделать. Наши подопечные должны сами встать на ноги и выстроить свои собственные отношения с Высшей силой.

Если мы чувствуем, что наше время и поддержка не помогают нашему подопечному выздороветь, после конфиденциального обсуждения с другими людьми мы можем решить уважительно отойти в сторону, чтобы уделить свое время кому-то, кто больше подходит для того, что мы можем предложить.

Завершая этот раздел о спонсорстве, мы можем поразмышлять над двумя важными лозунгами выздоравливающих: "Служение помогает оставаться трезвым" и "Мы сохраняем то, что имеем, только отдавая это". Если мы прочитаем в Большой

книге о первых днях существования АА, то увидим, как остро те первые члены понимали, что им нужно найти другого страдающего зависимого, чтобы помочь ему, если они хотят сохранить свою собственную трезвость. Они обзванивали больницы, приюты, религиозные организации и санатории в поисках нуждающихся в помощи алкоголиков. Недавно было проведено исследование среди выздоравливающих членов АА и АН, которое показало, что спонсорство других является самым эффективным фактором для поддержания долгосрочной трезвости, гораздо более эффективным, чем наличие спонсора у самого себя. Поэтому не будет преувеличением сказать, что мы счастливчики, когда нам удается стать чьим-то спонсором. Передача опыта — это, безусловно, лучшее, что мы можем сделать, чтобы обрести пожизненное воздержание от разрушительного использования Интернета и технологий. И что еще важнее, это ни с чем не сравнимая радость.

Признаю ли я, что так же, как я бессилен перед интернетом и технологиями, я бессилен и перед тем, как мой подспонсорный использует интернет и технологии?

Верю ли я, что только Сила, большая, чем я сам, может вернуть моему подопечному здравомыслие?

История сообществ Двенадцати Шагов и научные исследования показывают, что спонсорство других людей имеет решающее значение для долгосрочной трезвости. Почему так происходит?

Кроме трезвости, какие еще преимущества может принести спонсорство в мою жизнь?

Двенадцатый шаг заканчивается фразой "Применять эти принципы во всех наших делах". Это означает, что мы используем духовные инструменты, которые изучаем в ITAA, во всех сферах нашей жизни. Настоящая награда двенадцати шагов заключается не только в воздержании от интернет-зависимости, но и в открытии новых способов жизни, которые позволяют нам быть самими собой и жить более полноценной жизнью. Каждый Шаг приглашал нас выработать опред еленные духовные принципы, которые мы теперь применяем во всех сферах нашей жизни, как внутри программы, так и за ее пределами. Мы привносим эти принципы в наши

романтические отношения, семьи, дружбу, работу и общество. Нет официального списка духовных принципов, которые воплощают шаги, и мы можем сами для себя определить некоторые из них. Среди часто упоминаемых принципов - честность, вера, смирение, мужество, любовь, непредубежденность, готовность, прощение, сдача, дисциплина, духовность и служение. Есть и многие другие. Важно, чтобы мы не считали себя " выпускниками" прог раммы, а стремились постоянно укреплять свое духовное образование каждый день.

Размышляя о своем опыте прохождения Двенадцати Шагов, назовите хотя бы один духовный принцип, который вы связываете с каждым Шагом? Можно назвать более одного принципа для каждого Шага.

Есть ли в моей жизни какие-то конкретные области, в которых я не применяю эти принципы?

Верю ли я, что когда-нибудь излечусь от своей зависимости? Верю ли я, что когда-нибудь "выпущусь" из ITAA?

Хотел бы я когда-нибудь снова пройти по Двенадцати шагам? Если да, есть ли конкретная область, на которой я хотел бы сосредоточиться?

Анонимные Алкоголики начали свою деятельность в 1935 году. За первые полтора года оно выросло с 2 до 7 членов. Четыре года спустя, в 1939 году, когда была написана Большая книга, сообщество выросло примерно до ста членов. Сегодня, почти век спустя, в более чем 180 странах мира существуют сотни тысяч групп анонимных алкоголиков и миллионы членов, которые обрели свободу от опасной для жизни болезни - зависимости.

ITAA уже 4 года, и, как и AA, за это время мы выросли с небольшой горстки до нескольких сотен членов. Первые полтора года на собраниях не было больше пяти человек, а часто их было всего двое или один. Сегодня мы проводим более 50 еженедельных онлайн-встреч и 12 живых встреч по всему миру. Наши члены живут в более чем 80 странах, а встречи проходят на английском, испанском, немецком, русском, французском, арабском и иврите.

Многие из нас чувствовали себя глубоко одинокими в борьбе с этой зависимостью. Некоторые из нас боролись десятилетиями. До ITAA многие из нас думали, что мы единственные с такой проблемой и что с нами что-то серьезно не так. В ITAA мы узнали, что мы не одиноки.

Сегодня почти на каждом собрании ITAA можно встретить новичка. В данный момент, вероятно, уже сотни тысяч, если не миллионы людей страдают от этой зависимости и могли бы воспользоваться нашей программой. ITAA может принести огромную пользу в следующем столетии нашей планеты. Мы находимся в самом начале пути, и мы можем помочь другим так, как никто другой.

Поэтому я призываю вас передать это. Передать то, что вы пережили, пройдя через эти Шаги и в ITAA, и помогать другим зависимым. Когда вам трудно, когда вы чувствуете себя потерянным, когда вы не знаете, как двигаться дальше, помните, что ваш опыт и настойчивость могут помочь другим людям, которых вы, возможно, даже не встретите, которые могут быть живы после того, как вы уйдете из жизни. Наши опыты и служение будут продолжаться далеко за пределами нашей жизни. Мы не просто несем послание, мы и есть послание.

Шаг двенадцатый Дополнительные материалы для чтения и вопросы

- Руководство ITAA по спонсорству
- Большая книга Анонимных Алкоголиков, глава 11
- Брошюра AA о спонсорстве
- Двенадцать шагов и двенадцать традиций Анонимных Алкоголиков, Шаг 12
- Двенадцать шагов и двенадцать традиций Анонимных обжор, шаг 12

Дополнительные вопросы по Двенадцатому Шагу:

1. Какие устойчивые изменения произошли в результате моего духовного пробуждения?
2. Какими различными способами я получал и осознавал это послание?
3. Какую работу по служению я выполняю, чтобы нести весть?
4. Каков мой личный стиль спонсорства?
5. В чем разница между тем, чтобы притягивать людей своим примером и активно рекламировать программу?
6. Как связаны между собой Пятая Традиция и Двенадцатый Шаг?

7. Почему член ITAA смог достучаться до меня так, как никто другой не смог? Опишите этот опыт.
8. В чем терапевтическая ценность помощи одного зависимого другому?
9. Почему идентификация так важна?
10. Как принципы смирения и равенства могут помочь мне в спонсорстве других людей?
11. Как я отношусь к спонсорству? Поощряю ли я своих подспонсорных принимать собственные решения и расти благодаря этому? Даю ли я советы или делюсь своим опытом?
12. Какое у меня отношение к служению? Могло бы ITAA выжить без меня?
13. Как я практикую принцип бескорыстности, стараясь помочь другим?
14. Какие духовные принципы мне особенно трудно применять на практике?
15. Как я применяю принцип безусловной лю бви по отношению к зависимым, которым пытаюсь помочь?
16. Применяю ли я духовные принципы независимо от того, как себя чувствую?
17. Как я буду выражать свою благодарность за все, что мне дано?